

С НОВЫМ ГОДОМ! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



# СТРАНА ЗДОРОВЬЯ

№2 (2), декабрь 2009

Жить, любить, радоваться

## Жизнь с животными

Для многих из нас, привыкших к традиционной медицине, порой необычно звучит, когда мы слышим о методах лечения помимо обычных уколов и таблеток. Один из таких методов — анималотерапия, то есть лечение с помощью животных. Поверьте, животные в состоянии протянуть нам лапу помощи.

Замечания о благотворном влиянии животных на здоровье человека можно найти в древнейших трудах, посвященных медицине: например, у Гиппократта есть слова о пользе верховой езды. Однако как самостоятельный метод анималотерапия выделилась несколько десятков лет назад. Сейчас организации, помогающие людям с разнообразными заболеваниями методами анималотерапии, существуют в Великобритании, Канаде, США, Франции, России.

На тему эффектов от общения с животными проводились многочисленные медицинские исследования, результаты которых говорят об одном: животные помогают человеку восстановить веру в свои силы, развить интерес к окружающему миру и чувство включенности в жизнь, снять барьеры в общении. И это — только эффекты из области психики и эмоций, не говоря о прочих.

Для изучения лечебного эффекта от домашних питомцев существуют такие направления, как, например, фелинотерапия — лечение с помощью кошек и канисте-



Александр Озеровичев

## Лечебные звери

Мурка и Шарик спешат на помощь

рапия — с помощью собак. Так, кошки известны способностью угадывать больные места у человека, прикладываться к ним и облегчать состояние. Они также успокаивают при нервных расстройствах, снижают артериальное давление и частоту пульса, помогают справиться с внутренними воспалениями и травмами. Замечено, что прослушивание кошачьего мурлыканья помогает залечить раны и даже срастить переломы, а воздействие кошачьего лизания по эффекту сравнимо с иглоукалываниями.

Собаки врачуют, в первую очередь, психическую и эмо-

циональную сферу человека, вызывая у него чувство благополучия и защищенности. Общаясь с собакой, человек поднимается в собственных глазах, растут его самоуважение, уверенность в себе. Собака позволяет человеку раскрыть его потенциал, поскольку, ухаживая за животным, мы становимся для него значимыми и важными, участвуем в его судьбе — и получаем за это благодарность.

Возможность общения с живым существом, которую предоставляют нам звери, также очень ценна, ведь она спасает от одиночества мно-

гих людей, в том числе пожилых.

Собаками и кошками список полезных для человека животных не оканчивается. В него входят, например, и дельфины. Дельфинотерапия помогает справиться с нервными перегрузками, найти выход из кризисной ситуации, получить потенциал для творчества и нестандартного мышления и даже — психологически реабилитироваться после катастрофы.

Иппотерапия (лечебная верховая езда) практикуется в десятках стран как способ восполнить недостаток движения и создать положительный эмоциональный фон. Особенно показала себя при лечении расстройств опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта, простатита, сколиоза, при черепно-мозговых травмах.

Общение с птицами утешает и успокаивает, выравнивает ритмы сердца. Кроме того, было замечено, что воркование волнистых попугайчиков оказывает помощь при болях в сердце. Наконец, общение с рептилиями помогает при некоторых кожных заболеваниях, например, нейродермите.

Немаловажно, что при всем этом анималотерапия еще и приятна. И доступна практически каждому, ведь определенный полезный эффект от нее можно получить даже в отсутствие домашнего питомца: просто наблюдая за животными (в том числе просматривая съемку с их участием), мы уже получаем пользу — успокаиваемся и становимся добрее.

Что делать, если случился запой?

Как избавиться от алкогольного наваждения? 4

Розмарин — сама свежесть

Лекарственный помощник со времен античности? 6

Лукавая добавка

Глутамат натрия — хитрый вкус? 7

# ДСП – ПЛИТЫ С ВЫХЛОПОМ

Мебель тоже влияет на здоровье

**ДСП – всем известные древесностружчатые плиты, которые используются в мебельном производстве. Практически каждый из нас слышал о том, что они выделяют вредные испарения. Производители мебели из ДСП напирают на ее демократичность. А что еще можно ждать от такой мебели, кроме выигршной цены?**

Источником формальдегидных испарений из мебели, сделанной из ДСП, является смола, служащая для скрепления древесных частиц внутри нее. Вдыхание формальдегида между тем порождает у человека такие симптомы, как головная боль, головокружения, сухость в горле. При этом эффект влияния токсинов формальдегида на организм человека может накапливаться, ударяя по всему организму и даже отзвываясь на потомстве. В довершение всего, формальдегид – официально признанный канцероген.

С технической точки зрения отказаться в производстве мебели из ДСП от вредной смолы полностью невозможно. Поэтому все, что остается –

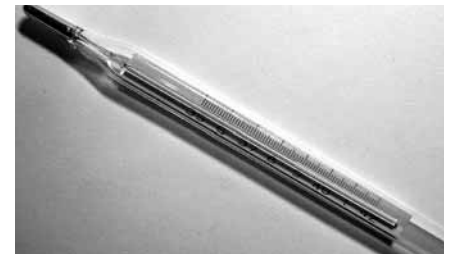
искать способы уменьшить уровень испарений, раз исключить их полностью мебельщикам не под силу. В частности, для того, чтобы мебель из ДСП меньше «фонила», ее облицовывают – как натуральным деревом, так и искусственными материалами, имитирующими его структуру. Отсюда следует: – если при покупке мебели вы обнаружили ничем не прикрытый срез плиты, то это вряд ли говорит в пользу добросовестности производителя;

– если в процессе использования на мебели из ДСП появились сколы и трещины, их лучше замазать, чтобы не пропустить наружу вредные выделения.

И вот еще пара общих правил касательно мебели из ДСП:

– при покупке ознакомьтесь с санитарно-гигиеническим сертификатом, особенно если речь идет о детской мебели. Это не лишне сделать, так как мебель обычно покупается не на один год, и, купив изначально некачественную мебель, все это время вы будете вдыхать испарения вредных смол; – мебель из ДСП нужно держать подальше от отопительных приборов, чтобы не провоцировать усиление испарений.

## Что делать, если разбился ртутный градусник?



1. Ртуть опасна, в первую очередь, своими токсичными парами, поэтому именно от них нужно постараться защитить себя и окружающих. Выведите всех из комнаты и откройте окно, чтобы снизить концентрацию паров в помещении. Дверь при этом должна быть закрытой, чтобы по возможности пары не распространялись в другие комнаты. Чтобы замедлить испарение, нужно попытаться снизить температуру в комнате: закрыть работающие батареи, включить кондиционер, если он есть.

2. Перед уборкой следует обязательно защитить руки резиновыми перчатками. И надеть влажную марлевую повязку.

3. Поскольку ртуть – не обычный сор, обыкновенные средства уборки – пылесос, швабра, веник – здесь категорически противопоказаны. Понадобится другой инструментарий, а именно:

- для крупных шариков ртути: бумага, свернутая в кулек, и кисточка, которой они туда загоняются;
- для средних: резиновая груша;
- для мелких: скотч или лейкопластырь;
- банка с плотно завинчивающейся крышкой, полная холодной воды;
- для заключительного протирания: мокрая газета, раствор марганцовки и уксуса, тряпка.

Собранная ртуть помещается в банку с водой, которая плотно завинчивается. Затем место, где пролилась ртуть, нужно протереть сначала мокрой газетой, затем тряпкой, намоченной в растворе, приготовленном из 1 л воды, 2 г марганцовки и 100 г (полстакана) уксуса.

4. Если довелось наступить на пролитую ртуть, подошву обуви нужно протереть очень крепким, почти черным раствором марганцовки.

5. Не пытайтесь выкинуть собранную ртуть в мусоропровод или смыть в канализацию! Дальнейшая утилизация ртути – дело специалистов: необходимо сдать банку с ртутью в органы Госсанэпиднадзора.

6. Все-таки, электронный градусник гораздо безопаснее.

## Психология

### Куда ты – туда и я

#### Созависимость – ловушка для близких

**Алкоголик зависит от алкоголя, наркоман зависит от наркотиков, игрок – от казино, а их близкие часто приобретают иной вид зависимости – созависимость. Созависимые люди сами не пьют, не принимают наркотики, не играют, но происходящее с больным человеком (это может быть их ребенок, родитель, брат, сестра, клиент, лучший друг) полностью поглощает их, и своей жизнью они больше не живут.**

Все мы по-разному зависим друг от друга. Но созависимость отличается от других зависимостей. Для нее характерны:

- заблуждения, отрицание, самообман;
- чрезмерная озабоченность кем-то или чем-то при пренебрежении собой вплоть до полной потери собственного «я»;
- компульсивные действия (неосознанное иррациональное поведение как бы под влиянием невидимой внутренней силы, которое приводит к поступкам, иногда вызывающим последующее сожаление);
- навязчивая потребность совершать определенные действия по отношению к другим людям (опекать, подавлять,

возмущаться и т. п.)

– привычка испытывать одни и те же чувства (жалость к себе, гнев, раздражение и т. п.)

– «замороженные» чувства и связанные с ними проблемы в общении, интимных отношениях;

– неумение разграничить ответственность за себя и за другого (взрослый отвечает за себя перед другими, а созависимый отвечает за других перед другими и перед собой);

– низкая самооценка, граничащая с ненавистью к себе;

– нарушения здоровья, вызванные постоянным стрессом.

*Тест на склонность к созависимости – см. на с. 6*



# ЕВРОПЕЙСКИЙ СТАНДАРТ

## Система здравоохранения в Люксембурге

**Вопрос о том, как устроить систему здравоохранения решается индивидуально в каждой стране. В то время как отечественные власти бьются над вопросом создания у нас качественной, общедоступной и при этом бесплатной медицины, в Западной Европе, которую мы привыкли считать образцом благоустроенности, все происходит несколько иначе.**

### Все через кассу

Министерство здравоохранения Люксембурга выполняет функцию официального надзора за соблюдением соответствующих законов, норм и предписаний, по мере надобности корректируя и совершенствуя их. Но на практике медобеспечение граждан происходит через медицинские кассы, система которых здесь хорошо отработана.

Заключается она в следующем. Каждый гражданин, в зависимости от профессиональной принадлежности, состоит в своей медицинской кассе (МК), которых в стране несколько. Ежемесячно на счет своей МК клиент через банк переводит определенную денежную сумму. Это его членский взнос. Сумма такого взноса зависит, прежде всего, от размера заработка: чем он выше, тем и взнос, соответственно, больше, а также от числа членов семьи, находящихся на иждивении и тоже состоящих в этой кассе. В общем, можно долго не болеть или даже не болеть совсем, но коль скоро вы состоите в МК, то взносы на ее счет должны поступать регулярно.

### Оплата услуг

Но вот участник кассы все-таки заболел и отправился к врачу или вызвал его к себе на дом. Такой визит, естественно,

стоит определенных денег, и пациент его оплачивает. Затем он упаковывает счет от врача в конверт и отправляет в свою МК, причем такое письмо от расходов на марку освобождается.

Получив счет-фактуру, МК незамедлительно и практически полностью — на 95–97% — возмещает стоимость врачебных услуг. При этом стоимость выписанных доктором лекарств также возмещается: либо на 100%, либо частично, в зависимости от медикамента (на это есть свои предписания).

В жизни у людей случаются переломы или другие тяжелые обстоятельства, когда пациент не в состоянии управлять автомобилем, чтобы ехать к врачу, или ему трудно использовать даже общественный транспорт. В таких случаях разрешается вызывать такси, чтобы ехать, скажем, на перевязку — и МК оплатит этот счет.

### Госпитализация

Помимо обычных медицинских касс существует еще и хирургическая касса (ХК). Желающие вступить в такую кассу платят уже не ежемесячный, а ежегодный взнос. Могут пройти годы и услуги этой кассы не потребуются. Но если вдруг возникнет необходимость лечь в больницу на операцию, то ХК полностью все оплатит — пребывание в клинике, питание, а также солидные расходы на оплату работы хирургов.

Если лечащий врач решит, что пациента необходимо отправить на реабилитацию в санаторий или здравницу на массажи, ванны и другие процедуры, то МК или ХК также полностью оплатят пребывание в этих учреждениях.

### Зубы, зрение

Но существуют также некоторые частности — например, в отношении зубов и зрения. Лечение зубов в целом оплачивается также через кассы. Однако если необходимо сделать протез, порой дорогостоящий, а также вставить новые зубы, коронки и т. д., то придется раскошелиться самим, поскольку кассы могут оплатить только часть таких расходов.

В отношении очков и линз у касс также есть свой лимит оплаты. Можно заказать очки в любой оправе — хоть из чистого золота, но МК возместит только 40 евро. Линзы также не оплачива-

ются полностью кассами, определенный процент нужно добавлять за свой счет. При этом кассы принимают участие в оплате очков только раз в три года: так что если разбили или потерялись раньше, то МК тут ни при чем.

### Роды, дети

На особом положении в Люксембурге, да и в других странах Европы, находятся будущие или уже состоявшиеся матери. Консультации во время беременности и сами роды — все это оплачивается за счет обеих касс — медицинской и хирургической. Кроме того, за два месяца до родов будущей матери причитается приличное денежное пособие и еще одно — в течение двух месяцев после.

Ребенок растет, родители радуются, но государство по-прежнему не оставляет их в покое. За прививки, сделанные ребенку в установленный срок, полагается премия. А далее, в течение 18 лет или даже больше, пока ребенок еще учится, родители получают ежемесячное пособие в размере 300–350 евро. Эти выплаты происходят уже по линии министерства социального обеспечения, причем пособие начисляется независимо от финансового достатка семьи — короче говоря, всем.

*Анна Ярошевич,  
Люксембург  
Специально для «СЗ»*



Если вы читаете это объявление, то так же его могут прочитать и другие.

Реклама в газете  
«Страна здоровья».

Отдел рекламы:  
[gazeta@alkogolyu.net](mailto:gazeta@alkogolyu.net)  
Тел. 8-926-658-21-10

# Что делать, если случился запой?

## Как избавиться от алкогольного наваждения

Новый год — любимый народный праздник, связанный не только с угощениями и фейерверками, но и, к сожалению, и неумеренным принятием алкоголя. Как быть, если алкоголь не отпускает, не дает выйти на работу, начался запой? На вопросы отвечает главный врач медцентра «Одосео», психиатр-нарколог Александр Огородников.

— Бывают ли запои у здоровых людей?

— Здоровый человек не зависит от алкоголя, поэтому запоев у него не бывает. Однако есть состояния, напоминающие запой — например, многодневные возлияния, обусловленные долгими праздниками или, например, отпуском в отеле с системой «все включено».

Но в отличие от запоя, этот процесс без особых проблем по желанию самого человека может закончиться, и на следующие сутки останутся лишь последствия интоксикации разной степени тяжести — от легкой слабости до «видеть не могу».

А вот запой — это качественно другое состояние. Оно обязательно перейдет в абстинентный синдром, который также называют похмельем, сопряженный с интоксикацией и метаболическими нарушениями. Наконец, отличительная черта похмелья — это тяга к источнику зависимости.

— Так можно ли сказать, что человек не имеет алкогольной зависимости, если запои бывают у него редко?

— Даже если один раз в 25 лет, то нет, сказать, что у этого человека совершенно здоровое отношение к алкоголю, нельзя.

— Влияет ли качество алкоголя на состояние при запоях?

— Да, безусловно. Во-первых, чем крепче алкоголь, тем больше он оказывает повреждающее действие на мозг. Во-вторых, чем хуже качество алкоголя, тем больше в нем вредных примесей (металлы, сивушные масла, красители, ароматизаторы). Это значит, что больше повреждаются поджелудочная железа, печень, система противораковой защиты.

— Что происходит с организмом во время запоя и похмелья?

— Запой — это острая фаза болезни, которая говорит о том, что алкоголизм перешел уже на 2–3 стадию. Мозг больного в запое находится во власти вторичного патологического влечения к алкоголю (первичное влечение наблюдается у него в трезвом состоянии). В это время развивается так называемое «туннельное сознание»: мозг как бы не воспринимает другой информации, кроме как по алкогольной теме. Поэтому родственники не могут пробиться к разуму такого человека, тщетны их призывы завершить пьянство, а больной настойчиво продолжает калечить алкоголь все свои органы.

— Откуда же берется эта тяга к спиртному?

— Тяга к алкоголю или, правильнее, патологическое влечение к нему — это сложный комплекс симптомов, являющийся продуктом больного мозга. Постичь его с позиций здравого смысла или объяснить психологически — невозможно. В структуру этой тяги входит многое:

— нарушения мышления — мысли о неизбежности пьянства, игнорирование очевидных фактов, поиски компромиссов по вопросам пьянства и трезвости; — нарушения поведения — стремление уклониться от лечения, противоборст-



Александр Огородников,  
главный врач медцентра «Одосео»

во к людям, навязывающим трезвость, пафос в обсуждении пьянства;

— нарушения эмоций — от ворчливости, недовольства и угрюмости до напряженности, подавленности и агрессивности. Нередки проявления тяги и в виде нарушений, близких к депрессии: хмурый вид, необщительность, бездеятельность, неряшливость, жалобы на скуку и однообразие жизни, безразличие к окружающему миру.

— Но, наверное, от похмелья есть эффективные средства?

— Существуют так называемые народные средства, рецепты самопомощи предыдущих поколений: капустный рассол, супчики, мясной бульон, пассированный репчатый лук, содовая вода. Однако похмелье у многих пациентов настолько тяжело, что только этими средствами не обойтись. А нарколог может помочь, ведь профессиональные средства помощи есть только у врача.

Вообще, каждый пациент сам решает, как ему быть со своей алкогольной проблемой. Одни обращаются в негосударственные учреждения, другие, около 20%, — в государственные наркодиспансеры, а есть те, кто так и не лечится до конца своей недолгой жизни, продолжая рассуждать на тему «хочу пью — хочу не пью».

— Подойдем к самому главному: почему во время похмелья нужна врачебная помощь?

— Дело в том, что алкогольный абстинентный синдром (похмелье) бывает пяти клинических типов. От типа различается выбор лечебных мероприятий: врач понимает эту разницу, остальные



МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»

Наркология

Безопасная  
остановка запоя

[www.alkogolyu.net](http://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

— нет, стало быть, не могут подобрать адекватные меры. А по тяжести и опасности для жизни пациента алкогольная абстиненция часто превосходит героиную. Вот почему лечение такого недуга стоит доверить специалисту.

Как гласит народная мудрость, само себя лечить — только калечить. Часто приходится наблюдать самостоятельную помощь больному со стороны родственников. Иногда она малоэффективна, а иногда и опасна.

Вот пример: для остановки запоя больному родственники покупают противопохмельное средство барьерного типа: лидевин, колме, тетурам. Совершенно не то! Результат: вследствие метаболической блокады окисления этанола больной начинает задыхаться.

Крайне опасны также эксперименты с препаратами из чемерицы, которые рекомендуют при запое некоторые народные целители. В этом растении содержится смертельная доза вещества под названием вератрин. Чемеричная настойка фигурирует также в результатах исследования причин гибели Александра Македонского: использованная как слабительное, она названа основной виновницей его смерти.

Очень нежелательно при запоях и применение успокаивающих и снотворных препаратов. Родственники так

хотят отдохнуть от своего «неугомонного», что идут в аптеку и приносят отпускаемые без рецептов препараты, среди них часто — антигистаминные средства. Сочетание же этих средств с алкоголем вызывает просто непредсказуемые и опасные последствия — остановку дыхания, галлюцинации и т. д.

**— А как происходит выведение из запоя, если обратиться к врачу?**

— У врача-нарколога при купировании запоя есть несколько задач — провести детоксикацию организма (то есть вывести яды), сделать коррекцию метаболических нарушений и снизить тяжесть от отнятия источника зависимости, которым является алкоголь.

Большинство пациентов и их родственников при этом считают важной только первую часть — «очистку крови», как говорят в народе. Да, если бы человек отравился, положим, медным купоросом, и мы бы «очистили ему кровь» с помощью гемосорбции, то ему бы резко стало лучше. Но ведь отравление было нанесено не чем-нибудь, а алкоголем, который вызывает тягу у больного!

Смотрите: выводя алкоголь из организма, мы отнимаем источник зависимости, а это только усиливает тягу. Поэтому параллельно с детоксикацией

и удалением алкоголя врач борется с тягой, с помощью капельницы возвращая организму пациента ионы магния и калия, витамины и аминокислоты. Благодаря этому улучшается нарушенное кислотно-щелочное равновесие крови и тканевое дыхание.

А первостепенная задача врача при выведении из запоя — это снять нервно-психическое перевозбуждение, которое иногда доходит у больных алкоголизмом до судорожных припадков.

**— Так сможет ли врач гарантированно помочь при запое?**

— Слово «гарантия» уместно в часовой мастерской, где речь не идет о живых организмах. Поэтому врачи чаще пользуются другим словом — прогноз. Так вот, если у пациента не случился во время запоя геморрагический инсульт, отек легкого, или атрофия коры, или алкогольный амавроз (слепота), а также некоторые другие осложнения, то прогноз после выполнения наркологической помощи будет вполне благоприятный.

Возвращайтесь в мир здоровых, трезвых людей! Это возможно.

*Интервью взяла  
Алина Гелеранская*



**Идея биорезонансной терапии заключается в системном воздействии на организм с помощью электромагнитных волн, входя с которыми в резонанс, клетки и органы исцеляются. В том числе биорезонансная терапия успешно показывает себя в лечении алкогольной зависимости и ее последствий.**

**Н**асколько эффективно будет лечение алкогольной зависимости, во многом зависит от подавле-

## Биорезонансная терапия

# На волне трезвости

### Применение биорезонансной терапии в наркологии

ния первичного патологического влечения к алкоголю — то есть того, что в народе называют «тягой». Для этого в наркологии применяются разнообразные психотерапевтические программы, лекарственные средства или сочетание того и другого в форме внушения через процедуру (что в народе именуется «зашиванием», «уколом в голову»). Но с позиций доказательной медицины часть этих распространенных методов малоэффективна, а другая — чревата побочными эффектами.

Биорезонансная терапия (сокращенно — БРТ), открытая в 1977 г. Моррелем и Рахе, стала надежным помощником в лечении большого числа заболеваний и зависимостей — в том числе и алкогольной. В нашей стране уже получен опыт такой помощи наркологическим пациентам в клиниках Российского университета дружбы народов и Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского. Применяют БРТ в наркологии и некоторые медцентры в России, Израиле, Запад-

ной Европе.

Чем хороша методика? Во время проведения БРТ у алкогольных пациентов быстро уходят абстинентные расстройства, угасает первичное и вторичное влечение к алкоголю, усиливается детоксикация, то есть выведение вредных веществ. Большие возможности заложены в БРТ и по части исправления эмоциональных и поведенческих нарушений.

Важно, что во время процедуры БРТ лечится весь организм, а не отдельные части. Во время сеанса на аппарате пациент получает лечение всех внутренних органов, искалеченных алкоголем. Часто уже через несколько минут после начала сеанса пациент с удивлением замечает: «Ой, перестали болеть желудок и голова», «сердце успокоилось» или «наконец-то захотелось спать».

В наркологии БРТ применяется как самостоятельный метод и как часть комплексной терапии. Опробовать новую методику можно в медцентре «Одосео», где она уже появилась и успешно применяется.

Целебное растение

# РОЗМАРИН – сама свежесть

Лекарственный помощник со времен античности



**Розмарин во времена существования древнего Рима считался цветком учения, символом памяти, непременным атрибутом свадебных церемоний. Словом, это стародавний любимец европейской цивилизации, при этом наделенный массой полезных для человека свойств.**

Название этого растения переводится как «морская свежесть». На редкость удачное имя: дыхание свежести может почувствовать всякий, растерев в руках напоминающий хвою листочек этого полукустарника. Однако и с точки зрения производимого эффекта розмарин также несет свежесть — сил и мыслей, ясность, собранность, работоспособность, одним словом, оказывает тонизирующее, активизирующее, стимулирующее воздействие.

Выращивать этот полукустарник можно на дачном участке, однако в климате средней полосы теплолюбивый розмарин нужно тщательно беречь от холодов. Другой вариант — держать его в доме в качестве горшечного растения при условии зимней подсветки.

**Пять ситуаций, когда может помочь розмарин:**

1. Тяжелая мясная пища в рационе. Розмарин — исконная пряность средиземноморской кухни. Будучи добавленным в качестве приправы к мясному или иному блюду, он распространяет свое тонизирующее воздействие на пищеварение, активизируя работу печени

и желчного пузыря. Такая приправа также подстегивает чувство аппетита и уменьшает желание подсолить блюдо.

2. Для ясности головы, во время учебы, при необходимости сконцентрироваться. В античности учащиеся недаром носили на головах венки из веток розмарина: вдыхая его свежий аромат, им было легче сконцентрироваться, собраться, привести мысли в порядок, запомнить новую информацию. Сегодня вместо венков подойдет аромамасло растения, которое считается одним из ценнейших, для ингаляций, ванн, аромаламп.

3. Во время эпидемий простуд и гриппа. Дымом от тлеющих побегов свежего розмарина можно окуривать помещения, как это делалось еще в древности. В результате снижается содержание болезнетворных микроорганизмов в воздухе.

4. При перхоти. При мытье головы добавляется по пять капель масла на горсть нейтрального шампуня. Обратите внимание, что никакие эфирные масла нельзя наносить на кожу в чистом виде: они обязательно должны быть растворены в эмульгаторе, которым в данном случае выступает шампунь.

5. При гипотонии. При пониженном давлении помогут ванны с добавлением аромамасла розмарина. На ванну растворить восемь — десять капель масла сначала в эмульгаторе (полстакана меда, либо молока, сливок, кефира, сметаны), затем добавить смесь в воду. Продолжительность такой ванны — не более 20 минут.

## Куда ты — туда и я

### ТЕСТ НА СКЛОННОСТЬ К СОЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Ответы на каждый вопрос выставляются в баллах следующим образом: 1 — никогда; 2 — иногда; 3 — часто; 4 — почти всегда.

#### ВОПРОСЫ

1. Я склонен (склонна) принимать на себя ответственность за чувства или поведение других.
2. Мне трудно определить мои чувства — счастлив(а) я, огорчен(а), грустен (грустна) или возбужден(а).
3. Мне трудно выразить мои чувства.
4. Я беспокоюсь о том, как другие будут реагировать на мои чувства или поведение.
5. Я искажаю истину относительно чувств и поведения других людей.
6. Мне трудно создать или поддерживать тесные отношения.
7. Я боюсь отвержения.
8. Я сужу себя очень сурово.
9. Мне трудно принимать решения.
10. Я скорее реагирую на других, чем действую самостоятельно.
11. Желания и потребности других людей для меня важнее моих собственных.
12. Мнение других людей для меня важнее, чем мое собственное.
13. Мое ощущение собственной ценности приходит ко мне извне, от оценок других людей.
14. Мне трудно сознаться в том, что я уязвим(а) и попросить о помощи.
15. Я всегда стараюсь контролировать других.
16. Я очень верен (верна) по отношению к другим, даже когда такая верность не оправдана.
17. Я оцениваю ситуации с позиций «все или ничего».
18. Я хорошо переношу непоследовательность и противоречивые высказывания.
19. Моя жизнь хаотична и изобилует эмоциональными кризисами.
20. Я стремлюсь к таким отношениям, в которых я чувствую, что во мне нуждаются, и стараюсь сохранить их такими.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

- 60 — 80 — очень высокая предрасположенность к созависимости.  
 40 — 59 — высокая.  
 30 — 39 — средняя.  
 20 — 29 — невысокая.

Юлия АЛКАЕВА, психолог

**То, что курение пагубно сказывается на легких, известно каждому. Но мы не всегда помним, что легкие при этом — не единственный орган, страдающий у курящего человека. Беззащитным перед табаком оказывается также кожа, в первую очередь — кожа лица.**

**М**еханизм воздействия табака на кожу характерен тем, что наносит ей удары и снаружи, и изнутри. Во-первых, продымленная от сигареты кожа обезвоживается: сигаретный дым уносит с ее поверхности драгоценную влагу, создавая причины для шелушения и морщин.

Кроме того, пока лицо купается в сигаретном дыму, на него обрушивается целый вал отнюдь небезобидных веществ — аммиак, синильная и карболовая кислоты, кадмий, мышьяк. Все это поглощается кожей извне — и представьте себе эффект такой маски.

Продымляя и суша кожу снаружи, курильщики, а особенно курильщицы — ведь на хрупкий женский организм табак воздействует сильнее, чем на мужской — создают все условия для разрушения кожи изнутри. Изнутри табак воздействует на обменные процессы, производя следующее:

— нейтрализует в организме витамин С, чем ударяет по выработке коллагена

# Рельефная местность

## Курение — источник морщин

— белка, ответственного за упругость кожи. А также витамина А, предохраняющего ее от свободных радикалов — отсюда следует, что курящая женщина больше подвержена старению от ультрафиолетовых лучей;

— приводит к сужению мелких сосудов, выходящих к поверхности кожи, чем дополнительно усугубляет проблему ее питания. На лице появляются кровяные прожилки от лопнувших сосудов;

— создает кислородное голодание кожи, что приводит к такому внешнему эффекту как расширение пор (кожа лихорадочно пытается добрать недостающий кислород). Расширение пор, в свою очередь, способствует повышению склонности к образованию комедонов.

Что же в результате? Кожа, которая недополучает ни кислорода, ни питательных веществ, постоянно всасывает с поверхности яды, оседающие при курении, увядает, теряет нормальный цвет. И на ней, иссушенной и истонченной, естественно, появляются

преждевременные морщины.

Статистика неутешительна: у женщины со стажем курения девять лет морщинки вокруг глаз в пять раз гуще, чем у некурящей. По достижении 35 лет у 79% курильщиков возникает так называемая «кожа курильщика», которая характеризуется нездоровым сероватым оттенком и морщи- нистостью. При этом связь появления морщин с курением прослеживаются независимо от места проживания, социального статуса и пола и становится тем сильнее, чем больше сигарет человек выкуривает в день. Поэтому курящий человек всегда выглядит старше по сравнению со своим некурящим сверстником.

В довершение всего, доказано, что курение повышает риск заболевания плоскоклеточным раком кожи.

Одним словом, курить и иметь при этом здоровую подтянутую кожу — вещи абсолютно несовместимые. Поэтому курильщикам остается либо излечиться от своей привычки — либо надеяться, что в моду скоро войдет кожа, сморщенная как печеное яблоко.

### Письмо в редакцию

## «Я курила 40 лет...»

В редакцию поступило письмо от пациентки медцентра «Одосео» — жительницы пос. Ржавки Солнечногорского района Московской области. Обратившись с проблемой табачной зависимости, пациентка прошла недельный курс лечения, в течение которого избавилась от своей многолетней привычки. В письме она рассказывает, как ей это удалось. Приводим полный текст письма.

«Здравствуй, дорогая редакции «Страны здоровья»! Хочу поделиться собственным опытом борьбы с курением.

Итак, мне 64 года. Я курила 40 лет. Самостоятельно могла не курить лет в 30 по месяцу, но поддавалась на уговоры и снова начинала курить. Истратила на это время, и здоровье, и деньги. Пробовала заниматься с гипнотизаторами, но не было положительного результата.

Прочитав статью «Живые волны» в вашей газете («СЗ», №1.— Ред.), очень порадовалась за всех нас, курящих или пьющих, или и то, и другое. Есть панацея в борьбе со злом!

Решилась и я испробовать биорезонансную терапию на себе. За несколько лечебных сеансов привычка курить отступала и, наконец, страшно сказать, — я выбросила и последние сигареты, и аксессуары к ним.

Хочу искренне поблагодарить главного доктора А.А. Огородникова за оказанную помощь и возвращенную надежду на безоговорочное выздоровление.

А. А.

Ноябрь, 2009 г.».



## МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»

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**

# Лукавая добавка

## Глутамат натрия – маскировщик вкуса

**Глутамат (глутамат) натрия (Е621) – пищевая добавка, присутствующая во многих продуктах – от полуфабрикатов до сухих приправ, и в особенном изобилии – в продуктах фаст-фуда. Японский ученый, выведший это соединение в 1907 г. из съедобных водорослей, назвал его «умами» и охарактеризовал как «пятый вкус», дополняющий уже известные горький, кислый, сладкий и соленый.**

**У**мами – это «мясной», «питательный» вкус. Будучи добавленным в пищу, глутамат натрия воздействует на вкусовые сосочки, расположенные на языке и ответственные за восприятие вкуса. Специфически раздражая их, эта добавка заставляет наш мозг считать данную пищу более вкусной и питательной независимо от ее истинных качеств.

В нашей стране глутамат натрия входит в число разрешенных добавок. В

принципе это вещество родственно для нашего организма, поскольку естественно в нем синтезируется, а также поступает вместе с пищей даже самого натурального происхождения. Вместе с тем споры о безопасности этой добавки для здоровья не утихают десятилетиями.

Например, глутамату натрия вменяют в вину способность вызывать повреждения головного мозга у крыс, отчего происходят подозрения в сходном эффекте на человека. Однако свойства глутамата тщательно изучались в 1970-е гг., после чего большая часть обвинений была снята. В умеренных количествах это вещество признано неопасным, правда, при отдельных заболеваниях – например, астме, – оно противопоказано.

Опасность кроется в другом. Глутамат натрия хоть и не ядовит, но по принципу своего действия лукав, раз заставляет нас считать пищу более вкусной, чем она является на самом де-



ле. Поэтому недобросовестные производители пищевых продуктов обращаются к ней, чтобы замаскировать свое низкосортное, а то и попросту испорченное исходное сырье, а покупатель, доверившись своим вкусовым ощущениям, может не заметить разницы.

Следует добавить, что в нашей стране далеко не все усилители вкуса являются разрешенными. Поэтому, найдя на упаковке обтекаемую формулировку без расшифровки – «усилитель вкуса», «улучшитель вкуса», а то и лаконичнее – «улучшитель», не думайте, что речь обязательно идет о глутамате натрия. «Улучшителем» может оказаться, например, запрещенный в нашей стране Е622 – глутамат калия.



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

Ἰπποκράτης Ἀπόλλωνα ἰητῆρόν, καὶ Ἀσκληπιῶν, καὶ Ὑγίαν, καὶ Πανάκειαν, καὶ θεοῦ πάντας τε καὶ πάσας, ἱστορας ποιούμενος, ἐπιτελεῖα ποιῆσεν κατὰ δύναμιν καὶ κρίσιν ἐμὴν ὄρκον τόνδε καὶ ξυγγραφὴν τήνδε. Ἠγήσασθαι μὲν τὸν διδάξαντά με τὴν τέχνην ταύτην ἴσα γενέτησιν ἐμοίσι, καὶ βίου κοινάσασθαι, καὶ χρεῶν χρῆζοντι μετῴδοσιν ποιήσασθαι, καὶ γένος τὸ ἐξ ωὔτεος ἀδελφοῖς ἴσον ἐπικρινέειν ἀεὶ ῥεσι, καὶ διδάξαι τὴν τέχνην ταύτην, ἣν χρῆζωμαι μανθάνειν, ἀνευ μισθοῦ καὶ ξυγγραφῆς, παραγγελίης τε καὶ ἀκροήσεως καὶ τῆς λοιπῆς ἀπόσης μαθήσεως μετῴδοσιν ποιήσασθαι οἰοῖσιν τε εἰ μοι εἰσι, καὶ τοῖσι τοῦ ἐμὲ διδάξαντος, καὶ μαθηταῖσι συγγεγραμμένοισι τε καὶ ἀρκασμένοισι νόμῳ ἱητρικῷ, ἀλλῶ δὲ οὐδένι. Διαίτημασιν τε χρῆσασθαι ἐπ' ὠφελείῃ κοινόντων κατὰ δύναμιν καὶ κρίσιν ἐμὴν, ἐπὶ δηλήσει δὲ καὶ ἀδικίᾳ εἰρῆξεν. Οὐ δώσω δὲ οὐδὲ φάρμακον οὐδένι αἰτηθεὶς θανάσιμον, οὐδὲ ὕφηνήσομαι ἔμβουλίην τοιήνδε. Ομοίως δὲ οὐδὲ γυναῖκι πεσσὸν φθόριον δώσω. Ἀγνῶς δὲ καὶ ὀσίως διατηρήσω βίον τὸν ἐμὸν καὶ τέχνην τὰ ἐμὴν. Οὐ τεμέω δὲ οὐδὲ μὴν λιθῶντας, ἐκχωρήσω δὲ ἐργάτησιν ἀνδράσι πρήξας τῆσδε. Ἐς οἴκας δὲ οὐκόσας ἀν' ἐσῆω, ἐσελεύσομαι ἐπ' ὠφελείῃ κοινόντων, ἐκτός εἰν πάσης ἀδικίης ἐκούσεως καὶ φθορίης, τῆς τε ἀλλῆλης καὶ ἀφροδισίων ἔργων ἐπὶ τε γυναικείων σωματίων καὶ ἀνδρῶν, ἐλευθέρων τε καὶ δούλων. Ἄ ὄ ἄν ἐν θεραπειῇ ἢ ἴδω, ἢ ἀκούσω, ἢ καὶ ἀνευ θεραπειῆς κατὰ βίον ἀνθρώπων, ἃ μὴ χρὴ ποτε ἐκκαλέεσθαι ἔξω, σιγήσομαι, ἀρήρητα ἠγούμενος εἶναι τὰ τοιαῦτα. Ὀρκον μὲν οὖν μοι τόνδε ἐπιτελεῖα ποιέοντι, καὶ μὴ ξυγγέοντι, εἴη ἐπαύροσθαι καὶ βίου καὶ τέχνης δοξαζομένω παρὰ πᾶσιν ἀνθρώποις ἃς τὰ ν αἰεὶ χρόνον. παραβαίοντι δὲ καὶ ἐπιорκοῦντι, τάναντία τούτων.

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

Авл Корнелий Цельс

Медицинский центр

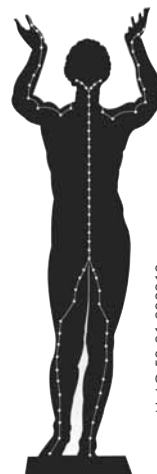
«ОДОСЕО»

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: 2.11.2009 г.  
По графику: 2.11.2009 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 15 000 экз.  
Заказ №