



Среда обитания

Чтобы глаз отдыхал

Городская среда как зрелище



Юлиана Изюмова

Ученые считают, что даже незатейливые виды природы полезны для глаз и психики человека

Летчик-полярник рассказывает об ощущениях от полета: «Представьте, что вы сидите в комнате со включенным двигателем и часами смотрите в хорошо побеленный потолок». Звучит неожиданно, но большая часть городских жителей испытывает трудности, общие с этим полярником. Почему? На этот вопрос отвечает наука видеозэкология.

Видеозэкология появилась в СССР в конце 80-х гг., благодаря русскому физиологу Василию Филину. Область изучения этой науки — особенности нашего зрительного восприятия окружающей среды и ее влияние на нас.

Подавляющую часть информации об окружающем мире (порядка 80%) мы

получаем с помощью глаз. То, что мы видим, заставляет нас не только определенным образом ориентироваться в пространстве и заключать суждения о мире, но и непосредственно воздействует на здоровье самих глаз, нервной системы и психики.

Когда человек созерцает, например, виды природы, глаза работают в нормальном, физиологичном режиме. Но городской житель все больше контактирует не с природой, а с рукотворными объектами, которые могут представлять собой агрессивное визуальное поле. Такими полями являются объекты, созерцание которых расстраивает нормальную работу зрения: однотонные поверхности большого размера (например, ничем не украшенный торец здания), объекты, насыщенные прямыми

линиями и углами (к примеру, панельные дома «без архитектурных излишеств» с сотнями одинаковых окон или залитые стеклом громады офисных центров). Также агрессивно воздействует на глаза постоянное чередование одних и тех же элементов (рейки длинного забора, однотонные напольные плитки).

Утомление наступает потому, что наши глаза все время непроизвольно совершают саккады — микродвижения продолжительностью в несколько долей секунды, которые всякий раз меняют угол зрения. Мозг запрограммирован на то, что после каждого такого «скачка» следует новая зрительная информация. Но в агрессивных полях глазу не за что зацепиться. Это заставляет зрительный аппарат переходить в режим работы на износ. Расстраиваются все физиологические механизмы зрения, одним словом, зрительный аппарат оказывается практически «вырубленным».

Конечно, если пребывание в агрессивных полях происходит лишь эпизодически, то стряхнуть неприятные ощущения довольно легко. Гораздо серьезнее ситуация, когда человек постоянно живет среди них, что является испытанием для глаз и психики.

С нарушением принципов видеозэкологии к городской застройке связывают факт, что у горожан в 1,5–2 раза чаще встречается близорукость, чем среди сельских жителей. Угнетая психику, агрессивная визуальная среда повышает риск возникновения депрессивных состояний, психических расстройств и даже проявлений социальной дисгармонии — таких, как преступность.

Получается, что голый функционализм в архитектуре и интерьерах, отсутствие деталей, холодность и однообразие окружающей обстановки для человека попросту вредны.

А вот когда мы обживаем пространство даже такими немудреными способами как украшение магнитами белой глади холодильника или заплетание виноградом скучного балкона, мы, в конечном итоге, создаем пространство, в котором проще оставаться здоровым.

Алина Гелеранская

18 л на каждого, включая младенцев

Сколько пьют в России

3

Въедливые картинки

Татуировка и здоровье

5

Первый раз в фитнес-класс

Физкультура для женщин

8

Добрая пища

Корни жгучие

Имбирь — лекарство из-под земли

Имбирь в представлении многих сегодня — достояние ориентальной кухни, нечто такое, что принято поесть вместе с суши. Однако оказывается, что этот продукт исторически и нам не чужд — имбирными корнями потчевались еще во времена патриархальной Руси, добавляя их в пряники и квасы.

Сложно сказать, по какой причине имбирная традиция у нас оказалась забытой, а по пользе своей этот продукт явно достоин большого внимания к себе.

Имбирь ароматен, поэтому служит пряностью — как в сушеном и молотом виде, так и в виде свежих корней, покрытых тонкой кожицей. По запасам же полезных веществ имбирь превосходит многое из того, что мы привыкли считать полезной пищей: он является источником витаминов А, В1, В2 и С, минералов (например, железа, цинка, калия, магния) и аминокислот (триптофана, треонина, лизина, валина, фенилаланина).

Но самое важное, имбирь имеет выдающийся список лекарственных свойств. Итак, он:

- усиливает обмен веществ, благодаря чему помогает сохранению молодости;
- снижает уровень холестерина;
- оказывает прекрасное влияние на состояние головы, умственной и эмоциональной сферы: улучшает мозговое кровообращение и память, укрепляет сосуды головного мозга, помогает выносить интеллектуальную и эмоциональную нагрузку, а также способствует творческим способностям и даже коммуникативности;
- профилактирует онкологические заболевания;
- стимулирует деятельность щитовидной железы;
- является противовоспалительным, потогонным, противорвотным, отхаркивающим средством, а также одним из лучших средств от простуды;
- оказывает сильный согревающий эффект. Компресс из молотого имбиря и куркумы, растворенных в теплой воде, снимает боли в спине как минимум не хуже специальных мазей;
- поддерживает суставы, помогает при поносе, бронхиальной астме, отравлении животными ядами. Усиливает половое влечение. Благоприятно воздействует на желудок, дыхательную систему, пищеварение.

В пищу имбирь можно принимать как в виде молотого порошка, используя его для придания остроты и аромата блюдам (на манер перца), так и свежие корни. Конфитюр из имбиря, может быть, кому-то покажется чересчур экзотичным, но рецепт, например, имбирного напитка, в котором проявляются все ценные свойства этого продукта, весьма прост. Для его приготовления на один стакан кипятка добавьте 1 ст. л. свежего имбиря, почищенного и порубленного, лимон и мед. Наконец, имбирь можно добавлять для вкуса в чай.



lebensmitzeffox.com

Детское здоровье

Сколько должен спать ребенок?



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

— Ответ зависит от того, сколько лет ребенку, о котором идет речь.

Для грудного ребенка, положим, есть и спать — это его «профессия». Чем старше становится ребенок, тем, соответственно, дольше ему свойственно бодрствовать.

В возрасте 3–5 лет ребенку необходимо спать не менее 10 часов в сутки. Кроме ночного сна необходим еще и дневной: до трех лет — два раза в день, дальше — режим как в детском саду: однократный дневной сон продолжительностью 1,5–2 ч.

Школьникам необходимо спать хотя бы 8 часов в сутки. Замечу, что в младшем школьном возрасте ребенку тоже очень желательно дать возможность поспать днем полчаса-час, чтобы восстановиться после занятий.

Бывает так, что ребенок плохо спит. Проблемы, как правило, надо искать в нарушении режима дня. Родителям следует понаблюдать за ребенком, чтобы выявить, в какое время дня у него идет подъем активности, а в какое спад — и во время спада обеспечить сон. Ответственность за создание благоприятной для ребенка эмоциональной среды, правильный режим лежит, конечно же, на родителях.

Перед сном, примерно с 18 часов, не предлагайте ребенку слишком подвижных игр, оградите от сильных эмоциональных переживаний. И не мешайте ему своими действиями — например, просмотром в соседней комнате телевизора на большой громкости.

Чтобы ребенку легче засыпалось, хорошо помогает теплая ванна.

Если в вашей семье есть ребенок пубертатного возраста — 12–16 лет, обратите внимание на то, чтобы он тоже хорошо отдыхал. В это время его организм перестраивается, внешне человек может напоминать взрослого, но при этом иметь еще детскую гормональную систему и внутренние органы.

К нам нередко обращаются подростки 13–14 лет с жалобами на головную и сердечную боль, повышенное артериальное давление. Причина — это перегруженность, недостаток отдыха. Если же соблюдать режим дня и распределять нагрузки, то таких срывов не будет.

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



«Одосео»

В среде пьющих людей живет множество мифов. Например, что изобретение водки связано с именем великого русского химика Д.И. Менделеева, что не соответствует действительности. Или что нашим предкам было свойственно широкое пьянство. Так ли это?

Сколько выпивали дедушки наших дедушек

Взглянем на историю потребления алкоголя в России за предыдущий век. Данные 1913 г., на которые так любил ссылаться советские статисты, говорят о том, что в это время, перед началом Первой мировой войны, наши соотечественники употребляли 4,7 л абсолютного алкоголя на душу населения.

Эта цифра заставляла государственных мужей и сознательных представителей интеллигенции хвататься за голову: «Огромное количество!» Как позднее писали в советских книжках, в дореволюционной России существовала «государственная политика спаивания населения». На самом деле обеспокоенное общество принималось активно действовать на благо своего оздоровления: вводилась винная монополия, часть выручки от продажи алкоголя отпирывалась на борьбу с пьянством.



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 Эриксона, 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

18 Л НА КАЖДОГО, ВКЛЮЧАЯ МЛАДЕНЦЕВ

Сколько алкоголя пьют в России

Принудительно были закрыты десятки тысяч кабаков и за счет государства открыты вместо них чайные, столовые, библиотеки. А ровно 100 лет назад в Дворянском собрании Санкт-Петербурга проходил I Всероссийский съезд по борьбе с пьянством.

«Необходимо стучаться в дверь, она еще не открыта. Дайте начало, стучите, взывайте и предостерегайте современное вам общество. Культурное общество не должно терпеть алкогольных излишеств, оно должно сплотиться для борьбы с алкоголизмом во имя своих детей и грядущего поколения», — провозглашали делегаты того съезда.

Также тиражами в сотни тысяч экземпляров выпускались тогда журналы и буклеты антиалкогольной тематики, а в школах преподавали алкоголеведение (задачи из пособия для низшей школы по этой дисциплине см. ниже).

Алкогольный вопрос в Советском Союзе

Последовавшие вслед за тем исторические катаклизмы не позволили продолжать эти начинания. После революции потребление алкоголя в России только растет. Все больше распространяется самогонварение, особенно в деревне. В 1919 г. Ленин для борьбы с ним подписывает постановление СНК «О воспрещении на территории РСФСР изготовления и продажи спирта, крепких напитков...». У населения начинают конфисковывать самогонные аппараты: в 1922 г. — 22 000, а в 1924 г. — уже 73 000 штук. Однако это помогает мало: в 1927 г. потребление алкоголя в молодой Стране Советов выходит на уровень 7,5 л человека.

К 1984 г. наша страна достигла уровня потребления уже 10,7 л алкоголя на душу населения. И лишь в период проведения антиалкогольной политики Михаилом Горбачевым в середине 80-х на три года потребление алкоголя стало спадать — до 5,9 л на душу населения. Что позволило сохранить жизни одному миллиону человек.

Минус Краснодар в год

С отменой госмонополии на производство алкоголя в 1991 г. наша страна вышла на абсолютное, недостижимое мировое лидерство по потреблению алкоголя. На данный момент на каждого нашего соотечественника, включая младенцев, в год приходится по 18 л

чистого алкоголя. От средневропейского уровня мы оторвались в полтора раза.

«Наши сегодняшние демографические проблемы в значительной степени связаны с потреблением алкоголя», — отмечает президент РФ Дмитрий Медведев. И это немудрено, ведь ежегодно пьянство лишает нашу страну около 700 000 жителей (население целого города вроде Краснодара).

К 2012 г. президент Дмитрий Медведев поставил задачу снизить потребление алкоголя до 14 л на душу населения. Только вот как это можно решить без госмонополии на производство и оборот алкоголя, неясно. Ведь алкоголь — это уникальный товар, который сам усиливает спрос на себя и расширяет рынок сбыта, преодолевая ограничения на пути к потребителю. Поэтому всем людям, как и 100 лет назад, надо «стучаться в дверь, она еще не открыта...».

*Александр Огородников,
главный врач центра «Одосео»*

Из «Сборника задач противо-алкогольного содержания»

Составлен в 1914 г. М.М.Беляевым и С.М. Беляевым (орфография частично сохранена)

ЗАДАЧА №46

В 1910 г. вь России осуждено за разныя преступления 88 478 человекъ, причемъ половина изъ нихъ сделались преступниками изъ-за собственнаго пьянства. Узнайте число этихъ несчастныхъ, которыхъ погубила водка вь одномъ только 1910 г.».

ЗАДАЧА №99

«Хозяинъ 20 летъ подь рядъ устраивалъ 8 ноября свои именины съ выпивкой и каждый разъ они обходились ему 50 рублей на кругъ. На 21-й годъ онъ, по желанію своей жены, устроилъ трезвья именины безъ спиртныхъ напитковъ. Хозяева купили мяса и телятины на 5 р. 50 к. Чаю, сахару и сластей на 6 р. Фруктовъ на 4 р. 20 к. Муки для пироговъ — 30 фунтовъ по 5 коп. за фунтъ. Сладкихъ вод и квасу 2 корзины по 2 р. 20 к. за корзину. На трезвяхъ именинахъ не было ни пьянаго скандала, ни драки. Устраивая такія хорошія именины вь теченіе всехъ 20 летъ, сколько, кроме того, хозяинъ сберегъ бы еще и денегъ?»

Алексей Шведов:

«Ни в коем случае не препятствуйте тому, кто пережил утрату, естественно выражать свои чувства»



Террористические события последнего времени напомнили нашему обществу о скорби. Есть и другие вещи, на которые мы реагируем с болью — это и уход в иной мир близкого человека, и разрыв любовных отношений, и потеря работы или физического здоровья. На вопросы «СЗ» о том, как перенести жизненную утрату, отвечает старший инструктор-врач Медицинского управления ГУВД г. Москвы, главный внештатный психиатр ГУВД г. Москвы Алексей ШВЕДОВ.

— **Алексей Викторович, существует ли понятие нормы в сфере человеческих переживаний при утрате?**

— В принципе, да. Судите сами: когда организму нанесена физическая травма, то существуют определенные формы нормального отклика — покраснение, припухлость, повышение температуры и пр. Травма, причиненная утратой, вызывает иной отклик, но уже в области психики, и здесь также существуют представления о норме.

Нормально реагируя на тяжелое событие, человек обычно переживает определенные стадии смены состояний. Причем между ними нет четких границ, то есть эти состояния колеблются.

Первоначальной реакцией на горе принято считать шок, эмоциональное оцепенение — человек не верит в случившееся. В течение нескольких дней это состояние сменяется возбуждением и тоской по утраченному — по усопшему близкому, например. Такое возбуждение обычно сильнее всего в течение первых двух недель, после чего нередко возникают симптомы депрессии. Своего пика они достигают через 4–6 недель после события.

Со временем прежние интенсивные переживания от утраты начинают угасать: уменьшаются проявления депрессии, появляется возможность думать о других вещах, строить планы на будущее. У большинства людей болезненная реакция на утрату исчезает в течение одного-двух лет.

— **Что указывает на то, что человек в своих переживаниях отклоняется от нормы?**

— Назову вам типы так называемой па-

тологической реакции на горе. Это, во-первых, подавляемая реакция горя — то есть отсутствие ожидаемых симптомов горя во всех стадиях.

Другой тип — запаздывающая реакция. В этом случае со стороны не видно тягостных симптомов в течение первых двух недель после утраты, они возникают позже. Такая реакция встречается у людей с избегающим стилем привязанности — то есть тех, кто считает проявление чувств признаком слабости, поводом для насмешек. Объясняется это тем, что в раннем детстве в окружении таких людей открытое проявление чувств либо не поощрялось, либо считалось опасным.

Наконец, еще одна патология — хроническая реакция. При ней, напротив, симптомы горя постоянно выражены в течение шести месяцев после утраты. Настигает она обычно тех людей, которые находились с усопшим человеком в отношениях психологической зависимости. Последствием выясняется, что их всегда преследовал мучительный страх потерять этого человека. А подобные ожидания, как правило, тоже основываются на переживаниях детского возраста: возникали перерывы в родительской заботе или родители отвергали своего ребенка.

— **А какие признаки говорят о том, что перед нами тяжелая депрессия, а не нормальная реакция на горе?**

— Такие подозрения имеют почву, когда перенесшего утрату человека преследуют мысли о смерти или галлюцинации, не обязательно связанные с усопшим. Или человек постоянно испытывает чувство собственной никчемности, что выражается в его психомоторной заторможенности либо в длительном нарушении нормального функционирования организма.

— **Какую помощь можно получить от врача в этом случае?**

— После оценки характера расстройства врач может назначить фармакологическое лечение. Некоторые лекарства способны подавлять естественную реакцию горя.

— **Что бы вы посоветовали близким человека, испытавшего утрату? Как им лучше себя вести?**

— Я бы сказал так: ничего не предпринимайте для того, чтобы подавить проявления реакции горя, если она адекватна. Перед человеком, перенесшим тяжелую утрату, стоит трудная задача, которую нельзя сделать слишком быстро. Истинная помощь окружающих в таких случаях — сделать так, чтобы переживший утрату человек признал ее как факт и мог свободно выражать свое горе.

Вспомним трагедию Шекспира «Макбет»: после того как Макдуф узнает о том, что его семья была убита, Малькольм успокаивает его:

*Друг мой, шляпу
Не надвигай на брови.
Волю дай
Отчаянью.
Та скорбь, что не рыдает,
Закравшись в душу, сердце разрывает...*

Не стоит прививать переживающему человеку мысль, что, выражая скорбь, он делает что-то не так и рискует навредить на себя осуждение. Не надо призывать его взять себя в руки и образумиться, пусть выражает свои чувства. Иначе у него может возникнуть страх перед переживаниями, являющийся дополнительной проблемой, которую, к тому же, трудно побороть.

Перенесшие утрату люди в рамках патологической реакции иногда ищут способы защитить себя от душевных страданий путем избегания — в том числе с помощью алкоголя или наркотиков. Будьте настойчивы!

В общем, поддержите человека, но ни в коем случае не препятствуйте ему в естественном выражении своих чувств. Напротив, нужно дать почувствовать, что о горе можно говорить, что оно может быть услышано.

Интервью взяла Инна Лимонова



Что говорит татуировка на теле человека об особенностях его психики? Комментирует Александр Огородников, психиатр:

— История нанесения на тело человека знаков и рисунков уходит в первобытные времена. Долгое время татуировки как атрибут прочно принадлежали двум средам — морякам и уголовникам. Наконец, многие века назад в России и в Европе особыми клеймами помечали шулеров, воров, проституток, каторжников, должников.

Сегодня, когда на прием к психиатру приходит пациент, то при оформле-

Въедливые картинki

Как татуировка связана с будущим здоровьем

нии истории болезни, как правило, требуется указать, есть ли на его теле татуировки, и если есть, то дать их описание. Ведь многие татуировки сигнализируют о тех или иных поведенческих реакциях, расстройствах личности, принадлежности к группировкам.

Допустим, изображение паутины или паука говорит совсем не о любви к энтомологии — скорее, указывает на отношение к наркотикам. А вот изображения в виде чайки над морем или восхода солнца выдают реакцию протеста против ограничения свободы. Наконец, один из моих пациентов долго упирался против необходимого в медицинских целях осмотра грудной клетки: как оказалось, потому, что там скрывалась татуировка в виде фашисткой свастики.

Как правило, человек, наносящий татуировку, серьезно не задумывается,

что эта картинка пожизненно нарушит кожу, которая, кстати, является одним из компонентов иммунной системы. Что краска и рубцы от сведения татуировки губят биологически активные точки, находящиеся в этом месте, и могут нарушать движение энергии в аккупунктурных меридианах.

Татуировка иногда служит выражением конфликта ее носителя с обществом, способом получения внимания, власти или признания. Иногда она служит также проявлением бессознательного «я», выходом наружу неосознаваемых состояний и мотивов.

Однако бывает, что с течением времени эти конфликты могут разрешиться. Личность адаптируется в обществе, налаживается гармония между душой и телом, а неактуальная картинка на коже останется.

Хотя на некоторых сайтах тату-салонов процесс сведения татуировок представляется как не такой уж проблематичный (в частности, на вопрос «будут ли шрамы, если удалить татуировку?» специалисты салона лаконично отвечают «нет»), так ли это? Своим мнением делится Тамара Шуртакова, врач-косметолог:

— При татуировании краска помещается в глубокие слои кожи — как правило, под базальную мембрану. Но вот как отреагирует кожа на сведение татуировок спрогнозировать трудно, однако можно сказать наверняка, что появится рубец.

Рубцы бывают разными, но если ваша кожа заведомо склонна к образованию рубцов определенного вида, в частности, гипертрофических или келоидных, и если они уже есть на теле, то велика вероятность их возникновения при сведении татуировок.

При этом гипертрофический рубец имеет розово-бордовый цвет и находится в границах травмированного места. Келоидный же отличается тем, что распространяется за пределы травмированной поверхности, частично захватывая и нетронутую прежде кожу — то есть расширяет свою площадь, иногда до нескольких раз. Он более сложен в ле-

чении — может расти, вызывать неприятные ощущения, такие как зуд, жжение, давать рецидив после лечения. Оба рубца выступают над уровнем кожи и являются основанием для того, чтобы обратиться к врачу-косметологу.

Мне приходилось сталкиваться на практике с теми, кто желает убрать рубец, оставшийся от сведения татуировки. В частности, у одной из обратившихся ко мне пациенток была выполнена татуировка на плече. В свое время она попыталась свести ее с помощью лазера: для начала только на одну треть площади, чтобы посмотреть, что получится.

В результате татуировка стала более размытой в этом месте, и возник гипертрофический рубец, с которым она и обратилась ко мне за помощью. К сожалению, после назначенного лекарственного лечения (оно в таких случаях необходимо) пациентка, увы, больше на прием не приходила.

У другой же пациентки после пирсинга, который был дважды выполнен в одном и том же месте, так как с первого раза не получилось, образовался келоидный рубец. С помощью лазерной шлифовки рубец уменьшился в диаметре и сравнялся с уровнем кожи. Изменилась его структура — он стал менее плотным. Проблема окончательно не ушла, но рубец стал менее заметным.

Что делать, если не растут зубы мудрости?

Зубы мудрости — жевательные зубы (моляры), расположенные самыми последними в задней области рта. Чаще всего прорезаются в возрасте 16–25 лет, однако могут появиться и позже.

Относительно этих зубов существует теория: челюсти современного человека мельче, чем у наших предков, когда люди питались грубой пищей, которая требовала основательно перемалывания зубами. И, поскольку длина зубной дуги современного человека уменьшилась в среднем приблизительно на 10–12 мм, зубам стало тесновато, и отсюда возникают проблемы в прорезывании зубов мудрости.

Иногда зуб мудрости, будучи сформированным, не думает показываться наружу. Наконец, в некоторых случаях зубы мудрости не намечаются вовсе — и это тоже нормально.

Стоматология «ЭСТЕДЕНТ»

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



Живительная атмосфера

Комнатные растения способны улучшить качество жизни

Практически у каждого из нас есть хотя бы абстрактные представления о том, что комнатные растения полезны, потому что очищают воздух. Однако мы порой не представляем себе, как сильно они улучшают качество жизни, просто присутствуя рядом.

Личный воздух

Сложно найти человека, которому было бы неизвестно о нехватке чистого воздуха на улицах городов, автомобильной загазованности и промышленных выхлопах в окружающую среду — эти проблемы обсуждаются в обществе годами. Однако мы чаще находимся в помещении, а не на улице — особенно в холодное время года.

Напрасно думать, что, отгородившись стенами от городского смога, мы тем самым обеспечиваем себе прекрасный воздух. Практически в любом помещении найдутся источники его загрязнения: некачественные строительные материалы, мебель из ДСП, лаки и краски, моющие средства, работающая бытовая и офисная техника (которая, к тому же, создают недостаток полезных для человека отрицательных ионов), а также пластмасса, табачный дым, аэрозоли, инсектициды... Из-за этого в воздух помещений выделяются фенол, формальдегид, аммиачные соединения, ксилол, толуол и еще многие десятки вредных веществ, кроме того, возле нас всегда присутствуют пыль, грибки, вирусы и бактерии.

Можно решать проблему чистоты воздуха с помощью технических устройств, но лучше обратиться к естественным помощникам, которые по своим качествам гораздо их превосходят — к растениям.

Признанные помощники

Способности растений по оздоровлению воздуха исследовались многократно в разных странах, но общий результат их всегда один — да, растения

действительно меняют состав воздуха в более полезную для человека сторону.

Так, например, космическое агентство США, изучившее свойства растений, признало фикус Бенджамина, диффенбахию, хризантему, герберу и филодендрон эффективнейшими биофильтрами. За сутки эти растения способны вывести из воздуха до 87% вредных веществ при условии, что они размещены в достаточной концентрации: хотя бы одно-два взрослых растения на каждые 10 кв. м площади.

По исследованиям Норвежского института сельского хозяйства, если при простудном заболевании возле больного находятся комнатные растения, его состояние облегчается примерно на 30% — сглаживаются такие симптомы как кашель, боль в горле, усталость.

По признанию ученых Оксфордского университета, люди, имеющие зимний сад, реже подвергаются стрессам и тревожным состояниям, быстрее восстанавливаются после интеллектуальных нагрузок.

Исцеление напрямую

Список растений, оказывающих пользу одним своим присутствием возле человека, очень велик. Некоторые растения особенно хороши для улавливания вредных соединений из воздуха. Один из лучших в этом роде — хлорофитум, неприхотливое растение, способное впитать до 85% формальдегида и до 96% угарного газа из воздуха, причем, если закопать в горшок с ним несколько таблеток активированного угля, его полезные свойства возрастут. Прекрасно очищают воздух алоэ (поглощает до 90% формальдегида), драцена и плющ (до 75 и 90% бензола соответственно), аспарагус (поглощает частицы тяжелых металлов), а также хойя, традесканция, спатифиллум.

Другие растения заметны своей способностью выделять в больших количествах фитонциды — летучие вещества, губительные для микробов.



Алина Гелеранская

Здесь особенно примечательны пеларгония, опунция, столетник и лимон.

Растения впрямую способны оздоровить каждого. Находясь возле нас, они впитывают в себя вредные соединения, пыль и шум, убивают микробов, повышают влажность и содержание кислорода, тем самым улучшая иммунитет и обмен веществ в человеческом организме. Наконец, присущий им зеленый цвет — самый полезный для зрения, ведь у человека, созерцающего его, снижается внутриглазное давление и улучшается питание сетчатки. При некоторых заболеваниях определенные растения особо показаны. Например, мирт — при гриппе и простуде, лавр благородный — при спазмах кишечника и желчевыводящих путей, розмарин — при бронхите, бронхиальной астме, эмфиземе легких.

Незаменимы в офисе

Помимо всего прочего, растения оказывают гармонизирующее действие на эмоциональное состояние человека и способны помочь ему в работе. Их очень полезно размещать в офисах — это один из самых малозатратных и приятных способов повысить творческий потенциал работника, создать больший комфорт на рабочем месте, сделать менее заметной монотонность труда и улучшить настроение. Как показали исследования в одном из норвежских госпиталей, когда в рабочем помещении появилось дневное освещение и комнатные растения, число вышедших по причине болезни сотрудников за полгода снизилось с 15% до 5%. Они реже стали простужаться, сократились жалобы на воспаление глаз и переутомление, а в особенности — на головную боль (на 45%). Особенно полезно держать возле себя живое растение тем, кто работает за компьютером по многу часов в день.



Если вы любите цветы - вам сюда
www.stranatsvetov.ru

✉ Письмо в редакцию

«Не терпите как я 35 лет...»

Приводим рассказ пациента медцентра «Одосео», недавно прошедшего курс лечения по программе «Антитабак». Вот что он думает по поводу лечения и какие советы дает тем, кто еще продолжает курить.

— Курить я начал после школы. После сдачи экзаменов собрались всем классом, решили отметить. Выехали на природу, выпили немножечко, и тут я первый раз попробовал закурить. Одну, вторую — и пошло, и поехало, уже дальше не мог остановиться.

Сперва начинал от одной до пяти сигарет в день, больше не хотелось. Потом — пачка, полторы, а недавно, до лечения, уже двух пачек не хватало, доходило до третьей пачки за сутки.

35 лет прошло, сейчас уже все — решил бросить: до такой степени надоело плохое самочувствие, кашель. Раньше не обращал внимания на надпись, что «Минздрав предупреждает...», но в последнее время начал задумываться.

Когда пришел сюда [в медцентр «Одосео»], думал, может, будет колоть, будет больно, противно. Но мне понравилась система, по которой здесь лечат, не ожидал такого.

Честно признаться, после начала лечения на первый день к вечеру было трудновато, да и во второй тоже: испытывал не то что недомогание, а раздражение, нервозность. И очень хотелось курить, но перебарывал себя.

На третий день стало легче, на четвертый — тоже. А на пятый я почувствовал, когда проснулся, что желание курить появилось — и само по себе пропало. Больше не хочу. И наконец-то почувствовал себя лучше.

За неделю мое состояние намного изменилось: сон стал лучше и кашель стал значительно меньше. Раньше когда утром вставал — минут пять или больше «проухаешь», потом покуришь, и только тогда открывается дыхание. А сейчас и дыхание лучше стало, и нервозность пропала.

Я хотел бы сказать тем, кто курит: не откладывайте лечение в долгий ящик, как делал это я — терпел 35 лет. Если вы только начали курить, лучше сразу бросьте. Курево — это такая тряси́на, которая затягивает на самое дно и из нее очень трудно выбраться. То, что я пережил, не хочу желать никому. Лучше, если вы решили бросить — бросьте.

**Виктор Стрыгин,
путевой обходчик**

Ярый женоненавистник

Почему табак не любит женщин

Согласно распространенному и очень лестному для нашего общества мнению, русские женщины — самые красивые в мире. Но еще неизвестно, будут ли у нас основания для подобной гордости в ближайшем будущем, учитывая то, что женское курение в России распространено сегодня как никогда.

Традиционно считается, что женщина более хрупка и нежна чем мужчина. И хотя в своей карьере, например, многие женщины опровергают этот тезис, есть области, где он совершенно верен. Так, в частности, женская половая сфера гораздо более беззащитна против табака чем мужская.

Начнем с того, что мужские половые клетки обновляются с частотой раз в три месяца — по прошествии этого срока у мужчины, бросившего курить, сперматозоиды становятся свободными от последствий отравления организма табаком.

Женщины, к сожалению, напрочь лишены такого преимущества. У мужчины новые половые клетки возникают всю жизнь, а женские яйцеклетки образуются только один раз — еще во внутриутробном возрасте. Это означает, что новорожденная девочка сразу несет в себе весь запас яйцеклеток на всю жизнь. И уже от нее зависит, как сбережет его — яйцеклетки больше никогда не обновляются и не дополняются. При этом они не могут полностью обороняться от всех токсических нагрузок, часть из которых все же улавливают.

В настоящее время установлено, что полициклические ароматические угле-

водороды (ПАУ), содержащиеся в табачном дыме, напрямую способны взаимодействовать с рецептором яйцеклеток. Смысл такого «общения» устрашающий: ПАУ активизируют ген, запускающий разрушение яйцеклетки.

Таким образом, становится понятно, что курение оказывает влияние на потомство не только во время беременности, но и до ее наступления.

Ясно, что здоровье половой сферы имеет значение не только для производства потомства, но и определяет качество нашей жизни и самочувствия в целом. Состояние репродуктивной системы — это важнейший показатель того, насколько мы биологически молоды. А эффект от табакокурения не ограничивается одним битьем по яйцеклеткам.

Курение отзывается на всей половой системе в целом: вызывая спазм сосудов, оно обкрадывает половые органы кровоснабжением — отсюда повышение риска возникновения многих заболеваний, например, фибромы и фибромиомы матки. Являясь доказанным канцерогеном, табак повышает риск развития рака шейки матки. А также расстраивает менструальный цикл и мешает нормальной выработке половых гормонов, а это сразу отзывается на эмоциональной сфере и даже сне.

Наконец, статистически доказано, что у курильщиц в среднем климакс наступает раньше на 1–2 года, чем у некурящих. Это убедительно говорит о том, что курение заставляет организм скорее свернуть репродуктивную функцию и готовиться к старости.



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

Первый раз в фитнес-класс

Как женщинам начать самостоятельно заниматься силовыми упражнениями

Те, кто внимательно прочитал, почему нужно заниматься физическими упражнениями («СЗ» №2 за 2010 г.) и уже пошел в спортзал, задаются вопросом: с чего начать? Ведь, если не знать азы фитнес-тренировок, они не только не помогут сохранить молодость, но могут и навредить здоровью. Как быть?

Если вы до сих пор не занимались никакими физическими нагрузками, то первая пара месяцев походов в тренажерный зал уйдет на то, чтобы просто привыкнуть к ним.

Более того, ни с тренером, ни без него невозможно сразу определить, какие упражнения нужно выполнять начинающему фитнесисту. Это связано с тем, что все органы, мышцы, суставы и связки вашего организма привыкли к минимальной физической нагрузке и им необходимо время, чтобы адаптироваться к новым условиям.

Лучше всего начать с велопробежек

на свежем воздухе. Они подготовят сердце и легкие к тренажерному залу. Нагруженные мышцы потребуют большей мощности от сердца и больше кислорода от легких. Если эти органы не будут готовы обеспечить новые, возросшие потребности, то результата от занятий в зале не будет.

Многие, проходя в зал, сразу забираются на беговую дорожку и там, как им кажется, «начинают сбрасывать вес». Это не так: первые 40 минут нагрузок организм работает исключительно на гликогене, и длительная пробежка просто снижает силы для успешной тренировки. Правильнее походить минут 5 на дорожке (или на тренажере типа «велосипед»), разогреть суставы и связки и только потом приступать к силовым упражнениям. Кстати, не бойтесь перекачать мышцы — в женском организме для этого слишком мало тестостерона.

*Людмила Изъюрова,
Lizyurova@mail.ru*

ВАЖНО

1. Тренер обязан объяснить вам технику безопасности.

2. Женщинам с бюстом больше первого размера недопустимо долго бегать: даже ходьба быстрым шагом способна оттянуть грудь вниз. Для разогрева лучше пользоваться велотренажером или степпером (имитирует восхождение по лестнице).

3. Следите за пульсом — он не должен быть выше 120 ударов в минуту.

4. Хорошо разогревайте суставы перед началом силовых упражнений.

5. Никогда не сгибайте колени сильнее, чем на 2/3 — можете порвать мениск.

6. Пейте воду во время тренировки, иначе рискуете заработать травмы суставов.

7. Не бойтесь расспросить тренера (или найдите в Интернете соответствующее видео), чтобы полностью понимать, в чем смысл каждого упражнения, и почему правильно делать его именно так, а не иначе.

8. Упражнения для пресса должны быть более чем умеренными, иначе риск получить грыжу возрастает многократно.



Клятва Гиппократа, v век до н. э. (в переводе на русский)

Клянусь Аполлоном-врачом, Асклеием, Гигиеей и Панахеей и всеми богами и богинями, беря их в свидетели, исполнять честно, соответственно моим силам и моему разумению, следующую присягу и письменное обязательство: считать научившего меня врачебному искусству наравне с моими родителями, делиться с ним своими достатками и в случае надобности помогать ему в его нуждах; его потомство считать своими братьями, и это искусство, если они захотят его изучать, преподавать им безвозмездно и без всякого договора; наставления, устные уроки и все остальное в учении сообщать своим сыновьям, сыновьям своего учителя и ученикам, связанным обязательством и клятвой по закону медицинскому, но никому другому.

Я направляю режим больных к их выгоде сообразно с моими силами и моим разумением, воздерживаясь от причинения всякого вреда и несправедливости. Я не дам никому просимого у меня смертельного средства и не покажу пути для подобного замысла; точно так же я не вручу никакой женщине абортивного пессария. Чисто и непорочно буду я проводить свою жизнь и свое искусство. Я ни в коем случае не буду делать сечения у страдающих каменной болезнью, предоставив это людям, занимающимся этим делом. В какой бы дом я ни вошел, я войду туда для пользы больного, будучи далек от всякого намеренного, несправедливого и пагубного, особенно от любовных дел с женщинами и мужчинами, свободными и рабами.

Что бы при лечении — а также и без лечения — я ни увидел или ни услышал касательно жизни людской из того, что не следует когда-либо разглашать, я умолчу о том, считая подобные вещи тайной. Мне, нерушимо выполняющему клятву, да будет дано счастье в жизни и в искусстве и слава у всех людей на вечные времена, преступающему же и дающему ложную клятву да будет обратное этому.

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

Авл Корнелий Цельс

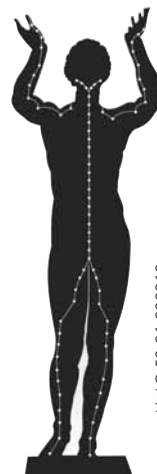
Медицинский центр

«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: 21.04.2010 г.
По графику: 21.04.2010 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 №