



Жить трезво

Чтобы праздник не испортить

Советы нарколога к новогоднему застолью



wallpapersbuzz.com

Какой Новый год в России без телепоказа «совершенно нетипичной» истории Жени Лукашина, отправленного в пьяном сне по ошибке в Ленинград? Не могу представить, что в этом году мы не увидим рязановский шедевр. Мы с вами тоже выпьем за старый и Новый год, такая у нас с вами традиция. Но хотелось бы, чтобы лучший семейный праздник подарил нам всем радость и красивое тихое утро нового года. Как сохранить хорошее самочувствие в новогоднюю ночь и на весь год? Ведь как встретишь Новый год — так его и проживешь.

Правила приема алкоголя

Если в новогоднюю ночь вы планируете пить алкоголь, первое — за два часа до начала праздничного вечера лучше принять аперитив. Это 20–30 грамм алкогольного напитка (вермут, портвейн, херес). Такая доза позволит «разогреть» ферментные системы организма для уверенной переработки основной дозы алкоголя во время трапезы.

Второе правило — никогда не смешивайте напитки, приготовленные из винограда, с напитками из зерна.

Третье — примите во внимание объем безопасной дозы алкоголя. Это количество алкоголя, которое взрослый

человек несколько раз в году может принять без всякого вреда здоровью. Для жителей северных стран эта доза — 16 г чистого спирта, т. е. 45 г водки или 140 г сухого вина. Для южан, усваивающих алкоголь хуже, эта доза вдвое меньше.

Четвертое — употреблять алкоголь лучше после приема пищи, а не наоборот.

При мышечной работе кровь с алкоголем перераспределяется, благодаря чему он быстрее сгорает в мышцах. Поэтому подпрыгивания и прихлопывания со словами «пить надо меньше, меньше надо пить» на свежем воздухе — действительно очень эффективное средство протрезвления.

Окончание на с. 3

Ветер надул

В чем главное богатство фейхоа

2

Можно ли вылечить храп

Интервью с д. м. н. Фирузой Каримовой

5

Где пусто, а где густо

Как убрать проблемные зоны на теле

8

Добрая пища

Ветер надул

Фейхоа – зеленый йод



Главное богатство фейхоа – это запасы йода, по которым он лидирует среди всей растительной пищи, уступая только рыбе и морепродуктам. Притом полезные качества в этом фрукте поданы со сладким запахом ананаса и клубники.

Фейхоа получил свое прихотливое на наш слух название по фамилии бразильского ученого Жоао да Сильва Фейхо.

Природой задумано, чтобы фейхоа копил в себе йод, поглощая его из воздуха, веющего с моря. Поэтому в плодах, выращенных вблизи моря, концентрация йода достигает наиболее выдающихся отметок. В отличие от химически созданных препаратов йода, фейхоа содержит этот элемент в связан-

ном виде, что позволяет человеческому организму усваивать его без проблем.

Еще две ценности, содержащиеся в фейхоа: витамин С и пектин – природный сорбент, помогающий выводить из организма токсины. А зеленая кожура фейхоа – источник антиоксидантов. Это значит, она отдалает старение, помогает скорее поправиться после инфекционных заболеваний и работает для профилактики рака. Даже если вкус кожуры (он терпко-горьковатый) вам не совсем нравится, стоит отдельно засушить ее, чтобы потом добавлять в чай.

Фрукт как нельзя более актуален в рационе тех, кто имеет заболевания щитовидной железы, атеросклероз, пиелонефрит, и полезен практически всем как общеукрепляющее средство.

Полезно ли пользоваться зубочисткой?

Зубы

Зубочистка – самый древний инструмент для очистки межзубных промежутков, который применялся с незапамятных времен. В прежние

столетия этот предмет гигиены мог изготавливаться для знати из драгоценных материалов и даже носиться напояк (как делал английский король Джеймс IV, появляясь в обществе с цепью не шее, на

которой висели золотые зубочистки).



Сегодня зубочистки выпускаются одноразовыми, но пользоваться ими, в любом случае, нужно с умением. Зубочистку вводят под углом 45 градусов к зубу, и, прижимаясь к нему, двигаются от десневой бороздки к его режущей поверхности.

Пользоваться зубочисткой нужно без усилий и давления. Будьте осмотрительны, чтобы не поранить десневой сосочек – крайний участок десны в межзубном промежутке: если травмировать его регулярно, то могут начаться проблемы с деснами. Наконец, в узкие межзубные промежутки зубочистка просто не пролезет. Поэтому сегодня, когда альтернативных средств множество, лучше предпочесть зубную нить, а зубочисткой пользоваться пореже.

Помогут согреться

Не поддаться морозам помогают не только теплая одежда и горячее питье, но и пряности.

Среди пряностей, обладающих таким эффектом – перец, корица, кардамон, имбирь, куркума, гвоздика, мускатный орех. Вдобавок многие из них – хорошее антисептическое, бактерицидное средство. Вот, например, как можно изготовить имбирный напиток.

На 250 мл напитка:

1 ст. л. свежего имбиря

2 ломтика лимона

1–2 ст. л. меда (по вкусу)

Имбирь очистить от кожицы, добавить мед и лимон, залить кипятком. Напиток пить горячим.



Стоматология «ЭСТЕДЕНТ»

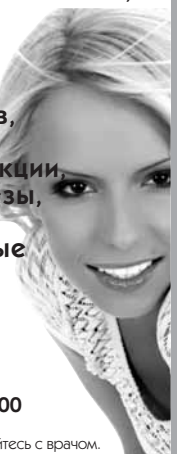
070960

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 выходов с 9.00 до 18.00

Возможны противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.





Окончание. Начало на с. 1

Реакция больная и здоровая

Помните, что воздействие алкоголя на здоровый мозг и его лимбическую систему вызывает только одну эмоцию — эйфорию. Эйфория — приятное состояние внезапного счастья, мир видится сквозь розовые очки, все окружающие люди наделяются выдающимися качествами, все проблемы кажутся легко решаемыми. Это необычное состояние, в основном, и привлекает людей к использованию спиртных напитков для создания особенных праздничных ощущений в своем теле.

Но все-таки эйфория относится к патологическим эмоциям. В чем здесь патология? В том, что заторможена практическая деятельность, ничего не хочется делать. Однако алкогольная эйфория временна, после этого наступает угнетающее действие спиртного, и выпивший начинает чувствовать дремоту.

Наконец, все люди по отношению к приему алкоголя делятся на две неравные группы. Большая часть людей может употреблять алкоголь по праздникам и им нужно только сообщить о разумной дозе и частоте приема. Меньшая же часть не может употреблять алкоголь, поскольку приобрела зависимость к нему как к наркотику. Все написанные выше советы к этим людям не имеют отношения, а прочитав про 16 грамм спирта, они, наверное, будут смеяться. Помните, что угощать такого человека алкоголем то же самое, что пригласить отведать шоколадный торт больного сахарным диабетом. Ведь вкусив всего глоток вещества, к которому имеется зависимость, у этих людей срабатывает рефлекс — «хочу еще, хочу еще», а воля и разум при этом парализуются.

Эффекты воздействия алкоголя на мозг зависимого иные, часто даже противоположные, чем у здорового человека. Вместо эйфории с ее бездельностью — наоборот, рост активности. Вместо блаженства — алкогольный юмор, обидчивость, придиричивость, слезливость, агрессия, тоска. Алкогольное опьянение как под увели-

Чтобы праздник не испортить

чительным стеклом показывает качества, которые есть в личности зависимого, но тщательно упрятаны, когда он трезв. И, кстати, все эти проявления болезни бесконечно обыгрываются бригадой мастеров мочеполюющего юмора, оккупировавшей российское телевидение.

Как помочь?

Новогоднее утро для зависимых от алкоголя граждан часто бывает совсем недоброе. Вместо лыжной прогулки или игры в снежки им хочется узнать, «а куда это пошли те трое ребят за угол» или «не осталось ли вчера что-то в бутылке возле дивана?»

Итак, как и чем помочь человеку, у которого «трубы горят»?

Конечно, в этом случае можно использовать заветные средства, опытным путем обнаруженные предыдущими поколениями. Это суточные щи, рассол квашеной капусты, отвар шиповника, щелочная минеральная вода (только после того, как выпущен углекислый газ). Еще есть французский опыт: в течение нескольких дней страдающему похмельем дают половину дозы последнего дня: то есть на первый день — 1/2 от изначальной, на второй день — 1/4 дозы, на третий — 1/8. Но здесь самое трудное — удержать от добавки, требуется железная воля у помощника.

Если все вышеприведенные средства само- и взаимопомощи не срабатыва-

ют, то существует и профессиональная помощь. Сотрудники медицинского центра «Одосео» быстро, безопасно и квалифицированно избавят пациента от этого мучительного и опасного состояния. С помощью специальных капельных вливаний и современных лекарственных средств удается в разы ускорить разрушение алкоголя. А также нормализовать работу сердца и сосудов, восстановить тканевое дыхание, предотвратить повреждение мозга и угасить тягу к алкоголю у пациента.

Помните, что алкогольное похмелье, в отличие от героиновой ломки, действительно представляет угрозу для жизни. Умирает в России от алкоголя 700 000 человек в год. Врачи центра «Одосео» гордятся тем, что нам удалось на несколько тысяч уменьшить эту цифру. Большинство наших пациентов счастливо встретят у елочки с семьей этот праздник, выпивая клюквенный морс или морковный сок.

... Врач Женя Лукашин и учительница Надя поженились. У них трое детей. Женя научил Надю готовить заливную рыбу. У них есть традиция вместе 31 декабря ходить на балет «Щелкунчик». Когда Женя с Надей и детьми зажигают новогоднюю елку, то часто поют песню «Если у вас нету тети...», а вот про обстоятельства своего знакомства до сих пор не рассказывают детям.

*Александр Огородников,
главный врач медцентра «Одосео»*



МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»

НАРКОЛОГИЯ

Безопасная остановка запоя
WWW.ALKOGOLYU.NET

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

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

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

Болят спина!

Проблемы с позвоночником. Что делать?



О том, что делать, если позвоночник просит о помощи, рассказывает генеральный директор компании «Кипарис» Игорь ВАСИЛЬЕВ.

— Нет практически ни одного человека, который бы мог похвастаться, что у него никогда не болела спина. Игорь Олегович, как вы считаете, что может являться причиной проблем со спиной?

— Хочу сразу уточнить: я не врач. Но с уверенностью могу сказать, что многие проблемы со спиной, а точнее, с позвоночником, возникают из-за того, что мы неправильно сидим. При неправильной осанке возникают изменения позвоночника и прилежащих тканей.

Неправильное положение тела во время сидения возникает как из-за физиологических особенностей человека, при которых он вынужден принимать неправильную позу, так и из-за профессиональной деятельности, когда человек постоянно находится в одной позе.

— В каком возрасте обычно возникают проблемы с позвоночником?

— Если малыш относительно здоров, то примерно до трех лет его позвоночник развивается нормально. Проблемы начинаются с того момента, когда ребенку в первый раз скажут: «Не бегай! Сиди спокойно!».

Для того чтобы мышцы развивались, они должны работать. С первого же дня в школе позвоночник ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки. Гиподинамия, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки — все это ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. Есть даже такой тип нарушения осанки, который иногда называют «школьным сколиозом».

У малышей сколиоз встречается очень редко, чаще он возникает у детей в семь—восемь лет, а вот у подростков это заболевание считается чуть ли не обычным явлением. По данным ВОЗ, 48% всех детей имеют те или иные искривления позвоночника, из-за чего впоследствии нарушается осанка.

— Какой выход из создавшейся ситуации вы видите?

— На сегодняшний день тренажер «Доктор Кипарис™» — это бесспорный лидер в области «организации» правильного сидения, профилактики и лечения заболеваний позвоночника (остеохондроза, сколиоза, кифоза, болей в спине, шее и пояснице).

Уникальность изобретения тренажера «Доктор Кипарис™» признана специалистами в области лечения позвоночника (ортопедами, мануальными терапевтами, физиотерапевтами и иглорефлексотерапевтами, специалистами по лечебной физкультуре, массажу и фитнесу, а также народными целителями, йогогами и экстрасенсами).

— Как вы считаете, можно избавиться от боли в спине?

— Миллионы людей во всем мире страдают болями в спине, остеохондрозом, сколиозом, грыжей позвоночника. Широкий спектр медикаментозных средств, физиотерапии, мануальной терапии и массажа, предлагаемых традиционной медициной, дает лишь кратковременный эффект и кардинально не решает проблему, т. к. не влияет на основную причину заболевания. Целью такого лечения, как правило, является лишь снятие боли в позвоночнике.

Однако невозможно принять таблетку или сделать инъекцию и навсегда из-

бавиться от боли в позвоночнике, вылечить остеохондроз, исправить нарушения осанки. Нельзя выздороветь в один день или за одну неделю. Можно лишь снять болевые ощущения на некоторое время, а болезнь так и остается.

Можно тратить огромные деньги на лекарства и процедуры и получать временный эффект. Тренажер «Доктор Кипарис™» вы можете использовать в своей повседневной жизни постоянно — тогда, когда вы сидите.

— Кто может применять тренажер «Доктор Кипарис™»?

— У нас накоплен огромный опыт по его применению. В настоящее время тренажером «Доктор Кипарис™» пользуется более 5000 человек:

- школьники и студенты во время учебного процесса, при выполнении домашних заданий, при игре на компьютере, просмотре телепередач и т. д.;
- офисные работники за рабочим столом;

- беременные женщины — для адаптации к изменению центра тяжести и уменьшения нагрузки на позвоночник (с разрешения лечащего врача), а также для снятия болей в позвоночнике;
- женщины после родов — для восстановления нормального положения позвоночника;

- люди, работающие стоя — для разгрузки мышц позвоночника;
- водители после длительных поездок;
- садоводы и огородники после работы в согнутом положении на приусадебных участках. И многие другие.

— Есть ли какие-нибудь противопоказания по применению тренажера «Доктор Кипарис™»?

— Однозначным противопоказанием является перелом позвоночника, а также остеопороз и некоторые другие заболевания. Хотя мы не рекомендуем использовать его при переломе позвоночника, но некоторые на свой страх и риск используют его при компрессионном переломе и говорят, что сидение на нем приносит облегчение. В любом случае необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Хотя, как показывает опыт, пока еще не все врачи знают о существовании тренажера «Доктор Кипарис™».

— Каков принцип действия тренажера «Доктор Кипарис™», каких результатов добиваются люди, применяющие его, что о тренажере говорят специалисты?

— Давайте поговорим об этом в следующем интервью. Но для тех, кто уже сейчас заинтересовался «Доктором Кипарисом™», хочу сообщить, что компания «Кипарис» находится в Зеленограде, в корп. 340. Наш телефон (495) 979-1116, адрес сайта — www.kiparis-d.ru. Я желаю всем доброго здоровья! Привыкайте сидеть правильно!

Беседу вел Даниил Матюшенко

Р

Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Поехав куда-нибудь в плацкартном вагоне поезда, наполненном людьми, в первый же вечер можно убедиться, насколько распространено такое явление как храп. На вопросы «СЗ» о том, какое отношение к здоровью имеют эти звуки, отвечает заведующая лор-отделением ЦКБ №1 ОАО «РЖД», д. м. н., врач высшей категории Фируза КАРИМОВА.

— Фируза Саидовна, расскажите, пожалуйста, почему появляется храп?

— Храп — это характерный звук, который возникает от вибрации расслабленных и суженных стенок глотки.

Смотрите: чтобы поддерживать верхние дыхательные пути в открытом состоянии, и чтобы воздух свободно проходил через них в легкие, необходим хороший тонус мышц глотки и языка. Но с возрастом эти мышцы физиологически ослабевают, и во время сна на спине из-за удлиненного небного язычка и западения корня языка верхние дыхательные пути сужаются. Отсюда появляется храп.

Другая причина храпа — ожирение. Отложение жира в области шеи излишне давит на дыхательные пути, в конечном итоге также их сужая.

— Причин храпа только две?

— Нет, есть еще. Третья причина — это индивидуальная особенность глотки — ее врожденная узость: низкое мягкое небо и увеличенный небный язычок.

Во время проглатывания пищи и жидкости в глотке срабатывает клапанный механизм: язычок вместе с мягким небом поднимаются кверху и перекрывают доступ в сторону носа, происходит запирающее движение. Когда этот механизм срабатывает во сне — опять же возникает характерный звук.

Кроме того, прием алкоголя также способствует расслаблению мышц и усилению храпа. Храп может наблюдаться и у сильно уставшего человека, поскольку у него недостаточно сил для поддержания тонуса мышц, в том числе глотки.

— Но ведь храп бывает и во время сна?

— Да, еще одна причина возникновения храпа — патология полости носа. Искривление носовой перегородки, отек слизистой оболочки полости носа, наличие полипов — то есть все те причины, которые препятствуют свободному прохождению воздуха.

— Есть ли у храпа какие-нибудь последствия?

— Есть категория людей, у которых, по наблюдению их родственников, помимо храпа во сне происходит остановка дыхания на какой-то период времени.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ХРАП?



Заведующая лор-отделением ЦКБ №1 ОАО «РЖД», д. м. н., врач высшей категории Фируза КАРИМОВА

Это явление носит научное название ночного апноэ. И это тревожный сигнал: оно способствует возникновению ряда осложнений для организма, создавая т. н. синдром ночного апноэ.

Во-первых, неоднократная остановка дыхания во сне сопровождается пробуждением и нарушает структуру сна. Сон не выполняет своей главной функции — восстановление сил. Как итог — возникают дневная сонливость, нарушается работоспособность и ухудшается качество жизни.

Во-вторых, из-за апноэ снижается содержание кислорода в крови, а отсюда — недостаток питания мозга, сердца. Растет риск развития гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта. Человек, как правило, начинает при этом набирать в весе, поскольку нарушается выработка соматотропного гормона, одна из функций которого — расщепление жиров. А ожирение, как говорилось выше, способствует усилению храпа.

Те, у кого появилось ночное апноэ, обязательно должны обследоваться у специалистов — сомнолога, ЛОР-врача, терапевта, диетолога. При необходимости этим пациентам выполняют хирургическую коррекцию язычка, мягкого неба, структур полости носа.

— Как-то можно самостоятельно бороться с храпом?

— Да. Во-первых, надо отучить себя спать на спине. Например, ложась на

правый бок, подкладывайте дополнительную подушку под спину.

Во-вторых, необходимо тренировать мышцы шеи и глотки. Для этого существует множество упражнений. Например, движения нижней челюстью — вперед и назад; высовывание языка с напряжением и обратное движение языком в глотку. Можно также прижимать тыльную сторону ладони к низу подбородка и давить рукой вверх, а подбородком противодействовать руке. Данные упражнения желательно проводить один—два раза в день по 15—20 движений.

— Правильно ли я поняла, что храп — это следствие, которое указывает на какую-то проблему?

— У сильно храпящих людей, как правило, есть изменения в глотке или в полости носа, функциональные или анатомические. В любой случае, следует прислушаться к себе и к мнению окружающих родственников и, если нужно, обратиться к специалисту.

Интервью взяла Алина Гелеранская

АНОНС

В следующем номере «СЗ» читайте интервью с доктором медицинских наук Фирузой Каримовой об искривлении носовой перегородки и ее советы, что с этим делать.

Чай с фимиамом

Чабрец – цветок мужества



Если вам хочется знать, какие запахи витали в храмах Древней Греции, сделать это просто: достаточно взять веточку чабреца и поджечь ее. То, что вы почувствуете, и есть фимиам – «благовоние» по-гречески. Современное название растения ушло недалеко: второе имя чабреца – тимьян.

Чабрец входил также в состав для бальзамирования египетских мумий. Наконец, в Ирландии существует легенда, что если раз в году, утром первого мая, омыть глаза росой, собранной с кустов чабреца, это поможет видеть фей.

Название растения также созвучно с греческим словом *thymon* – сила: столетиями ранее чабрец считался символом мужественности и использовался для поднятия боевого духа. Велики его возможности и в отношении здоровья.

5 ситуаций, когда может помочь чабрец

1. При бронхите, простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем.

Чабрец – прекрасное средство, которое разжижает и гонит мокроту: достаточно использовать его в виде отвара, настоя или чая.

2. При депрессии, травмах головы и для улучшения кровообращения головного мозга полезен чай с чабрецом. А при головных болях можно сделать лекарственную повязку с этим растением на лоб и голову.

3. При заболеваниях мочеполовой системы – цистите, простатите – полезно пить настоя чабреца и ванны с ним (принимайте ванну не дольше 20 минут).

4. Растение обладает выраженным противовоспалительным, противоглистным свойством, борется с грибами и другой патогенной микрофлорой. Поэтому употреблять чабрец как приправу или в чае полезно почти всем.

5. При бессоннице рекомендуется спать на подушке, набитой сухим чабрецом.

Чабрец противопоказан беременным, а также больным гепатитом, пиелонефритом, язвой желудка и мерцательной аритмией.

Полезные элементы

ВИТАМИН E

Польза из семечек

Витамин E часто упоминается в рекламе как «источник красоты и молодости», а также нередко встречается в составе косметических средств. Однако его полезные свойства на этом не заканчиваются.

В 30–40-е гг. прошлого века об этом витамине существовали ошибочные представления: например, считалось, что он разрушает витамины C и D и поэтому не очень полезен. Сегодня так уже не думают и витамину E воздают должное как средству, улучшающему кровь — он защищает красные кровяные тельца от разрушения, насыщает кровь кислородом, а также укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Для чего нужен витамин E:

★ в целях защиты от рака и от быстрого старения: он является одним из природных антиоксидантов, борющихся со свободными радикалами;

★ для кожи — способствует регенерации, заживлению ран, препятствует образованию морщин;

★ для мускулатуры, особенно при повышенных физических нагрузках — при недостатке витамина наступает дистрофия мышц, в т. ч. сердечной мышцы;

★ в период менопаузы — компенсирует недостаток эстрогена;

★ витамин E называют также «витамином размножения», подчеркивая этим его роль в нормальной работе половой сферы.

Для того, чтобы ценные свойства витамина проявились полностью, нужно принимать его регулярно и быть готовым к тому, что эффект накапливается постепенно.

Витамин E содержится в орехах и семечках, растительных маслах (однако этот источник не самый полезный), отрубях, ржаном хлебе, шпинате и моркови. Суточная потребность в нем составляет для взрослого 0,3 мг на каждый килограмм веса, т. е. при весе, скажем, 70 кг она составит 2,1 г в день.

С осторожностью следует применять этот витамин при тяжелом кардиосклерозе, инфаркте миокарда, высоком риске тромбоэмболии.



Если вы любите цветы - вам сюда

www.stranatsvetov.com

Вы спросили

Правда ли,
что курить трубку и кальян
безопаснее, чем сигареты?

Хотя такое мнение можно иногда услышать, это не так. Сотрудники Национального института онкологии в США, обследовав огромное количество курильщиков — 138 000 человек, — нашли, что у тех, кто курит трубку (а это более 15 000 обследованных), последствия курения для здоровья приблизительно такие же, что и у тех, кто курит сигареты — проблемы с дыхательной и сердечно-сосудистой системой, развитие онкологических заболеваний.

Если же говорить о кальяне, то, вероятно, он в чем-то даже вреднее сигарет. За 45 минут его курения человек получает больше смол, чем при выкуривании одной пачки сигарет, а также гораздо большее количество угарного газа.



**МЕДЦЕНТР
«ОДОСЕО»**

www.alkogolyu.net

Оригинальная программа
лечения табакизма

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

В программе используются:

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

Длительность курса - 7 дней.

4 визита к врачу.

*Амбулаторный
согласованный режим.*

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

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

Во что играют дети

Курение: чему невольно можно научить

Устроиться на дополнительную работу, отказать себе в личном времени и покупках. На эти и другие подвиги родители способны идти ради своих детей, совершая их годами. И, конечно, ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок болел. Но при этом родители подчас курят. Сказывается ли это как-нибудь на воспитании детей?



Начнем с того, что, если рядом с некурящим человеком кто-то начинает курить, возникает всем известное явление под названием пассивное курение. И если, например, в квартире выкурить пачку сигарет за день, то у ребенка, который будет здесь находиться, с помощью лабораторных анализов в моче можно найти дозу котинина (это побочный продукт никотина, вызывающий табачную зависимость), которая равна тому, как если бы ребенок сам выкурил две или три сигареты.

Конечно, многие взрослые стараются при детях не курить. Но есть повод для еще большей тревоги, чем отравление ребенка прямо сейчас, пока он вдыхает вредные вещества из воздуха рядом с курильщиком. Это то, что с самых юных лет ребенок вообще наблюдает курение как часть семейной жизни, часть поведения взрослого человека. И это наблюдение приносит свои плоды, когда ребенок подрастет и начнет реализовывать программу, заложенную в него в семье.

Поведение по наследству

Статистика курения среди подростков показывает, что родительское курение сильно влияет на то, попробует ли ребенок сигарету сам или нет. Институт сравнительных социальных исследований, изучая мотивы и закономерности курения российских подростков в возрасте от 12 до 17 лет, выяснил: у курящих родителей знакомятся с сигаретами две трети детей (у бросивших — почти также), а у некурящих — почти вдвое меньше.

При таких показателях, казалось

бы, в чем смысл того, чтобы родители перестали курить? Ведь у тех, кто бросил, дети знакомятся с табаком так же часто, как и у курящих. Но ведь есть еще один важный факт: все-таки не каждый, кто попробовал курить, начинает делать это постоянно. И статистика показывает, что родители, бросившие курить, помогают своим детям более здраво отнестись к табаку: среди их детей курильщиков на четверть меньше, и они в два раза реже становятся заядлыми, чем у родителей, которые курят сами.

«Праздничные» привычки

В 90-х гг. прошлого столетия в России группа психологов решила провести эксперимент: в детском саду ребятам предложили поиграть в игру под названием «Праздник». Взрослые же заняли позицию невмешательства и просто наблюдали.

К своему изумлению взрослые увидели, что вскоре мальчики вышли на «балкон», где стали понарошку курить, а девочки на «кухне» спустя некоторое время тоже устроили «перекур». Дети не придумали это, они просто скопировали поведение взрослых, которое видели. К этому следует добавить, что на сооруженные в начале игры «столы» дети принесли и поставили кегли. Мальчики, «наливая» из этих кеглей, произносили тосты (!), а затем начинали двигаться более развинченно и задирали друг друга, а девочки их успокаивали.

Вам это ничего не напоминает?

Анна Воронина

Где пусто, а где густо

Как женщинам убрать проблемные зоны

Почему у женского тела возникают проблемные зоны? Все дело в неравномерном распределении мышечной массы. У женщин до 80 ее процентов сосредоточено в ногах, бедрах и прессе, и только 20% приходится на руки, грудь, спину и плечи. Тогда как у мужчин это соотношение – 40 на 60%.

Такой сдвиг происходит из-за того, что женщины, как правило, не нагружают мышцы рук, спины и груди, но при этом благодаря хождению на высоких каблуках перекачивают мышцы ног и ягодиц. Мышцы брюшного пресса поддерживаются в тонусе по естественным причинам (дыхание, пищеварение и т. д.). Однако остальные мышцы, лишенные физической нагрузки, демонстрируют все признаки атрофии. Именно из-за диспропорции в развитии мышц и возникают проблемные зоны.

Незагруженные мышцы потребляют сравнительно мало энергии, поэтому большая часть полученных с пищей питательных веществ отправляется к работающим мышцам. В них образуется избыток белков, сахара, углеводов и жиров. И если белки, сахар и углеводы в итоге используются организмом полностью и не доставляют проблем, то локальный избыток жиров – это уже проблема. Неиспользованные жиры откладываются ближе к тем местам, где в них есть потребность. Так в общих чертах выглядит процесс образования проблемных зон на бедрах («галифе») и животе.

Поэтому коррекция веса у женщин, страдающих начальными формами ожирения (когда лишний вес не превышает 15 кг, и жир локализуется в основном в проблемных зонах), может основываться только на принципах устранения диспропорции между развитыми мышцами ног и пресса и крайне

слабыми мышцам рук, плеч, груди и спины.

Что для этого необходимо сделать? Прежде всего, снизить нагрузку на ноги. Например, отказаться от ежедневного ношения обуви на высоких каблуках и записаться в бассейн. Эти мероприятия помогут стабилизировать вес.

Для дальнейшей борьбы с проблемными зонами понадобятся силовые тренажеры. Именно используя их можно загружать мышцы очень избирательно. В любом фитнес-центре таких тренажеров великое множество. В итоге насколько окрепнут спина, плечи, руки и грудь, настолько же подтянутся и ноги.

Подобный способ коррекции фигуры лишен таких негативных явлений как избыточное похудение рук, лица и груди, так характерных для обычных методик контроля веса. Кроме того, приведя в порядок свои слабые мышцы, вы существенно повысите свою устойчивость к холоду, так как подкачанные мышцы выделяют гораздо больше тепла, чем мышцы дряблые.

Андрей Енютин



Медицинский центр «Одосео»

Запою – стоп

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

WWW. ALKOGOLYU.NET

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

Возможны противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

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, ФГУП ПЭПФ ВНИИПП Россельхозакадемии, оф. 1.
 Тел.: (495) 968-52-58.

Перепечатка материалов из газеты «Страна здоровья» невозможна без письменного разрешения редакции.
 За достоверность информации рекламных объявлений и статей ответственность несет рекламодатель.
 Материалы, отмеченные знаком Р, публикуются на правах рекламы.
 Подписано в печать: 20.12.2010 г.
 По графику: 20.12.2010 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 40 000 экз.
 Заказ №