РУБЕЖИ ЗДОРОВЬЯ

№ 4 2013

APIVITA

Греческая натуральная косметика

ЖИВАЯ ВОДА ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ
AQUA VITA

Линия кремов для увлажнения всех типов кожи в течение 24 часов

Продукция APIVITA:

- содержит 85–100% натуральных компонентов: экстракты богатой греческой флоры, продукты пчеловодства, чистые эфирные масла
- обладает высокой эффективностью, подтвержденной клиническими исследованиями
- гармонично воздействует на тело, разум и душу

Места продажи APIVITA – стр. 43–44

Отвечает
АЛЕКСАНДР ДРУЗЬ

Чего боится ваш желудок? ▪ Печень – орган жизни ▪ Стать чище ▪ Тайны бога Гипноса ▪ Ода ровной спине ▪ Оранжевое лето ▪ «Солнечный» взгляд ▪ Артишок – съедобный цветок ▪ Все на воды! ▪ Владислав Безруков: «Обмануть старость возможно»

APIVITA

NATURAL GREEK PRODUCTS SINCE 1979

королевский уход

для повышения упругости и восстановления кожи

с королевским желе и медом

Для женщин, входящих в период "золотой осени", компания APIVITA представляет линию косметических средств по уходу за кожей лица Queen Bee с натуральным составом (до 96%). Продукты линии, созданные на основе маточного молочка, уменьшают глубокие морщины и значительно повышают эластичность кожи.

Дополнительные свойства:

- Глубокое увлажнение
- Защита от вредного воздействия окружающей среды
- Гармоничное воздействие: эфирное масло мирры омолаживает зрелую кожу и поднимает настроение

БЕЗ ПАРАБЕНОВ, СИЛИКОНОВ, ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЯ, МИНЕРАЛЬНЫХ МАСЕЛ, ФТАЛАТОВ

Киев: ТВК "Глобус", 1 линия, Майдан Незалежности, 1, тел.: (044) 371-11-28 (другие адреса: стр. 43-44)

Эксклюзивный дистрибьютор в Украине ООО «ОЛФА»,
тел.:(044)503-89-20
www.olfa.ua

Винница (050) 442-47-07; **Днепропетровск** (063) 566-42-02;
Донецк (050) 444-30-26; **Запорожье** (050) 418-13-61;
Луганск (095) 272-73-88; **Львов** (050) 442-47-13; **Одесса** (067) 831-18-73;
Симферополь (095) 589-13-54; **Тернополь** (095) 270-07-71;
Харьков (050) 442-47-08; **Хмельницкий** (095) 270-07-75.

Изготовлено в Греции
www.apivita.com

Жизнь требует движения!

Ритм жизни современного и успешного человека не позволяет нам расслабиться. Активная жизненная позиция проявляется во всем – в достижении поставленных целей, улучшении качества жизни и повышении комфорта. Проявляя максимальную активность, используя все свои ресурсы и полностью погружаясь в дела, легко забыть о самом ценном – собственном здоровье.

Несбалансированное питание, психоэмоциональное напряжение, плохой сон, отсутствие физических нагрузок – все это приводит к формированию патологии внутренних органов человека. В частности, к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Как следствие – ослабленный иммунитет и неспособность организма противостоять негативным внешним воздействиям.

В этом номере журнала «Рубежи здоровья» мы расскажем о важных функциях органов пищеварительной системы, о факторах, провоцирующих дисфункцию желудочно-кишечного тракта, и о возможностях предупреждения наиболее распространенных заболеваний. Поговорим о детокс-процедурах, направленных на очищение организма от шлаков и токсинов. А также о том, как провести отпуск с пользой для здоровья.

Зачастую забота о здоровье не требует чрезмерных усилий, но любое правильное действие, направленное на его улучшение, будет способствовать продлению жизни. О механизмах старения и рецептах долголетия расскажут на страницах нашего журнала ученые-геронтологи.

Жизнь требует движения! Постоянного, вдохновенного, приносящего радость и дарующего ощущение гармонии во всем, движения по направлению к здоровью, а значит – и счастью.

Главный редактор Елена Дудко,
кандидат медицинских наук

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ГИРИНА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА
д. м. н., профессор,
заведующая кафедрой общей практики (семейной медицины)
НМУ им. А.А. Богомольца

ПОВОРОЗНЮК ВЛАДИСЛАВ ВЛАДИМИРОВИЧ
д. м. н., профессор, директор Украинского научно-медицинского центра проблем остеопороза, заслуженный деятель науки и техники Украины

ГОРПИНЧЕНКО ИГОРЬ ИВАНОВИЧ
д. м. н., профессор,
генеральный директор ГУ «Институт урологии НАМН Украины», главный сексопатолог МОЗ Украины

ТАТАРЧУК ТАТЬЯНА ФЕОФАНОВНА
член-корреспондент НАМН Украины, д. м. н., профессор, заведующая отделением эндокринной гинекологии Института педиатрии, акушерства и гинекологии АМН Украины

ГРОМОВ ЛЕОНИД АЛЕКСАНДРОВИЧ
д. м. н., профессор, заведующий отделом нейрофармакологии Института фармакологии и токсикологии НАМН Украины

ХАЙТОВИЧ НИКОЛАЙ ВАЛЕНТИНОВИЧ
д. м. н., профессор кафедры педиатрии №4 НМУ им. А.А. Богомольца

КУЗНЕЦОВА СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА
член-корреспондент НАМН Украины, д. м. н., профессор, заведующая отделом сосудистой патологии головного мозга Института геронтологии НАМН Украины

ЧАБАН ОЛЕГ СОЗОНТОВИЧ
д. м. н., профессор, академик АН ВО Украины, заведующий отделом пограничных состояний и соматоформных расстройств УНИИССПН МЗУ

НООФЕН®
ЩЕ НЕ ВЕЧІР...
Ноотропний препарат з доведеною ефективністю:
- покращує пам'ять
- підвищує розумову та фізичну працездатність
- зменшує напругу, тривогу та страх
- покращує якість життя
Препарат вибору в лікуванні астено-невротичних станів різного походження, в тому числі клімактеричного характеру.
Виробник АТ «Олайнфарм», Латвія. Р.П. UA/3773/01/01 від 29.10.2010 р., Р.П. UA/3773/03/01 від 29.10.2010р., UA/3773/02/02 від 09.07.2012р.
Реклама лікарського засобу. Перед використанням порадьтеся з лікарем і ознайомтеся з інструкцією щодо застосування! Зберігати в місцях недоступних для дітей
САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Лактагель®
гель вагинальный для нормализации микрофлоры
Заключение гос. сан.-эпид. экспертизы № 05.03.02-03/102732
Чистое Волшебство
- БЫСТРО устраняет неприятный запах
- Может применяться ОДНОВРЕМЕННО с антибиотиками
- Естественное восстановление СОБСТВЕННОЙ микрофлоры
- НЕ СОДЕРЖИТ гормонов, биосистем и консервантов
- УДОБЕН – в одноразовых тюбиках
ORION
OLFA
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ МАРКЕТИНГ И ДИСТРИБЬЮЦИЯ
тел.: (044) 503 89 20
www.olfa.ua
Производитель Кульгрен Фарма, а/с 123, 64622 Гнеста, Швеция
САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

6 | **Авторитетное мнение –** Профессор Наталия Харченко о профилактике заболеваний ЖКТ
8 | **Медицинский дайджест –** Научные открытия, исследования
9 | **Цифры и факты –** Секреты нашего организма
10 | **Лаборатория –** Печень – орган жизни
14 | **Мифы и факты о воде**
16 | **Рубежи здоровья: взрослые –** Тайны бога Гипноса
20 | **Рубежи здоровья: дети –** Ода ровной спине
24 | **Красота –** Оранжевое лето
26 | **Актуально –** «Солнечный» взгляд
28 | **Здоровое питание –** Стать чище
32 | **Гость номера –** Александр Друзь
36 | **Полезные растения –** Артишок – съедобный цветок
38 | **Здоровье и путешествия –** Все на воды!
40 | **Выдающиеся врачи –** Владислав Безруков

Журнал «Рубежи здоровья»
Научно-популярное информационное издание о здоровье, красоте, медицине, фармацевтике.
Свидетельство о регистрации КВ №17408-6178Р от 17.12.2010 г.
Выдано Министерством юстиции Украины.

Учредитель и издатель ООО «Олфа»
Украина, 02140,
Киев, пр. Бажана, 14а
Издается с 2012 года.
Периодичность выхода – 1 раз в три месяца

Тираж 30 000 экз.

Главный редактор – Елена Дудко
Редактор – Екатерина Билоконь
Журналист – Любовь Гасанова
Верстка – Анна Компанеец

Адрес редакции: Украина, 02140, Киев, пр. Бажана, 14а,
тел.: (044) 503-89-20, 530-11-38.
www.olfa.ua, press@olfa.ua.

Цена свободная.
Использование материалов журнала возможно только с письменного разрешения редакции.
Фото: shutterstock.com.
На обложке: Александр Друзь. Фото из архива.

Все материалы визируются у специалистов.
Ⓟ – Материалы, отмеченные этим знаком, печатаются на правах рекламы. За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Номер подписан в печать 02.08.2013
Заказ № 13-7205.
Отпечатано в типографии ООО «Новый друк»
Украина, 02094, Киев, ул. Магнитогорская, 1.

Редакция предлагает особо выгодные условия для оптовых покупателей. По вопросам размещения рекламы, закупки и распространения обращаться по телефонам: (044) 503-89-20, 530-11-38.

Профессор
Наталия Харченко

Главный специалист по специальности «Гастроэнтерология» МОЗ Украины, член-корреспондент НАМН Украины, профессор, д. м. н., заведующая кафедрой гастроэнтерологии, диетологии и эндоскопии НМАПО им. П.Л. Шупика

ЧЕГО БОИТСЯ ВАШ ЖЕЛУДОК?

Избыточная масса тела, ожирение, панкреатиты, гепатиты, дисбактериоз... Таковы проблемы современного общества, привыкшего питаться полуфабрикатами и «на бегу». У тех же, кто следит за режимом питания, невелик выбор продуктов: на прилавках все больше овощей и фруктов с пестицидами, нитратами и даже антибиотиками. Как защитить свой желудочно-кишечный тракт от такой атаки?

– Какие заболевания желудочно-кишечного тракта считаются самыми распространенными?

– Все чаще диагностируются острые хронические панкреатиты, хронические гепатиты В (HBC) и С (HCV), лекарственное поражение печени, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Еще одна большая проблема, от которой страдает современное общество – избыточная масса тела и ожирение, что провоцирует гипертоническую болезнь, сердечно-сосудистые заболевания, диабет II типа – «пищевой диабет» и т.д. Все чаще приходится констатировать нарушения микробиоценоза кишечника, известные многим как «дисбактериоз». Это состояние, при котором наблюдается нарушение микрофлоры кишечника, сбой процессов пищеварения, и, как следствие, снижение иммунитета. Взаимосвязь проста – 70% клеток иммунной системы находится в слизистой оболочке кишечника.

– Какие основные причины возникновения этих болезней?

– Среди причин – некачественное питание: едим продукты с пестицидами, нитратами и даже антибиотиками, которые используют для более длительного хранения продовольственных товаров. Это и нервное напряжение, стрессы, запиваемые алкоголем, дающим мнимое расслабление. Это – плохая вода, недолеченные хронические заболевания, злоупотребление лекарствами при самолечении. Отсюда – слабый иммунитет и неспособность организма противостоять нагрузкам.

Переедание, избыточный вес могут спровоцировать формирование метаболического синдрома, который включает гипертонию, повышенный уровень холестерина, заболевания сердечно-сосудистой системы.

– Вы упомянули об «алкогольном» панкреатите. Многие считают, что подобные болезни грозят лишь тем, кто страдает соответствующей зависимостью.

– Напрасно. Алкогольное поражение печени довольно часто диагностируется у преуспевающих молодых мужчин и женщин. Например, серьезный удар по системе пищеварения, особенно у мужчин – это сочетание алкоголя и шашлыка. У женщин же острый панкреатит чаще возникает при желчекаменной болезни. Серьезное же злоупотребление алкоголем приводит к циррозу печени.

– Какие симптомы могут указывать на дисфункцию органов пищеварения?

– На проблемы с желудочно-кишечным трактом указывает любой из нижеперечисленных признаков: отрыжка, изжога, тошнота, постоянный метеоризм (вздутие), нарушения стула (склонность к запорам, диарея), дискомфорт или боли в области живота, подреберья, горечь во рту, привкус кислого и другие симптомы.

– Изжога, метеоризм – это симптомы конкретной проблемы или отдельные заболевания?

– Изжога – это симптом, указывающий на нарушения работы верхнего отдела желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Чаще всего возникает при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Метеоризм же может свидетельствовать о самой разной патологии. Соответственно, сначала необходимо выяснить причину этих симптомов – диагностировать заболевание, а потом его лечить.

– Появились ли новые методы диагностики патологии желудочно-кишечного тракта?

– Диагностическая база постоянно развивается, в частности, эндоскопические методы исследований. Сегодня применяются такие методы, как эндоскопия с увеличением – видно практически всю слизистую оболочку, эндоскопическое ультразвуковое исследование, капсульная эндоскопия, позволяющая увидеть желудок, тонкую и толстую кишку, а также компьютерная томография с высокой разрешающей способностью. Также используют генетические исследования, позволяющие выявить предрасположенность человека к ряду заболеваний, диагностировать и индивидуально подобрать лечебную тактику.

– А что изменилось в лечении язвенной болезни после открытия «хеликобактер пилори»?

– У гастроэнтерологов появилась возможность вылечить пациентов от язвенной болезни. Не всегда это удается, но чаще при грамотной терапии результат положительный. Конечно, это не распространяется на случаи, когда язвы образовались по другим причинам. Например, как следствие употребления нестероидных противовоспалительных препаратов.

Helicobacter pylori – бактерия, инфицирующая желудок и двенадцатиперстную кишку. Название указывает на характеристики и место обитания бактерии. Helical – винтообразный, спиралевидный, pylori – пилорический отдел желудка. Провоцирует образование язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические гастриты, дуодениты.

– Что можете порекомендовать для профилактики заболеваний органов пищеварения?

– Первое, что необходимо – вести здоровый образ жизни, который включает правильное питание, физические нагрузки, хороший сон, своевременное лечение и, конечно, душевный покой. Сейчас многие живут по принципу «все что есть, можно есть», и в результате – заболевания системы пищеварения и не только. Например, пищевой дисбаланс на фоне малоподвижного образа жизни может стать причиной формирования метаболического синдрома, ожирения, инсулинорезистентности, неалкогольной жировой болезни печени и др. Поэтому нужно и питаться правильно – хотя бы три раза в день, и быть физически активным – достаточно ежедневно по 40 минут устраивать пешие прогулки. Душевная гармония и умение быть благодарным, любить также напрямую отражаются на здоровье. Поэтому необходимо сохранять внутри себя комфорт – это один из важнейших принципов здорового образа жизни.

Патология органов пищеварения занимает третье место в списке заболеваний, являющихся причиной смерти украинцев.

– Сегодня для оздоровления и профилактики многие пьют минеральную воду. Полезно ли это?

– Качественную минеральную воду, желательно в стеклянной таре, можно пить, ничего не опасаясь. Но не постоянно. Это не столовая вода, предназначенная для ежедневного употребления, а вода с высокой концентрацией различных элементов. Перенасыщение ими организма не несет пользы. Лучше пройти курс и сделать перерыв.

НАЧНИТЕ ДЕНЬ С ПОЛЕЗНОГО ЗАВТРАКА

Главное правило идеального завтрака – это завтракать! Чашечки кофе недостаточно. Утренний прием пищи позволяет запустить процесс обмена веществ, освободить желчевыводящую систему, желчный пузырь, в котором за ночь скопилась самая густая желчь, стимулировать работу кишечника и т.д.

Завтраки должны быть разнообразными. Желательно, чтобы в утреннем рационе была какая-то квота белка. И еще один важный момент – во время еды не смотрите телевизор и не читайте газеты. Во-первых, потому что это отвлекает, мы не замечаем реакций организма и съедаем больше чем надо. А во-вторых, не зря говорят: желудок перерабатывает не только пищу, но и информацию. С учетом того, что сейчас в основном транслируется негативная информация, не стоит с утра заряжаться этим. Выделите 10–15 минут и спокойно примите пищу.

КАМЕРА ВНУТРИ ТАБЛЕТКИ РАСПОЗНАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВОДА

У врачей вскоре может появиться новый метод обследования пищевода (соединяющего глотку и желудок) на предмет возможных заболеваний.

Капсула размером с обычную витаминку снимает панорамную трехмерную картинку в большем разрешении, чем дает обычная эндоскопия с высокой разрешающей способностью. В таблетку установлена быстро вращающаяся лазерная головка, излучающая свет в инфракрасном диапазоне. Сенсоры регистрируют отраженный от стенок пищевода свет. Прозрачная капсула закреплена на микроскопическом кабеле, по которому передается сигнал на внешний монитор. После того как пациент глотает устройство, оно начинает продвигаться вниз по пищеводу за счет обычного сокращения мышц гортани. Когда капсула достигает входа в желудок, ее можно вытащить назад.

Капсула прошла клинические испытания в больнице штата Массачусетс (США). Исследователи полагают, что изобрели относительно дешевый и массовый способ скрининга рака пищевода.

bbc.co.uk

МИКРОБЫ ТОЖЕ ГИБНУТ ОТ ВИРУСОВ

Микробы – крохотные организмы, вызывающие у человека болезни. Оказывается, они сами тоже подвержены болезням. Например, Naegleria fowleri заражает людей амебным менингоэнцефалитом, но Legionella pneumophilla (вызывает «болезнь легионеров» у людей) может заразить и эту амебу. Некоторые вирусы тоже могут заражать бактерии – так, вирус-бактериофаг T4 заражает бактерию E. coli. Болезнь для нее смертельна и длится всего 20 минут.

medicalnewstoday.com

СОК, КОТОРЫМ НЕЛЬЗЯ ЗАПИВАТЬ ЛЕКАРСТВА

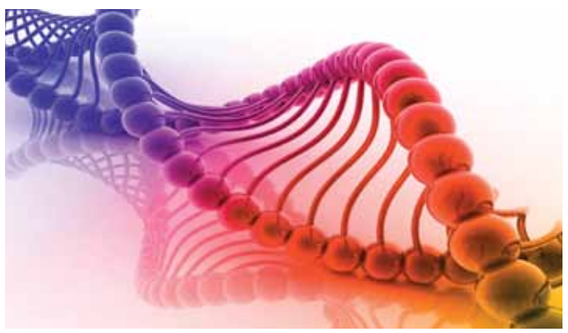
Исследователи обнаружили, что грейпфрутовый сок – натуральный напиток, богатый природными витаминами С и А – влияет на действие фермента CYP3A4, усиливая действие некоторых лекарств до опасного уровня. Сейчас известно около 40 лекарств, на которые грейпфрут действует как акселератор, в том числе на ряд препаратов для нормализации кровяного давления. Поэтому им категорически не рекомендуется запивать лекарства во избежание негативных последствий для здоровья.

mediconews.com

УСТАНОВЛЕН СРОК ГОДНОСТИ ДНК

Новое исследование позволило оценить период полураспада ДНК – 521 год. За это время разрушается половина связей между нуклеотидами. Выяснилось, что даже в идеальных условиях все связи будут разрушены за 6,8 млн лет, что исключает клонирование динозавров и предполагает, что в будущем люди будут вовсе не похожи на нас сегодняшних.

mediconews.com



Почему розовые очки улучшают настроение?

Окрашенные в розовый цвет линзы фильтруют голубую часть спектра. Голубые волны короче красных и фокусируются ближе к поверхности сетчатки. Отсутствие голубого в спектре улучшает общий контраст, и мозгу проще обрабатывать сигнал, а взгляду – увеличить угол зрения. Исследования в Торонто (Канада) показали позитивную связь между широким и ясным полем зрения и хорошим настроением.

meddaily.ru

Почему в животе бурчит от голода?

Борборигмус – так звучит медицинское название урчания в животе. Это звук, с которым сокращается желудок и кишечник. Это нормальный процесс: желудок сжимается, перемещая пищу далее по пути следования. Когда желудок пустой, его сокращения гоняют воздух туда-сюда, и в пустоте звуки лучше резонируют. Но есть еще т. н. «мигрирующий моторный комплекс»: эта волна сжатий прокатывается от желудка до тонкой кишки примерно спустя час после еды. Она предназначена в первую очередь для того, чтобы вытолкнуть дальше всякие несъедобные вещи: кости, роговые фрагменты и прочий мусор. А еще для того, чтобы не пускать «наверх» бактерии из толстой кишки, где им следует оставаться.

sciencedaily.com

Почему нервы спинного мозга перекрещиваются в продолговатом мозге?

Большинство (около 80%) нервов, соединяющих спинной мозг с головным, перекрещиваются, из-за чего правое полушарие мозга управляет левой рукой и левой ногой, получает информацию из левой части поля зрения и т.д. Но почему? Столь сложная система кажется эволюционно бесполезной. Однако недавний анализ сложных трехмерных сетей дал основание полагать, что такая перекрестная архитектура может быть менее подвержена ошибкам коммутации.

meddaily.ru

Кто на свете всех умнее?

Альберт Эйнштейн, без сомнения, был одним из самых великих ученых XX века. Но нельзя сказать, что он был умнейшим из всех живших на Земле людей. Куда менее известные ученые, например Карл Гаусс или Леонард Эйлер, сделали множество фундаментальных открытий в более широком диапазоне научных областей, чем Эйнштейн.

Человек, имеющий, пожалуй, наибольшие шансы быть признанным самым умным за всю историю человечества – это ученый Викторианской эпохи сэр Фрэнсис Гальтон (1822–1911). Его научные работы касались практически любых вопросов – от статистики и эволюции до психологии толпы, и многие из них до сих пор актуальны и используются исследователями.

news-medical.net

30 000
килограммов еды в среднем съедает каждый человек за свою жизнь. Это составляет вес примерно 6 слонов.

9 000
вкусовых рецепторов находится на нашем языке. Оптимальная температура для их работы – 24°С.

120
километров нужно пройти, чтобы сжечь 1 кг жира.

300
мышц участвуют в удержании равновесия тела, когда мы спокойно стоим.

6
метров составил бы рост человека, если бы люди росли всю жизнь.

от 1 до 3
миллилитров слез ежедневно проливают даже самые суровые мужчины. Слезы увлажняют роговицу глаза, предохраняя ее от воздействия воздуха и пыли.

всего 4
минерала – апатит, арагонит, кальцит и кристобалит – входит в состав человеческого организма. Однако для того чтобы быть здоровым, нужно потреблять гораздо больше различных минералов и витаминов.

Пышная прическа зависит от цвета волос

- 146 000 **фолликулов у блондинов;**
- 110 000 **фолликулов у брюнетов;**
- 100 000 **фолликулов у шатенов;**
- 86 000 **фолликулов у рыжих.**

ПЕЧЕНЬ – ОРГАН ЖИЗНИ

Клетки печени – это своеобразный «отряд специального назначения», который первым реагирует на любые токсины и чужеродные агенты. Печень задействована в пищеварении, кроветворении и многих других важных процессах. Значимость этого органа трудно переоценить, именно поэтому его заболевания так опасны. Но кто о них осведомлен, тот вооружен!

Печень – самый тяжелый внутренний орган в теле человека: 1,5 кг – таков средний вес печени у мужчин и 1,2 кг – у женщин. На 8–10-й неделе внутриутробной жизни она достигает половины веса тела эмбриона.

«Спецназ» в правом боку

В определенном смысле печень – еще и самый сложный орган. Ежедневно около 300–400 раз в сутки она фильтрует кровь, пропуская ее через свои клетки – гепатоциты, в которых происходят сложнейшие обменные процессы, в том числе, разрушение вредных веществ, поглощенных из кишечника или образовавшихся в других системах организма.

Печень выводит их в виде безопасных продуктов обмена вместе с желчью или выделяет в кровь. Продукты обмена вместе с желчью поступают в кишечник, а затем удаляются из организма с калом. Те из них, что поступают в кровь, фильтруются почками и выводятся из организма с мочой. В этом заключается ***барьерная функция печени.***

Печень выполняет также ***функцию кроветворения*** – в ней синтезируются защитные клетки крови – макрофаги, которые влияют на иммунитет.

Печень производит почти половину необходимого организму холестерина, а остальной поступает с пищей. Около 80% этого компонента, синтезированного печенью, используется при выработке желчи. Холестерин является необходимой составляющей частью мембран клеток, кроме того, он нужен для синтеза некоторых гормонов, включая эстрогены, тестостерон и гормоны надпочечников.

Вещества, образовавшиеся в результате переваривания пищи, печень преобразует в белки, жиры и углеводы, осуществляя ***обменную функцию***. Именно в печени в виде гликогена откладывается сахар. По мере необходимости (например, когда содержание сахара в крови становится слишком низким) он расщепляется, превращается в глюкозу и поступает в кровоток.

К функциям печени относится ***синтез многих важных соединений,*** необходимых для жизнедеятельности организма, в частности белков. Печень вырабатывает вещества, участвующие в образовании сгустка крови, когда возникает кровотечение. Они называются факторами свертывания крови.

Для здоровья печени важно не только что мы едим, но и как часто делаем это. Врачи рекомендуют питаться 3–5 раз в день небольшими порциями. Это позволяет желчи не застаиваться в печени.

A, B, C и компания

Расстройства функции печени делят на две группы: вызванные поражением клеток печени (например, цирроз или гепатит) и обусловленные нарушением выделения желчи из печени через желчные протоки (например, вследствие желчнокаменной болезни или злокачественной опухоли).

ГЕПАТИТ – воспалительное поражение клеток печени, причиной возникновения которого чаще являются специфические гепатотропные вирусы (A, B, C), а также алкоголь и лекарства. Реже гепатит спровоцирован действием других вирусов (цитомегаловируса, вируса инфекционного мононуклеоза и желтой лихорадки) или лептоспирозом.

Гепатит А (болезнь Боткина) – острое инфекционное заболевание печени, вызванное вирусом гепатита А (HAV). Передается фекально-оральным путем – через зараженную пищу, воду, посуду и т.п. Инкубационный период – около 30 дней.

Симптомы:

- тяжесть в области желудка и правом подреберье;
- снижение аппетита до полной анорексии, тошнота, рвота;
- лихорадка;
- слабость;
- изменение цвета мочи (цвет крепко заваренного чая);
- пожелтение склер и кожи.

Гепатит В – вирусное заболевание, возбудителем которого является вирус гепатита В (HBV). Попадает в организм с различными биологическими секретами – кровью, слюной, мочой, желчью, грудным молоком, спермой. Настоящей угрозой могут быть только кровь и сперма (возможно, слюна), так как в других жидкостях уровень концентрации вируса очень незначительный. Инкубационный период – 30–180 дней и более. Вирус очень коварен – он устойчив к кипячению, многократному замораживанию и оттаиванию, воздействиям кислой среды. При комнатной температуре HBV может спокойно сохраняться даже в засохшей капле крови, например на игле или бритве.

Симптомы:

- постоянное чувство тошноты;
- периодическая и беспричинная рвота;
- боли в суставах (чаще ночью или утром);
- кожные высыпания;
- сонливость, головокружение;
- кровотечения из носа, десен;
- желтуха, сопровождающаяся зудом;
- моча становится темной, кал – серовато-белого цвета.

Продолжительность лечения – 1–3 месяца. Гепатит В может принять форму хронического. При проявлении симптомов следует обратиться к инфекционисту.

Гепатит С. После того как в 70-х годах XX века были выделены возбудители гепатитов А и В, стало очевидным существование еще нескольких вирусных гепатитов, которые стали называть гепатитами «ни А, ни В». Решающий шаг в обнаружении инфекционного агента таких гепатитов был сделан в 1989 году, когда в крови больных была обнаружена вирусная РНК, характерная для флавино-

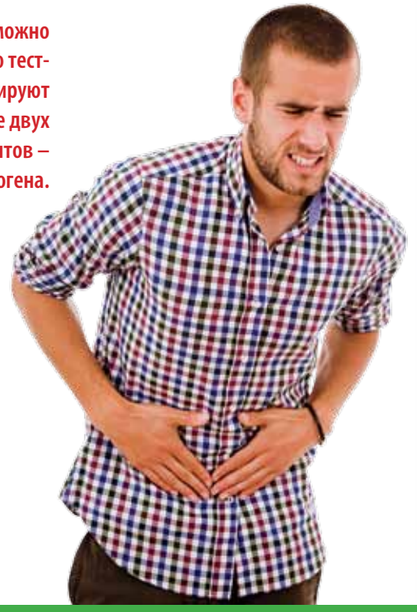
Нобелевская премия за «блюдо из печени»

В 1926 году два американских врача-гематолога Джордж Уиппл и Джордж Майнот в ходе лечения больных пернициозной анемией обнаружили поразительный факт. Группа пациентов из 45 человек на протяжении нескольких месяцев соблюдала специальную диету, в которую была включена сырая говяжья печенка. Удивительно, но буквально у всех больных отмечалось не просто заметное улучшение состояния: исчезли клинические признаки анемии, количество эритроцитов восстановилось. Вывод очевиден: в печени животных содержится нечто, что останавливает разрушение эритроцитов у больных пернициозной анемией. Позднее выяснилось, что печень содержит важный для лечения витамин, известный нам как B_{12}. Проведению такого исследования предшествовал эксперимент врача Уильяма Мерфи, который кормил искусственно анемизированных собак большим количеством сырой печени. Результат был положительным – животные излечивались. Позднее в 1934 году Уиппла, Майнота и Мерфи за данное открытие удостоили Нобелевской премии.

вирусов. Этот возбудитель гепатита назвали вирусом гепатита С (HCV).

Источником инфекции являются больные с активным гепатитом С и латентные больные – носители вируса. HCV-инфекция передается через инфицированную кровь и ее компоненты. Существует две формы гепатита С: острая, подразумевающая недавнее заражение вирусом, и хроническая, при которой вирус находится в организме более 6-ти месяцев. Однако даже спустя некоторое время после заражения симптомы могут и не проявиться – диагноз может быть поставлен даже через 10–15 лет после заражения, хотя инкубационный период составляет от 2 до 26 недель.

Состояние печени можно проверить с помощью тест-полосок, которые реагируют на наличие в моче двух печеночных пигментов – билирубина и уробилиногена.



Симптомы:

- сильная усталость;
- боль в суставах;
- боль в животе;
- зуд кожи;
- боль в мышцах;
- моча темного цвета;
- желтуха (кожа и глазные белки приобретают желтоватый цвет).

ЖЕЛТУХА (гипербилирубинемия) – пожелтение кожи, склер и других тканей вследствие повышения билирубина в крови и накопления его в тканях. Желтуха является клиническим синдромом, характерным для ряда заболеваний внутренних органов. Легкая форма желтухи появляется при повышении билирубина свыше 27–34 мкмоль/л и до 85 мкмоль/л, средней тяжести – 86–169 мкмоль/л, тяжелая форма желтухи – свыше 170 мкмоль/л.

ГЕПАТОМЕГАЛИЯ – патологическое увеличение размеров печени, сопровождает такие инфильтративные процессы, как накопление жира (при диабете, беременности), лимфома или лейкоз, гепатит, цитомегаловирус, цирроз. Диагноз ставится на основании лабораторных исследований и УЗИ. Однако часто больные сами ощущают у себя «что-то, мешающее в правом боку». Это «что-то» ощущается как плотный комок, особенно заметный при изменении положения тела. Практически всегда при гепатомегалии присутствуют диспепсические явления – тошнота, изжога, изменения стула, неприятный запах изо рта.

ПЕЧЕНОЧНЫЕ СТИГМАТЫ

Существуют внешние признаки (так называемые печеночные стигматы), по которым можно определить больного с циррозом печени:

- **сосудистые звездочки** (артериовенозные анастомозы) наблюдаются у большинства больных. Это слегка возвышающиеся над поверхностью кожи образования кровеносных сосудов, от которых лучеобразно ответвляются мелкие сосудистые веточки, размером 0,1–1 см в диаметре. При давлении пальцем на сосудистую звездочку она бледнеет вследствие оттока крови, при прекращении давления наблюдается быстрое заполнение кровью, происходящее из центра кнаружи. Располагаются сосудистые звездочки на коже верхней части тела: на шее, лице, плечах, кистях и спине, реже на слизистых оболочках носа, рта и глотки, очень редко на нижней половине туловища. Предполагают, что появление сосудистых звездочек обусловлено повышенным количеством циркулирующих в крови эстрогенов, не разрушающихся с должной скоростью в печени;
- **эритема ладоней** (печеночные ладони) – разлитая ярко-красная диффузная окраска ладоней; обычно ладони теплые. Предполагают, что причиной эритемы являются множественные артериовенозные шунты в коже;
- **красные блестящие губы**, красная слизистая оболочка рта, красный «печеночный», «лакированный», «малиновый» язык;
- **ксантоматозные бляшки на коже** – желтовато-коричневые бляшки, чаще располагающиеся на веках (ксантелазмы), иногда на ладонях, груди, спине, коленях. Появление их связывают с повышением уровня липидов и холестерина в крови и местным внутрикожным отложением холестерина. □

О ЧЕМ РАССКАЖУТ ПЕЧЕНОЧНЫЕ ПРОБЫ

Самостоятельно диагностировать заболевание невозможно. Но существует ряд симптомов, свидетельствующих о дисфункции печени. Вот основные из них: **тошнота, рвота, непереносимость жирной пищи, алкоголя, слабость, головокружение, горечь или сухость во рту, налет на языке, неприятный запах изо рта или от всего тела, любые пигменты, желтизна любой части тела, красные, опухшие глаза, темные круги под глазами, сосудистые красные звездочки, спазмы или колики, тяжесть в правом подреберье, зуд кожи, светлый кал.**

Любой из перечисленных симптомов указывает на необходимость проведения диагностики. Ниже приведен так называемый «печеночный» комплекс анализов – печеночные пробы. Это часть биохимического анализа, определяющего состояние печени.

Компонент анализа	Показатели в норме	
	женщины	мужчины
Билирубин (общий, прямой и непрямой). Образуется при распаде гемоглобина и других веществ, проходит ряд стадий и выводится с желчью.	общий – 8,6–20,5 мкмоль/л прямой (75% общего) – 8,6 мкмоль/л непрямой – 2,57 мкмоль/л	
АсТ (АсАТ) (аспартатаминотрансфераза). Увеличение концентрации этих ферментов в крови может свидетельствовать о поражении клеток печени гепатитом, циррозом, опухолями.	до 31 ед./л	до 37 ед./л
АлТ (АлАТ) (аланинаминотрансфераза).	до 31 ед./л	до 41 ед./л
ЛДГ (лактатдегидрогеназа). Фермент образуется в клетках в процессе дыхания.	0,8–4,0 пирувита/(мл-ч)	
ГГТ (гамма-глутамилтрансфераза). Высокочувствительный фермент, который помогает выявить болезнь уже на ранних стадиях.	0,6–3,96 ммоль/(ч-л)	
Липаза – фермент, синтезируемый многими органами и тканями для расщепления нейтральных жиров – триглицеридов.	0–28 МЕ/л	
Триглицериды. ТГ или нейтральные жиры – производные глицерина и высших жирных кислот. Являются главным источником энергии для клеток, отвечают за жировой обмен.	0,62–2,96 ммоль/л	0,65–3,23 ммоль/л
Альбумин – основной белок крови, вырабатываемый в печени человека.	35–50 г/л	
Холинэстераза (ХЭ) – фермент, который содержится почти во всех тканях, особенно много его в поджелудочной железе и печени. Уменьшение активности ХЭ отражает нарушение белковосинтетической функции печени.	4,9–11,9 ед./мл	

АДОНІС DETOX
КЛІНІКА ТЕРАПІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Ліц. МОЗУ АГ № 599102 від 12.12.11.

- Цілодобова невідкладна наркологічна допомога
- Виїзд нарколога у будь-який район Києва
- Ефективна детоксикація
- Проведення еферентно-квантової інтенсивної терапії.

Тел.: (044) 361-43-16
www.adonis-detox.com.ua

Адреса клініки:
Києво-Святошинський р-н.,
с. Бузова, вул. Садовського, 34-а
(36-й км Житомирської траси)

АДОНІС DETOX
КЛІНІКА ТЕРАПІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

ВОДНАЯ СТИХИЯ

Все видели, как трава пробивается сквозь асфальт. Невероятно! А ведь неудержимую силу маленькому ростку дает вода, которая образует огромное давление в тканях растения, подталкивая его к солнцу и разрушая все на своем пути. Чтобы с пользой использовать водные резервы нашего организма, развенчаем некоторые мифы о воде.

Миф 1 | Для оптимального пищеварения еду нельзя запивать водой

Реальность. Известный диетолог Герберт Шелтон считал, что не нужно пить воду во время приема пищи. Пить можно не позднее, чем за 10 минут до еды, и не раньше, чем через 30 минут после того, как поели фрукты, овощи, 2 часа – если пища была крахмалистой и 4 часа – если белковой. Существует и противоположное мнение: вода не влияет на процесс пищеварения, а потому пить можно когда угодно. Главный аргумент – вода, которая поступает в желудок, а потом в 12-перстную кишку, не может серьезно разжижить желудочный, поджелудочный, кишечный соки, желчь и, соответственно, повлиять на процесс переваривания. Однако есть один нюанс! В результате экспериментов, проведенных еще советскими врачами в 1969 г., выяснилось: если запивать еду очень холодной водой, то пища будет находиться в желудке не 4–5 часов, а 20 минут. В результате – желудок не успеет подготовить белки к усвоению, организм не получит нужного питания, чувство голода вернется быстро, а в кишечнике начнет гнить непереваренная пища, что может спровоцировать колит, энтерит, дисбактериоз.

Миф 2 | Потребление большого количества воды увеличивает нагрузку на органы

Реальность. Такое утверждение для одних может быть мифом, а для других – реальностью. Определять норму потребления воды нужно с учетом многих факторов: состояния здоровья, характера питания, трудовой деятельности и даже климата. При нормальной работе организма (если человек здоров!) устанавливать ограничения на потребление воды не имеет смысла. Более того, в некоторых случаях больше пить рекомендуется: при высокой температуре тела, интоксикации, инфекционных болезнях, пиелонефритах и циститах, мочекаменной болезни, подагре, заболеваниях печени и желчных путей. А вот людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также при болезнях почек с нарушением выделительной функции, при ожирении в употреблении воды следует проявить осторожность.

Миф 3 | Взрослым нужно всего 2 л воды в день для поддержания водного баланса

Реальность. Сегодня многие специалисты рекомендуют рассчитывать объем потребления воды самостоятельно в соотношении 30 мл (2 ст. л.) на 1 кг веса, считая этот показатель оптимальным. Для предотвращения же обезвоживания британское Агентство по пищевым стандартам рекомендует пить минимум 1,2 л жидкости.

Миф 4 | Вода не содержит калорий

Реальность. Содержание калорий в воде действительно нулевое, если это вода без добавок. Внимательно изучив этикетку, вы можете обнаружить, что кое-какие «воды» содержат 20 ккал/л.

Мозг состоит из воды на 85%. Ее количество в организме снижается на протяжении жизни. В теле трехмесячного плода воды 95%, у новорожденного – уже 70%. В организме человека в сутки циркулирует около 9 л воды, из них примерно 7 л находятся там постоянно, а 2 л поступают с едой, питьем и дыханием. У взрослого человека за сутки выводится почками около 0,8–1,5 л воды, а 0,6 л выходит с дыханием, испаряется через кожу.

Достаточно ли вам воды, подскажет цвет мочи. Хорошо насыщенный водой организм выделяет бесцветную мочу, хотя цвет может изменяться под воздействием красящих компонентов пищи и лекарств. При относительном обезвоживании моча желтая, в состоянии сильного обезвоживания она становится оранжевой.

ТАЙНЫ БОГА ГИПНОСА

Давно подсчитано, что человек спит около трети своей жизни. Современная техногенная цивилизация с удовольствием отказалась бы от этого неэффективного времяпрепровождения. Но нет, человек если и стремится поменьше спать, выпивая слишком много кофе и чая, то с наступлением темноты все равно падает в кровать и отсыпается. Почему? Может ли в принципе современная медицина изобрести такое средство, чтобы человек стал способен созидательно трудиться круглые сутки? Пока изобретения направлены на прямо противоположное – это таблетки, помогающие бороться с бессонницей. Так сколько же нужно спать и зачем нам вообще сон?

Для восстановления организму требуется шесть–восемь часов сна: 4–6 циклов с чередованиями медленного и быстрого периодов.

«Между жизнью и не жизнью»

История представлений о сущности сна уходит в глубокую старину. Чар древнегреческой богини ночи Нюкты опасался сам громовержец Зевс. Ее силу множили сыновья-близнецы – бог сна Гипнос и бог смерти Танатос. Они не случайно названы близнецами – погруженность в сон и уход в мир вечного покоя виделись древним грекам как родственные состояния. Аристотель расценивал сон как пограничное состояние «между жизнью и не жизнью». Большой вклад в понимание сущности сна внесли русские ученые И.М. Сеченов и И.П. Павлов. Последний, определяя сон как «разлитое корковое торможение», считал его одним из важнейших вопросов в изучении высшей нервной деятельности человека. Сон понимался исследователями двояко: и как естественный физиологический процесс, и как проявления глубинной работы подсознания. И по-другому быть не могло, так как в значении «сон» представлены разные стороны человеческого существования.

И медленный, и быстрый

Изучением сна как явления занимается наука, называемая сомнологией. Метод продолжительной полиграфической регистрации состояния спящего, который объединяет запись биоэлектрической активности головного мозга (электроэнцефалография), активности мышц (электромиография – ЭЭГ), а также движений глаз (электроокулография), позволил не только выявить то, что во время сна в организме происходит множество видимых и невидимых процессов (только движений тела здоровым человеком совершается до 60 за ночь), но и сделать неожиданное для ученых открытие: оказывается, сон неоднороден, он состоит из нескольких функциональных состояний, чередующихся в строгой последовательности. Каждое из них длится от 20 до 40 минут.

Весь период сна разделен на две основных фазы: медленный и быстрый. ***Медленный*** – это период засыпания и постепенного углубления сна, а ***быстрый сон*** – это активное состояние мозга, фаза сновидений. В течение полутора часов происходит периодическая смена этих стадий сна, составляющая один цикл. Внутри этого цикла выделяют четыре стадии медленного сна, для которых характерно постепенное нарастание его глубины, и один период совершенно отличающегося от них по своим качествам быстрого сна.

Первая, самая короткая стадия медленного сна – это переход от бодрствования к дремоте, во время которого в мозге человека проскальзывают обрывочные, лишенные эмоций мысли, создающие своеобразное ощущение «уплывания». **Вторая**, наиболее длительная стадия (до 50% длительности всего ночного отдыха), – так называемый поверхностный сон. И хотя в этой фазе психическая деятельность носит фрагментарный характер, тем не менее это настоящий сон, с уникальной работой мозга, отражаемой на электроэнцефалограмме появлением своеобразных «веретен» и так называемых «К-комплексов». Через 20–30 минут спящий, погружаясь в глубокий медленный сон, входит в третью, а затем и в четвертую его фазы, именуемые «дельта-сном», потому что на ЭЭГ появляются выраженные медленные волны, похожие на эту греческую букву.

Почему мы летаем во сне?

Обычно людям, разбуженным во время медленного сна, кажется, что он был очень коротким и не очень глубоким. На самом деле в эти моменты происходит восстановление биохимического равновесия мозговой ткани и активизация управления внутренними органами. К примеру, в период «дельта-сна» в организме усиливается синтез белков, происходит деление клеток, идет выработка некоторых жизненно важных гормонов, в том числе и гормона роста. Может быть, именно поэтому дети во время сна летают... После пребывания в течение 30–40 минут

ЛОВЦЫ СНОВИДЕНИЙ

Именно во сне Д.И. Менделеев сумел упорядочить периодическую систему химических элементов, Альберта Эйнштейна озарила мысль о взаимосвязи между пространством и временем, Нильс Бор «увидел» структуру атома, а Флеминг – формулу пенициллина. По мнению ученых, такие озарения возможны, потому что сновидения создают условия для самопогружения, подсознательной проработки информации, над которой творческий человек интенсивно размышлял в состоянии бодрствования.

Осознанные сновидения – измененное состояние сознания, при котором человек осознает, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием. Одной из особенностей процесса является возможность переживать ситуации, невозможные в обычной жизни, находить выходы из них и, оценивая собственные реакции, использовать полученные сведения для самоанализа и самопознания на разных этапах взросления и становления личности. Например, научившись уверенному управлению действиями и событиями, как то: полетам во сне вместо падений, изменению сюжетных линий – сновидец имеет возможность испытать и перенести ощущение уверенности в свою повседневную жизнь и, в том числе, избавиться от некоторых страхов или фобий. Для обучения умению осознавать нахождение в сновидении и контролировать сон необходима определенная практика, включающая гипноз и самогипноз.

Гипнагогия – переход из состояния бодрствования в состояние сна. В норме на это уходит 10–15 мин.

в «дельта-сне» спящий, как правило, возвращается на короткое время во вторую стадию, а потом, изменив положение тела, погружается в быстрый (парадоксальный) сон. ***Парадоксальный сон*** – это не сон в его привычном понимании и не бодрствование, а особое, третье состояние организма. Парадокс проявляется в полном расслаблении мышц тела и в то же время быстром движении глаз (БДГ), хорошо заметном через закрытые веки. Кроме того, у спящего наблюдаются так называемые вегетативные «бури» – повышение артериального давления, сердцебиение, неравномерность пульса и дыхания, подергивание мышц лица, рук и ног.

Во сне работа всех систем жизнеобеспечения организма замедляется: обмен веществ достигает низшей точки активности, кровяное давление падает, пульс становится реже, чувствительность нервной системы к свету, звукам и даже к боли ослабевает. **Мозг использует время сна** для избавления от избыточного электричества и очищения системы памяти.

Стресс выдает себя во сне

- Миоклоническая судорога – непроизвольное вздрагивание тела, которое может происходить на ранней фазе сна у всех или почти у всех здоровых людей. Это – показатель происходящих в организме невралгических перемен.
- Самые яркие сны снятся в первой фазе сна, которая характеризуется волнами мозга, свойственными состоянию бодрствования. Поэтому спящий человек часто громко разговаривает, реагируя на раздражители в сновидении. По предположению многих исследователей, разговор во время сна свидетельствует о стрессовом состоянии человека.

«ШТАБ-КВАРТИРА» МОРФЕЯ

Всего несколько лет назад был определен «центр сна», который находится в глубине мозга, в области переднего гипоталамуса. Он содержит особые нейроны, выделяющие главное тормозное вещество мозга – гамма-аминомасляную кислоту. Эти нейроны ослабляют деятельность своих активирующих «коллег», что способствует погружению в медленный сон.
У парадоксального сна собственный «штаб» управления, расположенный в задней части мозга, главным его химическим передатчиком сигналов служит медиатор (ацетилхолин), обеспечивающий активность клеток коры мозга в сновидческой фазе.
Ученые уверены, что в парадоксальном сне интенсивно перерабатывается информация, полученная в предшествующем бодрствовании и хранящаяся в нейрологической памяти, в том числе и генетическая информация.

Четыре врага в одной постели

Бессонница (инсомния) – затрудненное засыпание, уменьшение продолжительности сна или его структуры, приводящее к ощущению недостаточности сна.
Причины: стрессы, неврозы, различные соматические и психические заболевания, работа по сменам, длительные авиаперелеты и постоянное умственное перенапряжение.

Гиперсомния – патологическое увеличение общей продолжительности сна на 25% и более; патологическая сонливость.
Причины: недостаточное количество сна, объемные поражения головного мозга, затрагивающие область гипоталамуса, злоупотребление снотворными, депрессия.

Парасомнии – ночные страхи, устрашающие сновидения. Нередко сопровождаются эпизодами с переживанием ужаса, двигательным возбуждением, обычно прерывающие четвертую стадию сна.
Причины: психические переживания, алкоголизм, на фоне некоторых заболеваний, например лихорадки.

Сомнабулизм – сидение, хождение или иные поведенческие акты во время сна. При этом глаза обычно открыты, но нет признаков того, что больной воспринимает окружающее. Возникает обычно во время неполного пробуждения от глубокой фазы медленного сна, при этом мозг пребывает в состоянии полусна-полубодрствования.
Причины: стресс, тревога, эпилепсия.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА:

Чабан Олег Созонтович, д. м. н., профессор, академик АН ВО Украины, зав. отделом пограничных состояний и соматоформных расстройств УНИИССПН МЗУ

Нарушения сна вызываются разными причинами. Это и болезни, и психические особенности, и даже просто высокая возбудимость или нарушение питания. Определять причину лучше со специалистом. Вот некоторые советы по немедикаментозной коррекции сна.

- Ложитесь спать в 21:30–22:30. Такой режим должен соблюдаться постоянно.
- Так называемый «шлейф работы»: обдумываний, размышлений и просто выполнение еще какой-то работы после основной – нужно закончить до 19:00.
- Перед сном не сидите долго у компьютера и перед телевизором.
- Для спокойного сна в комнате должно быть свежо и слегка прохладно.
- Если ваш сон чувствителен, попытайтесь убрать внешние раздражители – свет и звук: шум холодильника, кондиционера, свет луны и даже электронных часов.
- Послушайте спокойную расслабляющую музыку.
- Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3–4 часа перед сном.
- Принимайте перед сном релаксирующие (с солью и травами) ванны. Тонизирующие и контрастные души не рекомендуются.
- Алкоголь хотя и имеет транквилизирующие свойства, но отрицательных, в т.ч. для тревожных людей, свойств у него значительно больше. Поэтому этот «релаксант» не рекомендуется и даже противопоказан в качестве регулярного «лечения».

СИНДРОМ ПИКВИКА

Свое название он получил по имени героя Диккенса: Пиквик постоянно «клевал носом» днем, потому что из-за храпа плохо спал ночью. В сомнологии храп связывается с серьезным заболеванием – синдромом обструктивного апноэ (внезапная остановка дыхания во сне, которая в тяжелой форме может доходить до 1,5–2 минут). На фоне гипертонии, ишемической болезни сердца, стенокардии, предрасположенности к инсульту или инфаркту такое прерывание дыхания может привести к роковому исходу. Насторожить должно прерывание вибрирующего звука, не связанное с переменой позы спящего. Однако объективно в домашних условиях невозможно оценить, есть ли у такого человека синдром апноэ. Лечение проводят в зависимости от причин храпа.

В самых легких случаях достаточно бывает похудеть или расстаться с сигаретой – избыточный вес и вызываемое курением хроническое воспаление глотки часто способствуют появлению храпа.

При тяжелых формах болезни, когда количество пробуждений может доходить до ста и возникает утренняя гипертония, единственным средством лечения является метод CPAP – создание положительного давления в дыхательных путях с помощью специального прибора. Он «раздувает» дыхательные пути, что сразу же облегчает дыхание и полностью избавляет от храпа и апноэ.

«Не сутулься, выпрями спину!» – сколько раз родителям приходится повторять эти нравоучения, заботясь об осанке ребенка. Однако дети интуитивно ищут положение, при котором им комфортно – чтобы «разгрузить» позвоночник, и находят его порой в весьма экстравагантных позах, которые приводят к искривлениям. Здоровый позвоночник и привычка держать осанку закладывается еще в раннем детстве. Как поспособствовать этому?

ОДА РОВНОЙ СПИНЕ

От 0 до 2 лет

У новорожденного позвоночник имеет форму пологой выгнутой дуги – равномерного кифоза: в положении на спине на ровной поверхности он становится прямым. На ***3–4 месяце*** жизни ребенок поднимает и удерживает головку, откидывая ее назад; в результате уравновешивания затылочных и лестничных мышц развивается физиологический шейный лордоз. В ***6–7 месяцев*** ребенок сидит, позвоночник легко подвижен и под действием силы тяжести головы, плечевого пояса, внутренностей, устойчивого лордоза и уравновешивания мышцами спины формируется кифоз грудного отдела. В ***8–9 месяцев*** ребенок начинает стоять, в ***10–12 месяцев*** – ходить, при этом за счет мышц, сгибающих бедро, таз наклоняется вперед, увлекая поясничную часть позвоночника. Туловище в вертикальном положении уравновешивается ягодичными мышцами и мышцами спины – формируется физиологический лордоз поясничного отдела позвоночника.

Возникшие к концу первого года жизни физиологические изгибы позвоночника в сагиттальной плоскости, свойственные позвоночнику взрослого, продолжают развиваться и индивидуально формируются в процессе роста ребенка к 17–22 годам.

Осмотр ортопеда обязателен на первом месяце жизни с целью выявления врожденной косолапости, кривошеи, дисплазии тазобедренных суставов.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Обратите внимание на наличие у ребенка следующих симптомов:

- головка малыша почти всегда развернута в одну сторону;
- несимметричность ягодичных складок;
- невролог установил повышенный мышечный тонус одной из сторон тела малыша;
- ставя ребенка на ножки, вы заметили, что он касается плоскости лишь носочками;
- ускоренное двигательное развитие, например, малыш встал на ножки гораздо раньше срока;
- дитя еще не может сидеть, а вы пользуетесь «прыгунками» или рюкзаком-«кенгуру».

Если вы наблюдаете хотя бы один из симптомов, покажите ребенка ортопеду.

От 2 до 6 лет

У детей количество хрящевых прослоек в позвоночнике значительно больше, чем у взрослых, и это преобладание хрящевой ткани над костной делает позвоночник ребенка очень гибким, но менее прочным. Начиная с трехлетнего возраста, в связи со скачком роста, резко возрастает нагрузка на детский позвоночник.

К плохой осанке у детей этого возраста, помимо иных причин, приводит лишний вес и чрезмерная худоба. В первом случае, испытывая большие нагрузки, под тяжестью тела детский позвоночник буквально пригибается к земле. Во втором – из-за недостатка подкожного жира, стабилизирующего костный каркас, формируется «вялая осанка» – с обвисшими плечами и выпяченным животом.

Школьная пора

В возрасте 6–12 лет ребенок ежегодно прибавляет в росте на 4–5 см. С этого момента начинается третий «опасный» период в развитии позвоночника – он совпадает с началом обучения в школе. Появление новых нагрузок, достаточно длительное пребывание в «вынужденном» положении сидя за партой зачастую приводит к появлению различных отклонений со стороны осанки.

После 10 лет интенсивность роста существенно повышается. Длительность «ростового скачка» составляет 2–4 года, начало его соответствует у девочек препубертатному (10,5–13,5 лет), а у мальчиков – пубертатному возрасту (12,5–15,5). В этот период максимальная скорость роста достигает 10 см (а иногда и больше) в год. Его ортопеды считают четвертым «опасным» периодом в развитии детского позвоночника. И именно в этом возрасте появляются такие деформации позвоночного столба, как сколиоз, патологические кифозы.

Поза ребенка за рабочим столом будет правильной и удобной, если размеры стола и стула соответствуют его росту. Эта таблица поможет вам правильно выбрать стол и стул:

Рост ребенка, см	Высота, см		Разница высоты стула и стола, см
	стола	стула	
110 – 119	52	32	20
120 – 129	57	35	22
130 – 139	62	38	24
140 – 149	67	41	26
150 – 159	72	44	28
160 – 169	77	47	30

Нарушения осанки

Позвоночник может изменять свое положение (и, соответственно, искривляться) в трех плоскостях. Сагиттальная плоскость делит тело на правую и левую половины. В этой плоскости происходит сгибание (наклон вперед)

БОРЬБА С ГИПЕРТОНУСОМ

Мышечная гипертония, или гипертонус – это чрезмерное напряжение мускулатуры младенца, которое вредно для детского позвоночника. Особую опасность представляет односторонний гипертонус, при котором малыш, лежащий на спинке, изгибается дугой в сторону зажатых мышц, а лежа на животике, заваливается на страдающий гипертонусом бок. При этом бедренные и ягодичные складочки несимметричны. Заметив подобные симптомы, обратитесь к доктору. А для профилактики придерживайтесь советов:

1. Как можно чаще покачивайте ребенка в манеже, коляске или в специальном кресле-качалке, держа на руках. Мерные покачивания замечательно расслабляют спазмированные мышцы. Для занятий прекрасно подойдет фитнес-бол: поочередно кладите малыша на мяч то животиком, то спинкой, придерживайте обеими руками тельце и медленно перекатывайте. Такие упражнения не только расслабляют мышцы, но и укрепляют желудок.
2. Не нажимая, поглаживайте спинку ребенка от шеи к ягодицам всей ладонью тыльной стороной кисти.
3. Обеими руками обхватите ножку или ручку малыша и быстро, ритмично, но вместе с тем нежно и мягко потряхивайте и покачивайте ее из стороны в сторону.
4. Отведите детскую ручку или ножку в сторону и нежно помассируйте ее, имитируя движения раскатывания теста, не затрагивая суставы и внутреннюю поверхность бедра.

1. Для формирования правильной формы детскому позвоночнику необходима ровная поверхность. Перины и мягкие матрасы замените ортопедическими.
2. Запишите ребенка на курс массажа и на плавание – упражнения в воде хорошо укрепляют мышцы спины и улучшают осанку.
3. Покажите ребенку упражнения, укрепляющие мышцы спины и позвоночник. Пусть несколько раз в неделю он ходит с легкой книжкой на голове, сохраняя при этом ровную спину.
4. Пусть ребенок встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Расстояние между стеной и телом в районе шейного и поясничного лордозов должно быть примерно 2–3 пальца. Вот она – правильная поза!

Легкая посадка

- Следите, чтобы во время подготовки домашнего задания ребенок сидел правильно: спина касается спинки стула, согнутые в локтях руки лежат на столе, согнутые в коленях ноги (под тупым или прямым углом) на полу или скамеечке; между грудью и столом свободно проходит ладонь.
- Очень важно и расстояние от глаз ребенка до книги (тетради) – не менее 30 см. Его нетрудно проверить: поставив руку на локоть, ребенок кончиками пальцев должен коснуться виска.

и разгибание позвоночника (наклон назад). В ней расположены физиологические изгибы позвоночника – кифозы и лордозы, которые могут соответствовать возрастной норме или быть излишне либо недостаточно выраженными.

Фронтальная плоскость делит тело на переднюю и заднюю части. Во фронтальной плоскости происходят наклоны туловища вбок. Искривление позвоночника во фронтальной плоскости и асимметрия правой и левой частей тела – явный признак патологии опорно-двигательного аппарата.

В горизонтальной плоскости происходит вращение позвонков при поворотах туловища. Скручивание позвоночника в горизонтальной плоскости – отличительный признак сколиоза.

Кифоз – искривление позвоночника в сагиттальной плоскости выпуклостью кзади. Различают верхнегрудной, нижнегрудной, поясничный и тотальный кифоз.

Сутуловатость. Грудной кифоз при сутуловатости увеличен, его вершина находится в верхней части грудного отдела, а на уровне VII–VIII грудных позвонков кифотическая дуга заканчивается. Поясничный лордоз сглажен. Плечи опущены и сведены вперед, лопатки не прилегают к спине (так называемые крыловидные лопатки).

Круглая спина. Кифоз равномерно увеличен на всем протяжении грудного отдела, поясничный лордоз несколько сглажен, голова наклонена вперед, плечи опущены и сведены вперед, лопатки не прилегают к спине. Устойчивое положение тела сохраняется за счет небольшого сгибания ног в коленях. Для круглой спины в большей степени, чем для сутуловатости, характерны впалая грудная клетка и плоские ягодицы. Из-за укорочения грудных мышц ограничено разгибание в плечевых суставах: ребенок не может полностью поднять руки вверх.

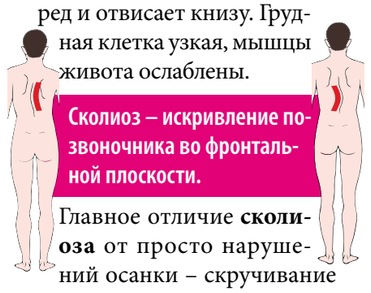
Кругло-вогнутая спина. Все изгибы позвоночника увеличены, голова, шея, надплечья наклонены вперед, живот выступает и свисает. Колени максимально разогнуты или даже переразогнуты, чтобы удержать центр тяжести в пределах опорной поверхности. Мышцы живота, спины (в грудном отделе), задней поверхности бедер и ягодиц растянуты и истончены. Из-за дряблости брюшного пресса возможно опущение внутренних органов.

Плоская спина. Все изгибы позвоночника сглажены, поясничный лордоз выражен слабо и смещен кверху. Нижняя часть живота выдается вперед. Грудной кифоз выражен плохо, грудная клетка смещена кпереди. Скелетная мускулатура плохо развита, мышцы туловища и спины утончены.

Лордоз – искривление позвоночника в сагиттальной плоскости выпуклостью вперед.

Плоская спина – следствие функциональной неполноценности мускулатуры, когда формирование физиологических изгибов и наклона таза нарушено из-за недостаточной мышечной тяги. При плоской спине чаще, чем при других нарушениях осанки в сагиттальной плоскости, развиваются сколиоз и заболевания позвоночника. Из-за нарушенной рессорной функции позвоночника и недостаточной прочности тел позвонков при такой осанке чаще происходят их компрессионные переломы.

Плоско-вогнутая спина. Грудной кифоз уменьшен, поясничный лордоз немного увеличен. Таз как бы сдвинут назад и опрокинут вперед, из-за чего ягодицы отставлены назад, а живот выступает вперед и отвисает книзу. Грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены.



Сколиоз – искривление позвоночника во фронтальной плоскости.

Главное отличие **сколиоза** от просто нарушений осанки – скручивание позвоночника вокруг своей оси. Из-за этого при наклоне вперед ребра на выпуклой стороне сколиотического изгиба позвоночника выпячиваются назад. По месту образования выделяют: шейный, шейно-грудной, грудопоясничный, поясничный, тотальный и пояснично-крестцовый сколиоз. По форме искривления – С-образный, S-образный и Z-образный.

- ***1 степень сколиоза*** – угол сколиоза 1–10°. Искривление позвоночника слабо выражено во фронтальной плоскости и исчезает в горизонтальном положении. Наблюдается асимметрия лопаток при шейно-грудном и грудном сколиозе и талии при поясничном сколиозе.
- ***2 степень сколиоза*** – угол сколиоза 11–25°. Искривление позвоночника более выражено и не исчезает полностью при его разгрузке. Присутствует небольшая компенсаторная дуга и небольшой реберный горб.
- ***3 степень сколиоза*** – угол сколиоза 26–50°. Заметно искривление позвоночника во фронтальной плоскости с компенсаторной дугой. Выражены большой реберный горб и деформация грудной клетки.
- ***4 степень сколиоза*** – угол сколиоза больше 50°. Это наиболее тяжелая форма. Деформация грудной клетки и позвоночника становится грубой и фиксированной. У больного ярко выражены передний и задний реберные горбы, происходит деформация таза, грудной клетки, нервной системы и организма в целом. Такой сколиоз вызывает нарушения функций сердца и легких.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА:

Хайтович Николай Валентинович, д. м. н., профессор кафедры педиатрии №4 НМУ им. А. А. Богомольца

В норме позвоночник имеет три изгиба – шейный, грудной и поясничный. Таким образом, происходит равномерное распределение нагрузки на него. **Патологический кифоз** может развиваться вследствие заболеваний (например, рахита, туберкулезного поражения одного или нескольких позвонков), травмы позвоночника и нарушений осанки. Достаточно часто у подростков отмечается дорсальный юношеский кифоз (болезнь Шейерман-Мау) вследствие того, что передняя часть грудных позвонков (чаще это 7, 8 и 9 позвонки) приобретает узкую и низкую (клиновидную) форму. *Среди причин* – генетическая предрасположенность; травмы, которые могут повлиять на зоны роста костной ткани; остеопороз; нарушение развития мышечной ткани.

Первый симптом, на который должны обратить внимание родители – это нарушение осанки у ребенка после 10 лет, а также появление боли между лопатками. С прогрессированием болезни отмечается сутулость (круглая спина), в дальнейшем в процесс деформации могут быть вовлечены нервные окончания, нарушается работа внутренних органов (легких, сердца).

Довольно часто, преимущественно в грудном отделе, у детей встречаются **боковые (сколиотические) искривления позвоночника**. Сколиоз может быть функциональным и анатомическим (структурным). Функциональный сколиоз развивается у детей школьного возраста, когда они занимают неправильную позу во время обучения. Анатомический сколиоз может быть врожденным и приобретенным. Врожденный сколиоз возникает в результате отсутствия части позвонков или слияния нескольких сегментов позвоночника. Приобретенный сколиоз, как правило, является результатом метаболических нарушений, таких как идиопатический ювенильный остеопороз, синдром Прадера-Вилли, наблюдается при нервно-мышечной патологии. Основным признаком сколиоза является боковое (лево-, правостороннее или S-образное) искривление позвоночника, ключицы и лопатки расположены асимметрично, одна рука плотнее прилегает к туловищу и наблюдается асимметричность треугольников талии. Профилактика развития нарушений осанки должна быть комплексной и включать:

- сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- правильную и точную коррекцию обуви: компенсацию дефектов стоп (плоскостопия, косолапости);
- достаточную двигательную активность: прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- контроль за положением тела во время сидения, правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков;
- плавание.

ОРАНЖЕВОЕ ЛЕТО

Елена Стоянова,
руководитель проекта «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА», к. м. н., лектор раздела «Инъекционные методы» кафедры дерматовенерологии КМАПО, руководитель интернет-портала *www.estet-portal.com*

Вплоть до XX века веснушки считались признаком низкого социального статуса. Их благородными конкурентами были мушки и родинки. По сравнению с родинками, веснушки проявляются только в солнечное время года. Многим они добавляют очарования, шарма и нисколько не портят красоту, но большинство дам старается от них избавиться или сделать менее заметными. Почему кожа склонна к гиперпигментации и как с этим бороться, рассказывает врач-дерматокосметолог Елена Стоянова.

Главную роль в определении цвета кожи играет пигмент меланин, который синтезируется из аминокислоты тирозина благодаря ферменту тирозиназе в меланоцитах. Синтезированный пигмент поступает в кератиноциты по меланосомам, отросткам меланоцитов, где депонируется и равномерно распределяется, придавая коже своеобразный оттенок.

Существует несколько типов меланина: пигмент коричневого и черного цвета – эумеланин, красный – феомеланин, бесцветный – лейкомеланин.

Повышение солнечной активности в весеннее и летнее время, а также длительное пребывание на солнце приводит к усиленной и менее регулируемой выработке меланина, которая проявляется на лице и других открытых участках тела гиперпигментацией.

Повышенное образование пигмента в коже принято делить на две основные группы:

Меланиновый тип: избыточное образование меланина (или накопление других пигментов) при нормальном количестве меланоцитов (хлоазма). Гиперпигментацию этого типа усиливают ультрафиолетовые лучи.

Меланоцитарный тип: повышение меланина в коже за счет увеличения количества меланоцитов (лентиго).

В зависимости от расположения пигментации на лице выделяют 3 клинических формы гиперпигментации:

- центрофасциальная – пятна локализированы на лбу, на спинке носа, над верхней губой, на подбородке;
- молярная – пятна в области щек, проекции моляров и носа;
- мандибулярная – пигментация в области углов нижней челюсти.

Витилиго – нарушение пигментации, выражающееся в исчезновении пигмента меланина на отдельных участках кожи. В результате появляются белые пятна различной величины и формы. При этой проблеме следует избегать длительного пребывания на солнце.

Как предотвратить гиперпигментацию?

Так как главным фактором пигментообразования выступает активное солнечное воздействие, предотвратить появление пигментных пятен поможет правильная защита от УФ-лучей. Пользоваться защитным кремом нужно не только на отдыхе, но и в городе, ведь для появления гиперпигментации достаточно 10–30 минут пребывания на солнце. И не забывайте о защите от рассеянного солнечного света, который пропускают облака в пасмурную погоду.

Однако самое главное – знать меру и соблюдать элементарные правила защиты от ультрафиолета: закрывать лицо с помощью широкополой шляпы или зонтика, не находиться под прямыми солнечными лучами с 12.00 до 16.00, соблюдать «противосолнечную» диету. Откажитесь от острой и жирной пищи, а вот кисломолочные продукты, вегетарианские супы, каши, свежие огурцы и зелень, напротив, будут очень полезны.

Пусть солнце и лето станут вашими лучшими друзьями и верными помощниками в создании хорошего настроения и привлекательного образа!

Веснушки загара бывают различных оттенков: красноватые, желтоватые, светло-коричневые, коричневые и даже черные. Основная закономерность: пятна всегда на тон темнее основного цвета кожи. Более выраженными и темными они становятся после принятия солнечных ванн, а в зимние месяцы либо исчезают совсем, либо становятся намного светлее.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Устранение гиперпигментации можно разделить на два этапа:

❶ *Отшелушивание рогового слоя механическим или химическим способом в условиях косметологического кабинета:*
- микродермабразия;
- лазерная шлифовка;
- фототерапия в виде интенсивного импульсного света (IPL);
- пилинги: гликолевый, ретиноевый, ТСА-пилинг.

❷ *Применение средств, угнетающих синтез меланина:*
- уменьшение синтеза меланина непосредственно в меланоцитах (гидрохинон, азелаиновая кислота);
- торможение работы фермента тирозиназы (арбутин, койевая кислота);
- использование антиоксидантов, аскорбиновой кислоты, противовоспалительных средств также показано для устранения гиперпигментации.

В арсенале народной медицины подходящими будут несколько рецептов:
- Несколько раз в день протирать гиперпигментированные участки кожи соком лимона или огурца, уксусом.
- Умывать кожу лица кислым молоком или сывороткой.
- Протирать кожу соком луковицы (по возможности – несколько раз в день).
- Протирать или умывать кожу отваром петрушки, накладывать маску из проваренного корня петрушки, предварительно мелко натертого в кашицу.
- Бура, смешанная с водой в пропорции 1:10, будет давать осветляющий эффект и легкое шелушение.
- Миндальная маска: 30 миндальных орехов проварить в течение 10–15 минут, затем очистить от кожуры, мелко натереть и, смешав со столовой ложкой меда, наносить на лицо на 15–20 минут ежедневно, после чего умыться теплой водой.

Если справиться с гиперпигментацией не получается на протяжении длительного времени, возможно, причиной является соматическое, эндокринологическое или кожное заболевание. Необходимо проконсультироваться с врачом, прежде чем самостоятельно принимать какие-либо меры. ❐

«СОЛНЕЧНЫЙ» ВЗГЛЯД

Зачастую первые морщины, появляющиеся на коже лица – вовсе не признак старения, а результат воздействия солнца. Ультрафиолетовые лучи повреждают кожный покров, вызывая фотостарение.

УФ-излучение инициирует в коже дегенеративный процесс, в результате которого кожа становится более сухой и грубой, постепенно теряет тонус, на ней появляются морщины и пигментные пятна (солнечное лентиго). Гистологически это проявляется гиперкератозом (утолщением рогового слоя), атрофией эпидермиса, эластозом (дегенеративными изменениями коллагена с накоплением атипичных эластиновых волокон), увеличением содержания меланина, появлением атипичных меланоцитов, расширением капилляров. Эти признаки отсутствуют в тех областях, где кожа, в основном, защищена от воздействия УФ-излучения – например, за ухом.

Изменения, вызванные воздействием УФ-излучения, называют фотостарением, а изменения, которые являются следствием прожитых лет – хроностарением.

Что излучает солнце

Источником ультрафиолета является солнце. Значительная часть его УФ-излучения задерживается озоновым слоем, часть ослабляется облаками, одеждой, оконными стеклами и другими препятствиями. Роговой слой кожи также задерживает определенный процент УФ-излучения, но некоторое его количество все же достигает дермы.

Ультрафиолетом называют излучение с длиной волн от 200 до 380 нм. По мере увеличения длины волны энергия УФ-излучения снижается. Весь УФ-диапазон принято разделять на следующие области:

- УФ-А (320–380 нм) – не задерживается озоновым слоем, проходит сквозь стекло и роговой слой. За счет поглощения, отражения и рассеивания при прохождении через эпидермис в дерму проникает 20–30% УФ-А.
- УФ-В (280–320 нм) – частично задерживается озоновым слоем, практически не проникает сквозь стекло, на 70% отражается роговым слоем, на 20% ослабляется при прохождении через эпидермис (в дерму проникает менее 10%).

Стареющая, но не подвергавшаяся длительному воздействию солнечных лучей кожа обычно сухая, тонкая, имеет большое количество морщин и признаки себорейного кератоза. При фотостарении эти признаки локализированы и преувеличены.

- УФ-С (200–280 нм) – полностью задерживается озоновым слоем.

А и В сами по себе

УФ-В называют эритемной областью УФ-излучения. Именно ультрафиолет этого диапазона вызывает эритему (покраснение кожи или солнечный ожог) и загар. Дозу УФ-В, необходимую для того, чтобы вызвать минимальную видимую эритему через 24 часа после облучения, называют минимальной эритемной дозой (МЭД). Этот показатель для разных участков кожи индивидуален.

УФ-А не вызывает солнечных ожогов (наименьшая эритемная доза для УФ-А в тысячу раз больше, чем МЭД для УФ-В), однако именно эта область ультрафиолетового излучения ответственна за появление признаков фотостарения, а также за УФ-индуцированный канцерогенез (непрямое повреждение ДНК – наиболее частая причина заболевания злокачественной меланомой).

Кожа нуждается в защите

Уберечь кожу от фотостарения возможно. Для этого необходимо избегать прямого воздействия УФ, использовать защитные средства и тщательно увлажнять кожу. Как правило, о подобных вещах мы начинаем задумываться лишь тогда, когда планируем отпуск, руководствуясь стереотипом, что защита нужна исключительно во время отдыха на море. Однако для предотвращения процесса фотостарения о коже следует заботиться весной, летом и даже осенью.

Надежную и бережную защиту от ультрафиолета обеспечат косметические средства APIVITA SUNCARE. Уникальная комбинация натуральных и безопасных синтетических фильтров защищает кожу от УФ-А и УФ-В до 100% (в том числе и благодаря использованию масла сезама и протеинов пшеницы, усиливающих действие натуральных фильтров). Интересно, что все средства этой линейки содержат уникальный по своему составу и свойствам обогащенный экстракт прополиса (эксклюзивная разработка компании APIVITA). Прополис – идеальный антиоксидант, предотвращающий окисление и изменения в структуре коллагена, что позволяет коже сохранять упругость, эластичность и предупреждает образование морщин. В состав солнцезащитных средств входит и экстракт кермека, который интенсивно увлажняет кожу и препятствует потере влаги, а также гиалуроновая кислота, укрепляющая гидролипидный барьер.

Это лишь малая часть полезных компонентов, благодаря которым APIVITA SUNCARE надежно защищает кожу от фотостарения, пигментации и обесцвечивания, нормализует выработку подкожного сала, обеспечивает интенсивное увлажнение, сохраняя здоровье и молодость кожи. ℗

К **органическим** УФ-фильтрам, среди прочих, относятся:

- УФ-В-фильтры – циннаматы, бензофенон, пара-аминобензойная кислота (PABA) и ее производные, салицилаты, производные камфары.
- УФ-А-фильтры – дибензоилметан, бензофенон, производные камфары.
- Природные солнцезащитные средства – экстракты алоэ и ромашки, кофейная кислота, масло бутироспермы (называемое «ши» или «карите»), 1,3-β-глюканы.

В качестве **неорганических** УФ-фильтров используют диоксид титана (TiO_2), оксид цинка (ZnO), оксиды железа (Fe_2O_3, Fe_3O_4) и т.д.

APIVITA

SUNCARE

впервые двойная защита детской кожи от UVA излучения

НАТУРАЛЬНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ ГРЕЧЕСКИЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА

Все средства гипоаллергенны, прошли дерматологические и офтальмологические испытания.

Эксклюзивный дистрибьютор в Украине
ООО «ОЛФА»,
тел.: (044) 503-89-20, www.olfa.ua

Изготовлено в Греции
www.apivita.com

APIVITA

SUNCARE

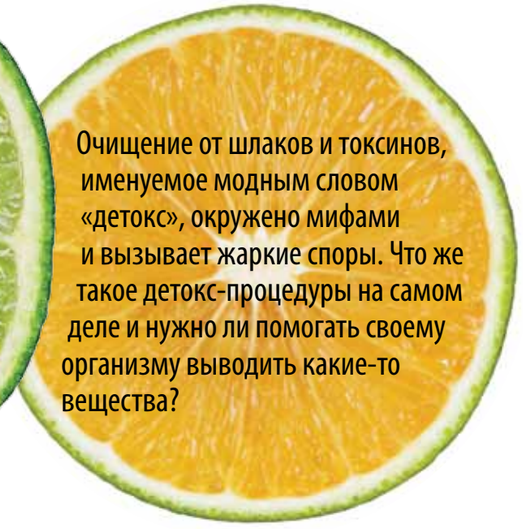
ВПЕРВЫЕ ДВОЙНАЯ ЗАЩИТА ОТ ФОТОСТАРЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

НАТУРАЛЬНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ ГРЕЧЕСКИЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Эксклюзивный дистрибьютор в Украине
ООО «ОЛФА»,
тел.: (044) 503-89-20, www.olfa.ua

Изготовлено в Греции
www.apivita.com

СТАТЬ ЧИЩЕ



Очищение от шлаков и токсинов, именуемое модным словом «детокс», окружено мифами и вызывает жаркие споры. Что же такое детокс-процедуры на самом деле и нужно ли помогать своему организму выводить какие-то вещества?

Ламинат и практически вся обивочная ткань содержит формальдегид, бытовые аэрозоли выделяют парадихлорбензен, пластиковые предметы – опасные фталаты. Большая часть косметики содержит эмульгаторы: орбит, соевый лецитин, казеинат натрия, полисорбат 80, полоксамер 407, тимеросал. Все эти вещества справедливо можно назвать токсинами, причем довольно опасными. Организм способен нейтрализовать их за сутки, но контактируем мы с ними постоянно. А вот разрушающий клетки яд диоксин, содержащийся в выхлопных газах автомобилей, красках и табачном дыме, выводится из организма в течение 8 лет. Ученые называют эти вещества экзотоксинами, или ксенобиотиками – то есть токсинами, проникающими извне. Экзотоксины могут оказаться и в продуктах питания, выращенных с использованием химических удобрений и стимуляторов роста. К ним же относятся канцерогены, возникающие при жарке продуктов, трансжиры, консерванты и многое-многое другое.

Казалось бы – токсины повсюду! Но все не так страшно – здоровому организму вполне по силам самостоятельно справиться с такой нагрузкой.

Когда здоровье под угрозой

Природа снабдила нас собственной системой детоксикации, и основную роль в ней играет печень, которая с помощью различных ферментов нейтрализует попадающие в нее с кровью токсины. Затем они выводятся из организма через почки, кишечник, легкие и кожу.

Проблемы могут возникнуть, если печень не справляется с нагрузкой. В этом случае вредные вещества (эндотоксины) будут образовываться уже в самом организме.

Если ферментов, выделяемых печенью, недостаточно, в крови становится больше промежуточных продуктов обмена. В норме они не опасны, но при повышенной концентрации могут отравлять организм.

Чтобы проверить, необходимо сдать анализ крови на токсины. Если он покажет превышение нормы, организму требуется «чистка».

Насторожить должны аллергия, бронхиальная астма, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и различные типы дерматозов, которые могут быть вызваны избыточным содержанием токсинов.

В этом случае помогут детокс-процедуры – естественное и искусственное удаление токсинов из организма.

Методы детоксикации делятся на:

- Естественные: цитохромоксидазная система печени – окисление, иммунная система – фагоцитоз, связывание с белками крови; экскреторная – выведение с помощью печени, почек, кишечника, кожи и легких.
- Стимулированные: применение медикаментозных и физиотерапевтических методов, стимулирующих естественные методы детоксикации.

Искусственные методы детоксикации делятся на:

- Физические – механическое удаление из организма токсических веществ посредством очистки кожи, слизистых оболочек и крови современными методиками:
  – сорбционными – гемосорбция, энтеросорбция, лимфосорбция, плазмосорбция;
  – фильтрационными – гемодиализ, ультрафильтрация, гемофильтрация, гемодиафильтрация;
  – аферезными – плазмаферез, цитаферез, селективная элиминация (криоседиментация, гепаринкриоседиментация).
- Химические – связывание, дезактивация, нейтрализация и окисление (антидоты, сорбенты, антиоксиданты, непрямое электрохимическое окисление, квантовая гемотерапия).
- Биологические – введение вакцин и сыворотки крови.

Правильный детокс

Самый распространенный детокс-метод на сегодняшний день – экскреторная детоксикация. Ее предлагают многие SPA-курорты и клиники. Процедуры проводятся под тщательным наблюдением врача и только после всестороннего обследования. Детокс-программа длится не менее 7 дней.

В нее входят:

- лечебное питание: голодание под наблюдением врача, сокотерапия, раздельное питание;
- различные виды массажа;
- лимфодренаж;
- обертывания с морскими водорослями – ламинарией и фукусом, или с глиной;
- банные процедуры;
- пилинги.

Врачи хвалят и парную, и сауну, и фитобочку. В бане кожа берет на себя часть функций почек: чем сильнее человек потеет, тем больше выводится лишних веществ. При этом баня – метод комплексный, полезный для всего организма. Ее посещение равноценно занятиям фитнесом: учащается сердцебиение, увеличивается приток крови ко всем органам. Впрочем, именно поэтому баня противопоказана при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Обязательно делается биохимический анализ крови в динамике.

За неделю пациент теряет около 3–5 кг. С этими килограммами уходит лишняя жидкость, снижается риск образования камней в почках и желчном пузыре, а организм избавляется от токсинов.

APIVITA
NATURAL GREEK PRODUCTS
SINCE 1979

express
МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА
детокс-диета для вашей кожи
ДО 99% НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ

Экспресс-маски красоты обогащены натуральными маслами, обладающими уникальным воздействием на кожу

- Маска-пленка для детоксикации и сияния кожи С МОРСКИМИ ВОДОРОСЛЯМИ
- Отшелушивающая маска-пленка для сияния кожи С ПАПАЙЕЙ
- Маски для деликатного и глубокого очищения С РОЗОВОЙ ИЛИ ЗЕЛЕНОЙ ГЛИНОЙ
- Интенсивный отшелушивающий крем С ОЛИВОЙ
- Деликатный отшелушивающий гель С АБРИКОСОМ

НЕ СОДЕРЖАТ ПАРАБЕНЫ, СИЛИКОНЫ, ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ, МИНЕРАЛЬНОЕ МАСЛО

ВЫБИРАЙТЕ МАСКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ «АППЕТИТА» ВАШЕЙ КОЖИ!

Эксклюзивный дистрибьютор в Украине
ООО «ОЛФА»,
тел.: (044) 503-89-20, www.olfa.ua

Изготовлено в Греции
www.apivita.com

ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДЕТОКСА

Лимон – витамин С по праву признан детокс-витамином: он делает токсины водорастворимыми и легко выводимыми из организма с жидкостью.

Яблоки содержат много пектина, который способствует выводу токсинов, а также виннокаменную кислоту, стимулирующую пищеварение.

Ананас содержит энзим бромелайна, который предотвращает образование вредных бактерий и гнилостных процессов.

Манго содержит, кроме бромелайна, энзим папаин, который нейтрализует продукты распада протеина.

Виноград содержит калий, кальций, железо, магний, цинк, фосфор, витамины А, С, В, Р, К, полифенолы.

Грейпфрут содержит антиоксиданты и витамин С, помогающие работе печени.

Гранат очищает кровь и омолаживает кровеносную систему. При регулярном употреблении мягко выводит камни из почек.

Арбуз – прекрасный диуретик. Он стимулирует выведение жидкости из организма вместе с содержащимися в ней шлаками.

Фенхель стимулирует пищеварение и уменьшает газообразование. Содержит серу и бета-каротин, необходимые для хорошей работы печени.

Имбирь снижает уровень холестерина в крови благодаря аминокислотам.

Брокколи стимулирует пищеварительную систему благодаря витаминам B_1, B_2, С, РР, Е.

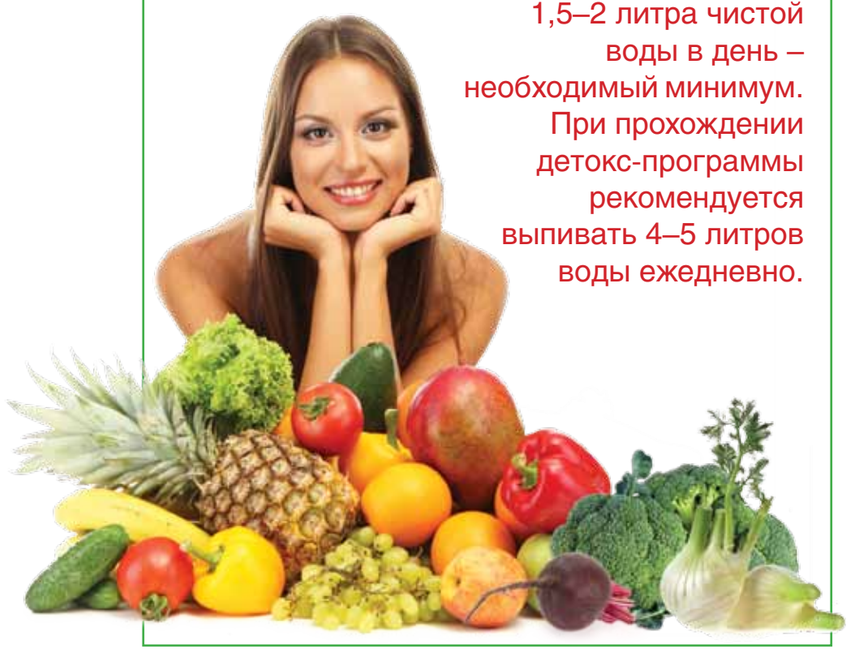
Зеленый чай содержат катехины – мощные антиоксиданты.

Морская капуста содержит соли альгиновой кислоты. Это природный утилизатор вредных соединений.

Свекла и морковь содержат соединения флавонида и бета-каротина, которые улучшают работу печени.

Отруби мягко связывают и выводят из организма токсины.

1,5–2 литра чистой воды в день – необходимый минимум. При прохождении детокс-программы рекомендуется выпивать 4–5 литров воды ежедневно.



ГРАНОЛА

овсяные хлопья с йогуртом или кефиром

В 100 г овсянки содержится 20% суточной нормы клетчатки и магния. Залейте порцию нежирным кефиром или йогуртом – и получите идеальный завтрак!

20 порций
В 100 г – 262 ккал

Ингредиенты:

- 400 г овсяных хлопьев
- по 1 стакану изюма и нарезанного миндаля
- ½ стакана очищенных подсолнечных семян
- 125 мл яблочного сока
- 50 мл жидкого меда
- 40 мл любого растительного масла
- 50 г коричневого сахара
- 1 ст. л. молотой корицы
- ½ ч.л. соли
- любые ягоды

Приготовление:

Смешать сок, мед, сахар, масло и на медленном огне довести до кипения. Когда сахар растворится, снять с огня, добавить соль и корицу. Смешать овсянку, миндаль и семечки. Влить сладкую смесь и перемешать. Выложить гранолу ровным слоем на лист для выпечки. Запекать до зарумянивания при температуре 170°С. Остудить, пересыпать в сухую посуду, добавить ягоды.

ПАНЗАНЕЛЛА

итальянский салат с лососем и зеленой фасолью

Рыба, бобовые и темный хлеб – удачное сочетание ненасыщенных жиров и клетчатки.

4 порции
В 100 г – 170 ккал

Ингредиенты:

- 400 г филе лосося
- 200 г зеленой фасоли
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- 300 г помидоров черри
- 1 красная луковица
- 300 г чиабатты или цельнозернового хлеба
- пучок свежего базилика
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Рыбу смазать оливковым маслом, посолить, поперчить. Кожицей вниз положить в форму и запекать в духовке при 180°С до готовности. Остудить. Нарезать хлеб кубиками, сбрызнуть оливковым маслом и подрумянить в духовке. Бланшировать фасоль в кипятке около 3 мин. Достать шумовкой, промыть холодной водой и остудить. Взбить масло с уксусом, посолить и поперчить. Нарезать лук, базилик, черри, лосось. Смешать все, влить соус, дать настояться 10 мин.

СМУЗИ

освежающий напиток из авокадо

В авокадо много биотина, незаменимого для естественного очищения кожи, а также витамина А, нормализующего обмен веществ.

2 порции
В 100 мл – 106 ккал

Ингредиенты:

- 3 средних авокадо
- 300 г натурального йогурта
- 400 мл свежего сока ананаса
- 2 ч. л. жидкого меда

Приготовление:

В блендере измельчить авокадо, йогурт и мед до однородной массы. Не выключая блендер, на медленной скорости постепенно влить ананасовый сок. Подавать сразу, можно украсить долькой лайма и добавить грецкие орехи.

Неполезная «очистка»

С помощью краткосрочных диет, особенно если человек получает в день менее 700 ккал, «очистить» организм вряд ли удастся. Скорее, результат будет обратным, поскольку большинство токсинов задерживается в жировой ткани. При резком похудении из жировых клеток они попадают в кровь, и органам детоксикации приходится работать с дополнительной нагрузкой.

Аллергия?

Выбирай

ФЕНКАРОЛ®

Защита от аллергии для всей семьи!

① **ФЕНКАРОЛ®** – антигистаминный препарат с уникальным механизмом действия
- блокирует действие гистамина и серотонина
- разрушает высвободившийся в тканях гистамин

② **ФЕНКАРОЛ®** – высокая эффективность при различных видах аллергии без сонливости и привыкания

③ **ФЕНКАРОЛ®** – безопасность, доказанная многолетним опытом применения у детей и взрослых

OlainFarm

Виробник АТ «Олайнфарм», Латвія. Р.П.№UA/3782/01/01 від 08.11.2010 р.
Перед використанням порадьтеся з лікарем і ознайомтеся з інструкцією щодо застосування!
Зберігати в місцях, недоступних для дітей!

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Магистр клуба «Что? Где? Когда?» Александр Друзь за игровым столом провел большую часть своей жизни – 33 года. В телеэфирах он отвечает на тысячи самых сложных вопросов. Мы решили спросить его о не менее интересных вещах: семье, досуге, образе жизни. Александр Абрамович делится своей жизнью «за кадром».

ОТВЕЧАЕТ АЛЕКСАНДР ДРУЗЬ

– Представить «Что? Где? Когда?» без Александра Друзя просто невозможно. Кажется, вы играли в эту игру всегда. Как вы попали в команду?

– Когда учился в десятом классе, команда нашей школы победила в конкурсе «Ты – ленинградец» на знание родного города. А смотря «Что? Где? Когда?» дома, сидя на диване, «щелкал» вопросы быстрее знатоков. Тогда еще не понимал, что чем ближе к волчку, тем хуже играешь. Узнав, что набирают новых игроков, написал заявку. Это был 1980 год, я учился на пятом курсе, защищал диплом, и у меня было время ездить в Москву играть. И вот мне пришло приглашение на отбор, который я впоследствии удачно прошел. Я думал: разок съезжу на программу, и все. Только этот «разок» растянулся уже больше чем на 30 лет.

– Как до этого жилось умному ребенку Саше Друзю?

– Нормально жилось. В садик я, правда, не ходил. Со мной сидела мама, потому что бабушек рядом не было, а папа много работал. Мама начала работать, только когда я пошел в школу. Учился нормально, но особо выдающихся результатов не показывал. Кроме того, я дрался, бегал, гонял в футбол, как и все мальчишки. Никто мне козу не делал: «А, раз ты отличник, получай...» Тем более, что я отличником-то никогда и не был. Когда поступал в вуз, средний балл в аттестате оказался 4,75. Так что ни на золотую, ни на серебряную медаль я не тянул. А вот Ленинградский институт инженеров железнодорожного транспорта закончил с красным дипломом.

– То есть по специальности вы...

– Программист, работал инженером, а в последнее время – на санкт-петербургском телеканале, начальником отдела игровых программ. В общем, продолжаю заниматься интеллектуальными играми, но уже с другой стороны.

– А помните самый сложный вопрос, на который пришлось искать ответ за время игры в клубе?

– К сожалению, я вообще не запоминаю вопросы, которые мне задают в ходе игр. Это отчасти плохо, потому что порой уже звучавшие или в чуть измененной форме вопросы снова задаются в ходе турнира. С другой стороны, это и хорошо: снова и снова заставлять себя мыслить и искать ответ, а не вспоминать уже готовый.

– Процесс поиска правильного ответа на вопрос – это больше угадывание или включение энциклопедических знаний?

– Не гадание и не эрудиция. Это сложный интеллектуальный процесс, включающий целый ряд составляющих. Помимо багажа знаний, необходимо логическое, ассоциативное мышление и еще много всего. Кроме того, если бы мы знали все, то не было бы и смысла играть в эту игру. Куда приятнее обнаруживать, что выстроенная тобой логическая цепочка, которая включает знания, помноженные на догадки, приводит к правильному ответу.

– Вы четырехкратный обладатель «Хрустальной совы». Где их храните?

– Дома. А вот «Бриллиантовую сову» (знак магистра «Игры») храню в банке, хотя на ней нет ни единого бриллианта – она называется так благодаря специальной огранке металла. Другое дело, что рядом с хрустальными совами со временем появилось очень много нехрустальных. Друзья считают хорошим и оригинальным подарком для меня сову. Вот и привозят экзотические экземпляры – от каменных и стеклянных до янтарных и бронзовых. А чтобы хрустальным птицам было не скучно, подарочные экземпляры я также храню рядом, на полке.

– А настоящую сову вам еще не дарили?

– Нет. По агентурным сведениям, мне давно хотят подарить ее чучело. Кстати, мне однажды дарили настоящего страуса, и я до сих пор считаю, что это было издевательством над животным. Хотя бы потому, что мне негде было его держать. Пришлось от животного избавиться и отдать обратно на ферму.

– Есть ли у вас мечта?
– Как и у любого нормального человека. И она заключается в стремлении дожить до того дня, когда я стану прадедушкой.

– Сейчас у вас подрастает внучка. Вы участвуете в ее воспитании?
– Читаю Алисе книжки – те же самые, что когда-то детям. Маршак, Чуковский, Михалков. Из более новых – Токмакову, Успенского. В два года она уже говорила и повторяла эти стишки. Пытаюсь рассказывать ей про все неизвестное, что она видит. Она сама спрашивает, что это такое. Мы развиваем ее с помощью игр, соответствующих ее возрасту. Надеюсь, когда она подрастет, то займется подготовкой к нашей игре.

– Ваши дочки тоже принимали участие в «Что? Где? Когда?». Как вы считаете, интеллект передается по наследству?
– Интеллект не передается, а развивается. В нашей семье всегда было заведено каждый день в обязательном порядке три-четыре часа гулять, а перед сном читать детям книжки. Самые разные – начиная с Пушкина и заканчивая Войновичем. Даже когда они научились читать сами и уже ходили в школу, мы продолжали эту традицию. Предлагали: «Есть интересная книжка. Хотите, почитаем?» – «Давай!» Если в процессе чтения книга казалась детям неинтересной, ее откладывали и возвращались к ней позднее. Нельзя читать ребенку то, чего он не понимает.

– А дети задавали вам вопросы, на которые вы не могли ответить?
– До сих пор мы действуем по принципу: перед тем как задать вопрос, попробуй сама найти ответ. Если встречается незнакомый термин – открывай словарь. Только потом подключаюсь я. Но когда Марина и Инна были маленькими, мы им, конечно, объясняли все так, как понимали сами. Какие-то философские понятия – любовь, дружба... Но никогда не говорили: «Вырастешь – узнаешь».

–- Как вы тренируетесь перед телеэфиром?
– В день игры есть целый ряд мероприятий, которые носят, скорее, ритуальный характер, так как все игроки суеверны. Лично для меня из этого ритуала обязательным является посещение непосредственно перед игрой финской бани.

– Интеллектуальную форму нужно поддерживать?
– По сути, «Что? Где? Когда?» – интеллектуальный спорт, поэтому вопрос формы достаточно важен. Поддерживаю ее за счет участия в разных нетелевизионных турнирах. Мне очень помогает тренерская работа с детьми. Я веду кружки интеллектуальных игр в различных школах, в частности, в той, где учились мои дети.

– Чем вы увлекаетесь, кроме «ЧГК» и других интеллектуальных игр?
–Я люблю читать и путешествовать. Причем последнее не обязательно касается заграницы. Мне нравится ездить в те места, где я никогда ранее не бывал.

– Ваш жизненный рубеж в 55 лет уже пройден. Не напоминала ли вам эта цифра счет 5:5 и решающий раунд, в котором очень хочется победить?
– Возможно. Только в «Что? Где? Когда?» я играю с телезрителями, а здесь серьезнее – с жизнью. 55 лет – достаточно солидный возраст для мужчины, но внутренне я его не почувствовал. Мне еще хочется участвовать в каких-то авантюрах для молодых. Вот несколько лет назад, когда мне было 53, я мог, шутя, «обратить» свои года в 35. А поскольку теперь цифры пошли на увеличение, то...

– Сами не хотите задать кому-то вопрос на засыпку?
– Такого вопроса у меня нет. Не то чтобы мне все ясно – не хочется никого беспокоить. Кроме нашей игры, люди отвечают только на то, на что хотят ответить, и говорят только то, что хотят сказать.

– Когда последний раз измеряли свой IQ?
– Давно, еще в институте. Получилось где-то 130, но сейчас, наверное, поменьше будет.

Фото: из личного архива А. Друзя.

В 100 г свежих артишоков содержится:

- Вода – 85 г
- Белки – 3,3 г
- Пищевые волокна (клетчатка) – 5,4 г
- Зола – 1,1 г
- Жиры – 1,5 г
- Углеводы – 5,1 г

Витамины:

- A (бета-каротин) – 8 мкг
- B_1 (тиамин) – 0,07 мг
- B_2 (рибофлавин) – 0,066 мг
- Ниацин (витамин B_3 или PP) – 1,05 мг
- B_5 (пантотеновая кислота) – 0,34 мг
- B_6 (пиридоксин) – 0,116 мг
- Фолиевая кислота (витамин B_9) – 68 мкг
- C (аскорбиновая кислота) – 11,7 мг
- E (токоферол) – 0,19 мг
- K (филлохинон) – 14,8 мкг
- B_4 (холин) – 34,4 мг

Макроэлементы:

- Калий – 370 мг
- Кальций – 44 мг
- Магний – 60 мг
- Натрий – 94 мг
- Фосфор – 90 мг

Микроэлементы:

- Железо – 1,28 мг
- Марганец – 256 мкг
- Медь – 231 мкг
- Селен – 0,2 мкг
- Цинк – 0,49 мг

Калорийность: около 47 ккал.

СЪЕДОБНЫЙ ЦВЕТОК

Он такой необычный, похож на большой зеленый бутон экзотического цветка! Однако, не только похож. Артишок и есть цветок чертополоха, так как принадлежит к группе чертополохов семейства сложноцветных. История культивирования этого растения насчитывает более 5 тысяч лет, его выращивали и употребляли в пищу в Древнем Египте, Греции и Риме. В наши дни артишоки царствуют на столах всех стран мира, но особенно популярны во Франции и в Италии, где в каждой провинции существуют уникальные рецепты приготовления артишоков.

Полезные свойства

Артишоки ценятся за прекрасный вкус и диетические свойства. В Средние века врачи использовали этот овощ как желчегонное, противоревматическое средство. Позже их начали применять для усиления аппетита, борьбы с отеками и лечения таких заболеваний, как желтуха, цинга и некоторые сердечно-сосудистые проблемы, сопровождающиеся отеками. Артишоки способствуют выведению из организма «плохого» холестерина и токсинов, тем самым улучшая функции печени, нормализуют обмен веществ, полезны при повышенной кислотности, а также гипертонии и атеросклерозе. Отвар из листьев или сок артишока помогает при заболеваниях печени и желчных путей.

Артишок

Салат с индейкой, артишоками и сыром

Витаминный взрыв

Ингредиенты:

- артишоки – 5 шт.
- индейка (филе грудки) – 500 г
- листья салата, шпината и рукколы – 150 г
- сыр пармезан – 100 г
- горсть листьев кинзы или базилика
- сок 1 лимона
- помидоры черри – 4 шт.
- оливковое масло – 4 ст. ложки
- соевый соус – 200 мл
- щепотка орегано
- щепотка майорана
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Приготовление:

- В соевый соус дабавить несколько капель оливкового масла и специи.
- Филе грудки индейки ополоснуть холодной водой, промокнуть насухо и положить в глубокое блюдо. Мясо со всех сторон облить маринадом и оставить на 1 час.
- Артишоки вымыть и почистить, срезав грубые лепестки.
- В кипящую воду добавить половину лимонного сока, щепотку соли и отваривать артишоки в течение 8–10 минут.
- Готовые артишоки нарезать тонкими пластинками.
- Прогреть гриль или духовку. Вынуть филе из маринада, посолить, поперчить и жарить в гриле до готовности (около 15 минут).
- Натереть на крупной терке сыр и нарезать дольками помидоры.
- Выложить в блюдо листья салата, кусочки мяса, помидоры и зелень, а сверху – сыр и артишоки. Присыпать кинзой или базиликом.

Калорийность: 258 ккал

ВСЕ НА ВОДЫ!

Жаркое время года – пора купаний и принятия солнечных ванн. Удовольствие и пользу можно получить не только в соленой морской воде, но и в... йодной, бромной, кремнистой и даже радоновой.

Голубая лагуна. Исландия

Чудо природы – огромное озеро с горячей водой бело-голубого цвета, окруженное застывшей лавой – расположено на полуострове Рейкьянес в Исландии. По легенде, в 1981 году некто Валур Маргейрсон, страдавший псориазом, искупался в рукотворном озере (он просто поскользнулся, гуляя по берегу), а вскоре заметил, что исцелился. Приглашенные ученые исследовали состав воды. Выяснилось, что она зарождается на глубине около 2000 м – в толще океанического дна.

Вода озера, имеющая не только бирюзовый оттенок, но и «молочную» структуру, богата *солями, глинами, кремнием, кварцем и водорослями*. Средняя температура воды в Голубой лагуне +37°С и незначительно понижается лишь при ветреной погоде и осадках. Водородный показатель – 7,5, а содержание солей 2,5%. Подобные условия могли бы быть идеальными для развития бактерий, переносимых человеком, учитывая то, что лагуну ежегодно посещают более 300 тыс. человек. Но вот еще одна загадка Голубой лагуны – это полное отсутствие в ней бактерий.

Терапевтический эффект. Купание в геотермальной воде способствует повышению тонуса всего организма человека, помогает бороться с целлюлитом и кожными заболеваниями. Улучшается общее самочувствие. Богатая минеральными солями, кварцем, а также голубыми и зелеными морскими водорослями геотермальная вода хорошо успокаивает нервную систему и снимает стресс. Белая глина, выстилающая дно озера, тоже оказывает мощное терапевтическое воздействие на организм.

Кремний – основной элемент гибких структур соединительной ткани сухожилий, сосудов, хрящевой ткани, надкостницы. Вода с высоким содержанием этого элемента повышает эластичность опорно-двигательного аппарата.

Баден-Баден. Германия

На один из самых элегантных курортов Европы уже не первое столетие приезжают за здоровьем и положительными эмоциями. Здесь бывали Гоголь, Толстой, Достоевский, Тургенев, Чехов, а также представители русской аристократии – Волконские, Вяземские, Трубецкие.

Целебные силы минеральных источников открыли еще во времена Римской империи: римляне построили на источниках Цивитас-Аурелия-Аквензис (Civitas Anurelia Aquensis) – так тогда назывался Баден-Баден – большие купальные сооружения для своих солдат. В 214 году н. э. при императоре Каракалле были выстроены императорские купальни.

Цезий эффективен при профилактике радиационных поражений.
Магний защищает от преждевременного старения клетки организма, способствует профилактике заболеваний сердца.

В 1507 г. здесь впервые в Германии был введен курортный сбор, город получил ранг курорта первой величины.

В Баден-Бадене для лечения используется вода 20-ти источников. Их температура колеблется от +56°С до +69°С, а несут они свои воды из глубины в 1200–1800 метров и содержат *литий, кремний, борную кислоту, цезий, марганец, магний, кобальт, медь, цинк.*

Терапевтический эффект. Лечебный курс в Баден-Бадене рекомендуется при общей слабости и вялости, нарушениях двигательного аппарата (артроз, спондилез, ревматический артрит и спондилит), функциональных расстройствах после инсультов, при невритах, невралгиях, нарушениях сердечной деятельности и кровообращения, нарушениях обмена веществ, хронических женских болезнях и респираторных заболеваниях.

Радоновые источники Яхимова. Чехия

Вопреки расхожим представлениям «о радиации», радоновое лечение – очень бережное: оно не подвергает организм температурным нагрузкам, не нарушает равновесия его систем. Поэтому очень хорошо переносится, в том числе и людьми преклонного возраста.

Первый в мире радоновый курорт Яхимов расположен в 130 км от чешской столицы и всего в 17 км от Карловых Вар. Главное достояние этого места – четыре источника с минеральной бикарбонат-натриевой термальной водой с естественной радиоактивностью.

Кобальт применяется при лечении сахарного диабета, анемии, злокачественных заболеваний крови, облысения, для профилактики остеопороза.

Также в состав входят такие редкие элементы, как *молибден, титан и бериллий*.

Источник этого природного богатства – старая, но действующая яхимовская шахта глубиной около 500 м, которая была открыта еще в 1518 году. Именно здесь в конце XIX и в начале XX века работала известная женщина-физик Мария Склодовская-Кюри, которая вместе со своим мужем Пьером Кюри смогла выделить радиоактивный элемент радон, за что в 1905 году оба были удостоены Нобелевской премии. Еще тогда ученые заметили, что минеральные воды в Яхимове оказывают на организм целебное воздействие – обезболивают, останавливают воспалительные процессы.

Терапевтический эффект. Радоновые ванны нормализуют работу сердца, стабилизируют артериальное давление, оказывают противовоспалительное действие, повышают иммунитет, стимулируют процессы регенерации тканей. Они показаны при ревматических воспалениях суставов, мягких тканей и позвоночника (ревматический артрит, псориатический артрит, системный псориаз, фибромиалгия, болезнь Бехтерева), остеопорозе, подагре. ❐

Парацельс утверждал: «Все есть яд, и ничто не лишено ядовитости; и только доза решает, что есть яд». Механизм возникновения лечебного эффекта малых доз радонотерапии объясняется законом Арндта-Шульца, открытым в 1855 г.: слабые раздражения стимулируют жизнедеятельность, средние поддерживают, сильные тормозят, сверхсильные разрушают ее. В зависимости от концентрации радоновые воды делятся на слаборадоновые (от 1 до 10 нКи/л) и сильнорадоновые (120–200 нКи/л).

Литий предупреждает склероз, болезни сердца.
Медь помогает при гайморите, ангине, бронхите, воспалении легких, астме, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, радикулите, полиартрите, гастрите, холецистите, панкреатите, язве желудка и 12-перстной кишки и др.
Цинк способствует улучшению репродуктивной функции мужчин и женщин, используется при лечении остеопороза, геморроя, воспалений кишечника, язв, гипертрофии предстательной железы, ревматизма и др.

ВЛАДИСЛАВ БЕЗРУКОВ: «ОБМАНУТЬ СТАРОСТЬ ВОЗМОЖНО»

Еще в древности люди искали способы остановить процесс старения и продлить собственную жизнь. Сегодня этими вопросами занимаются геронтологи. Известный ученый Владислав Безруков, уже 25 лет возглавляющий Институт геронтологии им. Д. Ф. Чеботарева НАМН Украины, убежден: во власти человека приблизить или отсрочить свою старость. И убеждение его основано на результатах многолетних экспериментов и исследований.

– Давайте пройдем в другой кабинет. Он на первом этаже, – предложил Владислав Безруков, академик НАМН Украины, д. м. н., профессор, директор государственного института геронтологии, заслуженный деятель науки и техники Украины, лауреат нескольких государственных и именных премий. – Там нас меньше будут беспокоить.

Несмотря на то что этому мужчине 73 года, он летел по коридорам института с такой скоростью, что я еле успевала за ним. Видя, как я подпрыгиваю, чтобы не отстать от своего интервьюируемого, ученый повернулся и, не сбавляя скорость, сказал:

– Не спешите, не спешите, нам травмы ни к чему!

Я продолжала бежать по коридору, дабы не потерять Владислава Викторовича из виду, абсолютно точно понимая: этот человек знает секреты молодости и долголетия… О своей жизни, экспериментальной работе и, конечно же, о том, как перехитрить старость, рассказал нашему журналу «Рубежи здоровья» этот удивительный человек.

Неожиданный поворот

Отказаться от возможной военной карьеры и посвятить свою жизнь медицине тогда еще воспитанник суворовского училища Владислав Безруков решил, чтобы помочь дорогому его сердцу человеку – своей маме, страдавшей диэнцефальным синдромом. Молодой парень надеялся, что, став врачом, сможет вылечить ее. Поэтому после окончания в 1957 году суворовского с серебряной медалью Безруков поступил в медицинский институт им. А. А. Богомольца.

Учеба захватила любопытного парня буквально сразу. Интересно было все: анатомия, физиология, терапия, хирургия и др. Особое место в списке пристрастий занимала физиология, поэтому студент второго курса Безруков не стал ограничиваться только стационарными занятиями, а начал посещать кружок по физиологии, который вел популярный преподаватель, а позже известный ученый-физиолог и геронтолог Владимир Вениаминович Фролькис. Он умел увлечь, зажечь, пробудить страсть к предмету изучения. В какой-то степени именно Фролькис повлиял на дальнейшее решение Владислава Безрукова посвятить себя геронтологии. Правда, произошло это не сразу.

После окончания вуза новоиспеченный выпускник с красным дипломом пришел в институт геронтологии к своему наставнику Владимиру Вениаминовичу, но, к сожалению обоих, свободных мест не оказалось. Безруков не растерялся. На активных и умных выпускников всегда был спрос, и парень уехал в Черкассы – работать в хирургическом отделении областной больницы.

Хирургия – еще одна страсть Владислава Безрукова. Именно поэтому молодой специалист брался за все возможности ассистировать, независимо от того, проводилась операция в его отделении или в других. Мечтая продолжить экспериментальную работу в области геронтологии, будущий ученый надеялся, что удастся совмещать два любимых дела – экспериментальную физиологию и клиническую хирургию. Однако вскоре геронтология увлекла Безрукова окончательно и бесповоротно. Навыки же хирурга пригодились при проведении научных экспериментов. Перемены, кстати, ждали не за горами. По рекомендации своего преподавателя Владимира Фролькиса, после двух лет работы в областной больнице Владислав вернулся в Киев. Поступив в аспирантуру, Безруков начал работать в институте геронтологии, тем самым определив свою судьбу раз и навсегда.

Жизнь в науке

Творческий путь ученого был нестандартным: работа в киевском институте, множество интереснейших исследований в области экспериментальной геронтологии, работа над кандидатской и докторской диссертациями, посвященными механизмам старения.

В 1983 году Владислава Безрукова пригласили в Венский центр ООН, где он проработал 5 лет. Полученный опыт имел большое значение для формирования масштабного мировоззрения будущего руководителя института.

Когда Безрукову в конце 1987 года предложили возглавить родной институт геронтологии, учреждение переживало не лучшие времена. Низкие зарплаты, недостаточное финансирование существенно ограничивали возможности.

Казалось бы, выбор очевиден: где лучше платят, там и работаем. Однако решение Безрукова было неординарным. «Выбрав свой родной институт, я ни разу не пожалел, – вспоминает ученый. – В конце концов, не все измеряется деньгами».

С 1988 года Владислав Безруков официально возглавил Институт геронтологии АМН СССР и вот уже 25 лет работает здесь.

В поисках рецепта долголетия

Пытаясь найти способы повлиять на механизмы старения и продлить жизнь, Владислав Безруков провел множество исследований и экспериментов. Одна из интересных и важных работ посвящена изучению влияния раздражения положительных эмоциогенных зон гипоталамуса на продолжительность жизни. В результате ряда экспериментов, которые проводились сотрудниками лаборатории физиологии несколько лет, удалось выяснить: при раздражении током положительной эмоциогенной зоны гипоталамуса животных даже самые старые из них живут значительно дольше.

«Для современного человека, – объясняет Владислав Безруков, – это означает следующее: умение отдаваться положительным эмоциям, оставаться доброжелательным по отношению к людям существенно продлевает жизнь».

Особого внимания заслуживает исследование института геронтологии, проведенное в рамках проекта ВОЗ. Один из вопросов исследования – влияние семейного положения на состояние здоровья и продолжительность жизни. Результаты показали: наименьшая продолжительность жизни наблюдается у одиноких пожилых людей, несколько дольше живут те, кто находится под опекой своих детей. Дольше всех живут пожилые супружеские пары.

Профессор Безруков – не только выдающийся ученый, но и талантливый художник – автор многих сотен работ (масло, акварель, пастель, графика), композитор – написал множество пьес, автор трех сборников фортепианных новелл. Также пишет стихи.

Исследования, проведенные Владиславом Безруковым, показали: умение отдаваться положительным эмоциям, оставаться доброжелательным по отношению к людям существенно продлевает жизнь.

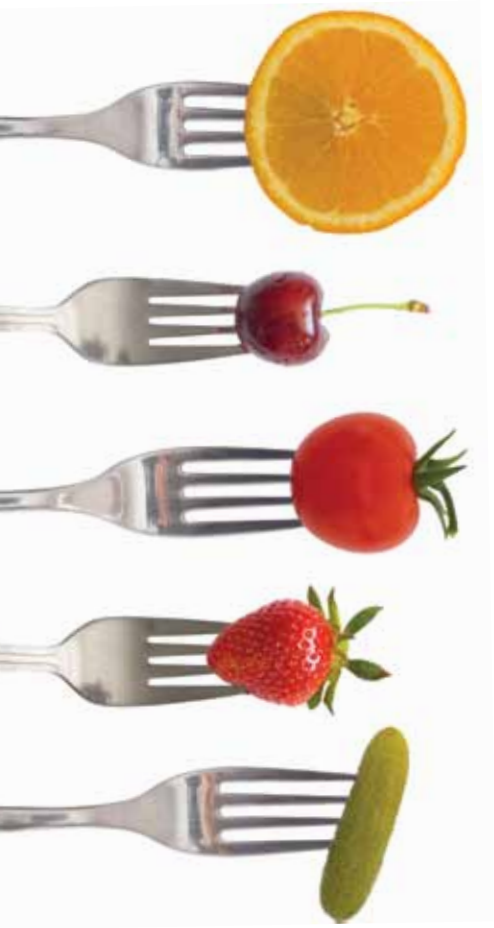
МЕХАНИЗМЫ СТАРЕНИЯ

С возрастом в организме запускается так называемый механизм старения – биологический процесс изменений работы (дисфункции) органов и систем человеческого тела. Прежде всего, меняется работа центральной нервной системы, уменьшается количество нервных клеток, меняется биохимия мозга, работа ферментных систем, энергетический обмен, медиаторный обмен. Например, нарушение дофаминового обмена в стриопаллидарной системе мозга, отвечающей за регуляцию тонких движений, лежит в основе развития болезни Паркинсона. Существенно меняются эндокринная и иммунная системы. Изменяется деятельность сердца, сосуды становятся менее эластичными, кровоток ухудшается.

Важно отметить: на процесс старения организма человека серьезное влияние оказывают также социальные и психологические факторы.

НУЖНА ЛИ ВАМ **ДЕТОКС-ДИЕТА?**

Среди поклонниц детокс-питания – Гвинет Пэлтроу, Бейонсе и Энн Хэтэуэй. Однако известный американский диетолог Венди Албовис считает, что у такого питания есть и обратная сторона медали. По его мнению, при детокс-диете снижается уровень сахара в крови, а в тканях не откладывается жир. Именно по этой причине и происходит временное снижение веса. Побочный же эффект может проявиться в раздражительности, нервозности, дрожи, нарушениях зрения. Поэтому Венди Албовис рекомендует проводить такую «чистку» после консультации с доктором и предлагает тест, с помощью которого можно определить, нужна ли вам детокс-диета.



	Да	Нет
1. У вас появились кожные высыпания, покраснения, фурункулы, шелушение кожи?	☐	☐
2. У вас все чаще возникает тяжесть в голове?	☐	☐
3. Вас часто беспокоят головные боли, головокружения?	☐	☐
4. В последнее время у вас ухудшилась память, снизилась концентрация внимания?	☐	☐
5. У вас наблюдается серый или бледный цвет лица, мешки под глазами?	☐	☐
6. У вас часто возникает урчание в желудке?	☐	☐
7. У вас появился плохой запах изо рта, белый налет на языке?	☐	☐
8. Вы заметили ухудшение аппетита?	☐	☐
9. Вы чувствуете упадок сил, мышечную слабость?	☐	☐
10. У вас есть проблемы со сном?	☐	☐
11. Вы стали отмечать нестабильность стула?	☐	☐
12. Вы все хуже усваиваете новую информацию?	☐	☐
13. Вас эпизодически беспокоит возникающая без причины тошнота?	☐	☐
14. У вас появились проблемы со зрением?	☐	☐
15. Вас начали беспокоить эпизодически возникающие боли в животе?	☐	☐
16. Ваши волосы стали сухими и ломкими или чрезмерно жирными?	☐	☐
17. Вы ощущаете повышенную раздражительность?	☐	☐
18. Появились запоры или наоборот, стул стал чаще, при этом изменился его запах и цвет?	☐	☐
19. Ваш вес неуклонно и беспричинно увеличивается?	☐	☐
20. Вы чувствуете эмоциональное и психическое истощение?	☐	☐
ВСЕГО	☐	

КЛЮЧ К ТЕСТУ. Подсчитайте количество положительных ответов. Это и есть полученная сумма баллов.

0–4 балла

У вас нет каких-либо особых причин для беспокойства по поводу своего здоровья. Продолжайте вести здоровый образ жизни, придерживайтесь принципов рационального питания.

4–9 баллов

У вас уже имеются начальные признаки «загрязнения» организма, и это наверняка негативно сказывается не только на вашем самочувствии, но и на деятельности некоторых внутренних органов. Рекомендуются профилактические осмотры у терапевта, гастроэнтеролога.

9–13 баллов

У вас отмечается высокая степень загрязнения организма, негативно воздействующая на функции не только отдельных органов, но и некоторых систем организма. Попробуйте прибегнуть к помощи разгрузочных, очистительных диет, улучшить свой пищевой рацион, ограничить употребление консервов, алкоголя. Бросьте курить.

Больше 13

Ваш организм нуждается в срочной помощи! Необходимо обратиться к гастроэнтерологу и диетологу для получения рекомендаций по очистке организма. Воспользуйтесь нашими советами детокс-питания (стр. 28).

APIVITA

NATURAL GREEK PRODUCTS

SINCE 1979

натуральные сыворотки

драгоценные капли красоты для мгновенного результата

ДО 98% НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ

• увлажнение • сияние

• лифтинг • против морщин

- ***Увлажнение с первого нанесения***
- ***Сияние кожи и ее ровный тон***
- ***Уменьшение глубины морщин до 77%***
- ***Повышение упругости кожи***

Эффективность сывороток APIVITA доказана 14 клиническими исследованиями. Натуральный состав включает гиалуроновую кислоту, био-активное алоэ, стабильную формулу витамина С, биоресвератрол и королевское желе в липосомных капсулах.

НЕ СОДЕРЖАТ ПАРАБЕНЫ, СИЛИКОНЫ, ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ, МИНЕРАЛЬНОЕ МАСЛО

СОЧЕТАЙТЕ СЫВОРОТКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОТРЕБНОСТЕЙ КОЖИ!

Эксклюзивный дистрибьютор в Украине
ООО «ОЛФА»,
тел.: (044) 503-89-20, www.olfa.ua

Изготовлено в Греции
www.apivita.com

ТОЧКИ ПРОДАЖИ

КИЕВ

Магазины APIVITA:

ТВК «Глобус», 1 линия, Майдан Незалежности, 1, тел.: (044) 371-11-28
ФЦ «Аквариум», пр-т Героев Сталинграда, 45, тел.: (050) 418-15-59

«Аптека OLFA»:
пр. Героев Сталинграда, 8, корп. 4а, тел.: 503-65-06

«Аптека Матери и Ребенка»:
ул. Крещатик, 15, тел.: 278-32-49

«Французская Аптека»:
ул. Лютеранская, 3, тел.: 278-86-67
ул. Б. Хмельницкого, 56а, тел.: 234-40-36

«Наша Аптека»:
ул. Мишуги, 4, ТЦ «Пирамида», тел.: 492-06-77
Бессарабская пл., ТЦ «Метроград», сектор «Г», тел.: 247-56-86
ул. Ватутина, 2, ТЦ «Sky Mall», тел.: 495-49-93
ул. Якира, 8, тел.: 593-75-64
пр. Бажана, 36, тел.: 492-03-03

Аптека «ОптикаАптека»:
ул. Горького, 115, тел.: 331-44-64

Аптеки «Виталюкс»:
ул. Шота Руставели, 15б, тел.: 461-79-13
ул. Большая Васильковская, 72, ТЦ «Олимпийский», тел.: 537-41-50
ул. Тимошенко, 18, тел.: 413-64-06
ул. Бальзака, 2, ТЦ «Глобал», тел.: 459-38-26
ул. Окипной, 4, тел.: 569-57-33
ул. Большая Окружная, 4, тел.: 596-19-52

Аптека «от А до Я»:
ул. Большая Васильковская, 62, тел.: 223-26-25

Аптеки «Доброго дня»:
Львовская пл., 8б, тел.: 536-93-38
ул. Большая Васильковская, 71/6, тел.: 289-17-89
ул. Бажана, 8, ТЦ «Новус», тел.: 364-71-68
ул. Семьи Сосниных, 17, ТЦ «Караван», тел.: 277-24-88
ул. Григоренка, 18а, ТЦ «Новус», тел.: 364-72-15
пр. Палладина, 7, ТЦ «Новус», тел.: 593-97-20
Майдан Незалежности, 1, ТВК «Глобус», тел.: 371-11-53
ул. Луговая, 12, ТЦ «Караван», тел.: 206-42-28
Борисполь, Киевский шлях, 2/6, тел.: 364-68-10

Аптеки «Белая ромашка»:
ул. Горького, 176, тел.: 591-37-18
Оболонский пр., 16, ТЦ «Дрим-Таун-1», тел.: 428-27-03
Оболонский пр., 21б, ТЦ «Дрим-Таун-2», тел.: 411-91-91
ул. Филатова, 7, тел.: 522-82-91
ул. Якутская, 8, тел.: 276-04-80
с. Пролиски, ул. Броварская, 2а, тел.: 360-09-27
с. Ходосовка, Обуховское шоссе, 1, д. 16, тел.: 361-03-84

Аптеки «Велика аптека»:
ул. Григоренко, 26, тел.: (050) 443-87-65
пр. Победы, 3, тел.: (050) 388-08-62
ул. Руденко, 11, тел.: 565-70-04
пл. Дружбы народов, 6, тел.: 418-25-78
пр. Воздухофлотский, 52, тел.: 248-18-11
ул. Вербицкого, 18, тел.: 562-08-13

Аптека «Знахарь»:
ул. Крещатик, 27а, тел.: 279-41-04

Аптеки «Сантим»:
ул. Артема, 30а, тел.: 486-89-49
ул. Малышко, 3, тел.: 549-03-85

Аптека «Концепт-стор»:
ул. Крещатик, 44, тел.: 498-01-05

БЕРДЯНСК

Аптека «ЗДРАВА»:
ул. Комунаров, 75д, ТЦ «Амстор», тел.: (06153) 4-74-21

Аптека «ЗДРАВА»:
пр. Ленина, 33, тел.: (061) 533-31-33

ВИННИЦА

Аптеки «Авиценна»:
пр. Юности, 44, тел.: (0432) 46-75-71
ул. Келецкая, 118, тел.: (0432) 65-78-50
ул. Коцюбинского, 70, тел.: (0432) 57-54-91

Аптека «Украинский Дом медицины»:
ул. Пирогова, 23, тел.: (0432) 56-22-44
ул. Грушевского, 66, тел.: (0432) 69-17-55

Аптеки «Валенсия–Фарм»:
ул. Гоголя, 2, тел.: (0432) 67-12-26
ул. Коцюбинского, 37, тел.: (0432) 67-12-26

Аптека №4:
ул. Матроса Кошки, 7, тел.: (0432) 52-04-15, 67-10-42

ДНЕПРОПЕТРОВСК

Аптека «Олфарммед»:
ул. Чернышевского, 21, тел.: (056) 373-21-30, 31

Аптека №2 «МЕЧНИКОВСКАЯ»:
пл. Октябрьская, 14д, тел.: (056) 375-43-02, (0562) 36-22-74, (0562) 36-92-96

«Аптека LF»:
пр. К. Маркса, 57, тел.: (050) 322-71-45, (056) 374-60-15

Аптека «SWISS PHARMACY»:
Екатеринославкий б-р, 1, тел.: (0562) 33-38-69

Аптека «Факультет-Ф»:
пр. Героев, 45, тел.: (067) 636-93-39, (0562) 68-43-55

«Аптеки медицинской академии»:
пл.Октябрьская, 46, тел.: (056) 374-99-37, (056) 745-04-02, 370-24-91
ул. Титова, 36, тел.: (056) 375-75-28

«Домашняя Аптека»:
ул. Гагарина, 171, тел.: (0562) 32-42-19, (066) 791-05-78
ул. Рабочая, 162, тел.: (0562) 370-65-20, (067) 770-25-91
ул. Байкальская, 80-2, тел.: (056) 376-45-78, (096) 28-00-352

Аптеки «Соцздрав»:
пр. Кирова, 59, тел.: (0562) 31-17-70, (056) 373-25-92
ул. Харьковская, 7а, тел.: (056) 370-45-67

«Аптека на Титова»:
ул. Титова, 27, тел.: (056) 753-08-22, 753-07-53

ФОП Черная В.А.:
пр. К.Маркса, 60д, ТЦ «Галерея», тел.: (067) 633-68-50

ДОНЕЦК

Аптеки «Хорошая»:
пр. Б. Хмельницкого, 92 , тел.: (050) 422-86-51
ул. Куйбышева, 19 тел.: (062) 385-21-66, (050) 422-19-53
ул. Постышева, 59, тел.(050) 473-76-63
ул. Артема, 45б, тел.: (050) 422-54-76
ул. Куйбышева, 244, тел.: (050) 471-46-03
ул. Раздольная, 126, тел.: (050) 425-17-46
ул. Петровского, 111б, тел.: (050) 425-17-46

Аптека «Оптимед»:
ул. Университетская, 78, тел.: (062) 381-30-01

Аптеки «АРНИКА»:
ул. Розы Люксембург, 50, тел.: (062) 349-75-59
ул. Артема, 71, тел.: (062) 382-63-71
ул. Артема, 119/26, тел.: (062) 381-01-44
ул. Ильича, 91, тел.: (062) 349-08-22

Аптека №208:
ул. Постышева, 129, тел.: (062) 381 -05-15

Аптеки «Здравица»:
ул. Университетская, 56а, тел.: (062) 387-10-78, (095) 539-62-02
ул. 230 Стрелковой дивизии, 14а, тел.: (062) 382-10-28, (050) 647-33-32
бул. Пушкина, 18, тел.: (062) 335-99-97

Аптека «Фитофарм»:
ул. Первомайская, 51, тел.: (062) 206-66-30, (095) 403-62-29

Аптека «Фармасел»:
пр. Киевский, 9а, тел.: (095) 229 -94-59

Аптека «Донбасс-Фармация-Трейдинг»:
ул. Артема, 17

APIVITA В УКРАИНЕ

ДРОГОБЫЧ

Аптека «Арония» :
ул. Ковальська, 3, тел.: (032) 232-46-21

ЕВПАТОРИЯ

Аптека «Виста»:
ул. Фрунзе, 23, тел.: 503936170

ЗАПОРОЖЬЕ

Аптека «Элитфарм»:
бул. Шевченка, 16, тел.: (061) 224-16-58, 232-64-73

«Народная аптека»:
пр. Ленина, 129, тел.: (061) 214-97-45(44)
ул. Космическая, 124, тел.: (061) 296-26-79, 295-05-15
ул. Сталеваров, 25 , тел.: (061) 233-12-20
ул. Бородинская, 9/12, тел.: (061) 283-55-54

Аптека «ЕВРО+»:
ул. Украинская, 57, пом.44, тел.: (061) 213-80-50

Аптека «Олекс»:
ул. Ленина, 75, тел.: (061) 787-46-34

Аптеки «Аква Вита»:
ул. Северокольцевая, 10а, тел.: (061) 287-01-78
ул. Бородинская, 9, тел.: (061) 283-73-07

«Аптека Благодать»:
ул. Лахтинская, 12 , тел.: (061) 224-94-59

КРАМАТОРСК

Аптека «Здравица»:
ул. Ленина 24, тел.: (062) 648-13-93

КРЕМЕНЧУГ

Аптека «Доброго дня»:
ул. Халаменюка, 7, ТЦ «Амстор», тел.: (093) 346-26-34

ЛЬВОВ

«Наша Аптека»:
ул. Патона, 37, ТЦ «Арсен»

Аптеки «Знахарь»:
ул. Симоненко, 3, тел.: (032) 240-12-73
ул. Городоцкая, 82, тел.: (032) 264-04-88
ул. Червоной Калины, 64, тел.: (032) 238-17-50
ул. П. Дорошенко, 6, тел.: (032) 232-87-22

Аптеки «Семейная аптека»:
пр. Свободы, 5, тел.: (032) 255-51-99
пр. Князя Романа, 26, тел.: (032) 297-51-87
пр. Шевченко, 16, тел.: (032) 235-50-88
ул. Городоцкая, 179, тел.: (067) 993-59-54
пр. Черновола, 93, тел.: (032) 247-15-12
пр. Черновола, 43, тел.: (032) 247-15-17
ул. Червоной Калины, 62

Аптека «Сальве»:
ул. Огиенко, 20, тел.: (032) 244-78-74

Аптеки «D.S»:
пр. Свободы, 33, тел.: (032) 272-85-51, (032) 244-43-44
пр. Червоной Калины, 36, тел.: (032) 235-64-63
ул. Виговского, 100, тел.: (032) 272-85-51

Аптеки ФОП «Демчук Л.М.»:
ул. И.Франко, 87, тел.: (032) 276-72-28
ул. Замарстиновская, 11, тел.: (032) 272-60-90
ул. Староеврейская, 19а, тел.: (050) 442-47-138

ЛУГАНСК

«Аптека 36,6»:
кв. Солнечный, 17а, тел.: (0642) 33-02-10
ул. 50 лет Образования СССР, 24б, тел.: (0642) 59-93-66
кв. Заречный, 8б, тел.: (0642) 34-30-25
ул. Демехина, 18, тел.: (0642) 58-28-98
ул. Черноморская, 2в, тел.: (0642) 34-90-52
ул. Годуванцева, 14, тел.: (095) 341-21-90

Аптека ЧП Ковтун:
ул. Коцюбинского, 13, тел.: (0642) 58-65-17

«Аптечный супермаркет»:
кв. Восточный, 20, тел.: (0642) 62-70-40

Аптека «Марс Фармаси»:
кв. Шевченко, 62/23, тел.: (0642) 59-97-41

Аптека №375 «Луганская областная «Фармация»:
ул. Ватутина, 97, тел.: (0642) 64-29-50

Аптека «Здравица»:
ул. Оборонная, 12г, тел.: (0642) 33-10-19
ул. Советская, 59в, тел.: (0642) 34-43-40

МАРИУПОЛЬ

Аптеки «Здравица»:
пр. Ленина, 67/30, тел.: (0629) 40-40-67, (095) 82-19-744
ул. Латышева, 23, тел.: (062) 099 904-94-98

МЕЛИТОПОЛЬ

Салон «Eranda»:
пр. Б. Хмельницкого, 66, тел.: (098) 03-67-888; (06192) 42-78-89

ОДЕССА

Аптека «БЛАГО»:
ул. Пироговская, 3/5, тел.: (048) 795-78-77, (048) 770-11-42

Сеть социальных Аптек «Ситимед»:
ул. Филатова, 68, тел.: (098) 134-28-98, (048) 723-55-85, (048) 749-80-30
ул. Пушкинская, 57, тел.: (048) 722-20-30

«Фармация сеть аптек»:
ул. Еврейская, 58, тел.: (048) 726-88-29; 784-61-88

«Аптека Гаевского»:
ул. Садовая, 19, тел.: (048) 237-94-10
ул. Среднефонтанская, 25, пер.Семафорный, 4, ТРЦ «Среднефонтанский», тел.: (048) 705-40-03
Люстдорфская дорога,140/1, ТЦ «Вузовский», тел.: (048) 717-16-78
ул. Варламова, 28, ТЦ «Сады Победы», тел.: (048) 748-12-22
ул. Черняховского, 1, тел.: (048) 740-54-38

Аптеки «Здоров'я та краса»:
пр. Добровольского, 129, тел.: (048) 718-41-91
ул. И. Рабина, 23, тел.: (048) 777-77-87
ул. М. Жукова, 10, тел.: (048) 244-70-44

«Аптека Здравица»:
ул. Бунина, 30, тел.: (048) 734-40-41, 43

Аптеки «Доброго дня»:
ул. Пантелеймоновская, 25, тел.: (093) 391-29-46, (0482) 39-27-92
ул. Преображенская, 66, тел.: (093) 394-76-20, (048) 234-36-79, (093) 380-94-32.

Аптека «Белая ромашка»:
Днепропетровская дорога, 93а, тел.: (048) 719-27-28

СЕВАСТОПОЛЬ

Аптека «Виста»:
ул. Захарова, 1, тел.: 504289510

Аптека «Доброго дня»:
ул. Вакуленчука, 20 ТЦ «Новус», тел.: (093) 398-00-47

Аптека «Белая ромашка»:
ул. Вакуленчука, 2а, тел.: (0692) 24-01-84
ул. Ген. Острякова, 260, тел.: (0692) 53-03-37

«Аптека для всей семьи»:
пр-т Октябрьской Революции, 44, тел.: (0692) 41-17-28
ул. Одесская, 7а, тел.: (0692) 92-80-13

Аптека «Крымакционер»:
ул. Ленина, 34, тел.: (0692) 54-29-62

СИМФЕРОПОЛЬ

Аптеки «Виста»:
ул. Киевская, 5
ул. Кирова, 1/10, тел.: 503249434
ул. Гагарина, 34, тел.: 503246609
ул. К. Маркса, 6, тел.: 504247410

«Фармсервис плюс Крым»:
ул. Серова, 8, тел.: (0652) 60-12-33

Аптека №1 ЧП Ковш:
ул. Героев Сталинграда, 3а, ТЦ «Яблоко», тел.: (050) 566-17-77

Аптека «Белая ромашка» :
Евпаторийское шоссе, 8, тел.: (0652) 669-384

ТЕРНОПОЛЬ

Аптека «Матери и ребенка»:
пр. Злуки, 45, тел.: (0352) 26-82-61

Аптека «Эра-Тер»:
ул. Русская, 36, тел.: (0352) 52-38-26

Аптека «ФАЛБИ-ЛЬВОВ»:
ул. Текстильная, 28 Ч, тел.: (0352) 40-58-48

Аптека «Гарантия-фарм»:
ул. Данилы Галицкого, 3, тел.: (0352) 43-72-30

Аптека «Рута-Фарм»:
ул. Грушевского, 1, тел.: (0352) 52-85-28

ТРУСКАВЕЦ

Аптека «Фармако»:
ул. Суховола, 54 а, тел.: (032) 476-67-15

ХАРЬКОВ

Аптека «Олфарммед»:
ул. Сумская, 19, тел.: (057) 717-41-00

«Аптека №9»:
ул. Пушкинская, 41, тел.: (057) 706-26-00, 714-24-44

«Рост Ок»:
Рогатинский проезд, 3, тел.: (057) 730-65-04
ул. Плехановская, 135/139, тел.: (057) 730-66-09
ул. Шевченко, 142а, тел.: (057) 730-66-92

Аптеки «Виал-Маркет»:
ул. Клочковская, 104а, тел.: (057) 705-54-23
пр. Л. Свободы, 43, тел.: (057) 773-24-73
пр. Тракторостроителей, 128в, тел.: (057) 266-27-64
ул. Салтовское шоссе, 248, тел.: (057) 778-06-59
пр. Героев Сталинграда, 136/8, тел.: (057) 778-76-75
ул. Командарма Корка, 36/8, тел.: (057) 705-79-85

Аптеки «Леда»:
пер.Северный, 5а, тел.: (057) 778-89-24
пр. Московский, 190/1, тел.: (057) 713-76-00
пр. Московский, 220, тел.: (057) 779-70-00
ул. С. Грицевца, 27, тел.: (057) 397-23-13
ул. Блюхера, 18д, тел.: (057) 703-67-17

Аптеки «Доброго дня»:
ул. Героев Труда, 7, ТЦ «Караван-2», тел.: (093) 354-08-22, (057) 760-17-49
ул. Героев Труда, 7, ТЦ «Караван-1», тел.: (057) 760-29-36
ул. Сумская, 73, ТЦ «Маячок», тел.: (093) 354-08-22

Аптека №2:
пл. Конституции, 20, тел.: (057) 731-16-94

Аптека №28:
ул. Челюскинцев, 3, тел.: (057) 704-16-10, 704-16-06

Аптека №5:
ул. Плехановская, 40, тел.: (057) 733-04-52

Мега Аптека «ЗдоровЯ»:
пр. Ленина, 9, тел.: (057) 545-67-38

ХЕРСОН

Аптека «Белая ромашка»:
ул. Залаэгерсег, 18, тел.: (050) 269-25-84, 0552-701-312, (098) 573-84-63

ХМЕЛЬНИЦКИЙ

«Хмельницкая міська перша Аптека»:
ул. Каменецкая, 38, тел.: (0382) 70-09-56

«Хмельницкая перша Аптека»:
пр. Мира, 72/5, тел.: (0382) 70-09-56

Аптека УТФ «Украина»
пр. Мира, 69, ТЦ «Рико», тел.: (0382) 61-23-23

Экспресс-Аптека ФОП Авдейчик:
ул. Свободы, 73, тел.: (067) 909-00-15, (0382) 74-22-01

ЯЛТА

Аптеки «Виста»:
ул. Киевская, 6, тел.: 503936180
ул. Тольятти, 15, тел.: 503249013

Аптека «Белая ромашка»:
ул. Московская, 3г, тел.: (0654) 27-63-89

Дискомфорт в интимной зоне?

Каждая женщина по крайней мере раз в жизни сталкивалась с проблемой раздражений в интимной зоне. Вагинит – одно из самых частых заболеваний, с которым встречаются женщины, и один из наиболее частых поводов для визита к врачу. Для предупреждения вагинита следует пользоваться средствами для интимной гигиены, которые, в отличие от обычного мыла, заботятся о физиологии интимной зоны, не нарушают ее микрофлору и способствуют устойчивости к патогенным микроорганизмам.

Решение от APIVITA для интимной гигиены

Компания APIVITA разработала новую линию для интимной гигиены и провела гинекологические исследования. Линия состоит из 3 специальных деликатных очищающих средств, которые естественным и эффективным образом удовлетворяют все потребности гигиены и защиты интимной зоны в любой период жизни женщины. Продукты APIVITA подходят для ежедневного использования.

ДЕЛИКАТНЫЙ ОЧИЩАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

DAILY

с ромашкой и прополисом

91% НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ

Содержит ромашку, известную своими успокаивающими свойствами, и прополис, который предупреждает рост микробов. Продукт обогащен эфирным маслом лаванды, выращенной компанией APIVITA в органических условиях, для обеспечения ощущения свежести.

СРЕДСТВА ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ APIVITA ПРОШЛИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. ПРОДУКТЫ НЕ СОДЕРЖАТ ПАРАБЕНОВ, МЫЛА, СИЛИКОНА, ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЯ, ЭТАНОЛАМИНА.

ДЕЛИКАТНЫЙ ОЧИЩАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ УСИЛЕННОЙ ЗАЩИТЫ

PLUS

с чайным деревом и прополисом

91% НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ

Идеально подходит для снятия раздражений и использования летом, когда условия максимально благоприятны для роста микробов. Прополис оказывает антибактериальное, противовоспалительное и противогрибковое действие, натуральная липоаминокислота заботится о естественном уровне pH интимной зоны, чайное дерево предупреждает раздражения и рост микробов.

ДЕЛИКАТНАЯ ОЧИЩАЮЩАЯ ПЕНКА ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ СУХОСТИ

LADY

с алоэ и прополисом

92% НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ

Содержит биоактивное алоэ, которое увлажняет, снимает зуд и ухаживает за интимной зоной, а также прополис – для предупреждения роста патогенных микроорганизмов. Идеально подходит для использования во время менопаузы и при вагинальной сухости. ℗

www.apivita.com

Эксклюзивный дистрибьютор в Украине ООО «ОЛФА», тел.:(044)503-89-20 www.olfa.ua Изготовлено в Греции. www.apivita.com

nature's hair color

натуральная краска для волос

БОГАТАЯ ПАЛИТРА ИЗ 30 НАТУРАЛЬНЫХ ОТТЕНКОВ

Натурализм
8 натуральных оттенков

Романтизм
5 холодных оттенков бежевого

Экспрессионизм
3 насыщенных рыжих оттенка

Импрессионизм
2 насыщенных медных оттенка

Реализм
6 насыщенных теплых оттенков

Иллюминизм
6 холодных оттенков с металлическим блеском

СТОЙКАЯ КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ПРЕВОСХОДНОЕ ОКРАШИВАНИЕ, ЗАКРАШИВАНИЕ СЕДИНЫ, СИЯЮЩИЙ ЦВЕТ, ЗАЩИТУ И БЕРЕЖНЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

...ИННОВАЦИОННО
Используя безопасные и натуральные компоненты, компания Apivita создала натуральную краску для волос – первую стойкую краску, которая не содержит вредных веществ, являющихся наиболее распространенной причиной аллергических реакций при окрашивании волос.

...НАТУРАЛЬНО
Краска для волос защищает и ухаживает за волосами благодаря натуральным компонентам. Органическое масло подсолнуха обеспечивает защиту цвета, а оливы – питает волосы.

...ЭФФЕКТИВНО
Благодаря богатой палитре, состоящей из 30 оттенков, вы можете выбрать именно тот цвет, который нравится. За 30 минут краска полностью закрашивает седину с первого нанесения, обеспечивает равномерный цвет по всей длине волос и изумительный блеск от корней до кончиков на длительное время.

...БЕЗОПАСНО
Риск возникновения аллергической реакции сведен к минимуму! Краски не содержат аммоний, резорцин, алкоголь, парабены, пропиленгликоль и PPD*.

* PPD: ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ ОКРАШИВАНИИ ВОЛОС

Киев: ТВК "Глобус", 1 линия, Майдан Незалежности, 1, тел.: (044) 371-11-28 (другие адреса: стр. 43-44)

Эксклюзивный дистрибьютор в Украине ООО «ОЛФА», тел.:(044)503-89-20 www.olfa.ua Изготовлено в Греции. www.apivita.com