

## ТОЧКА ЗРЕНИЯ И зарядка, и разрядка

**МАЛОПОДВИЖНЫЙ образ жизни, который мы ведем благодаря современному уровню комфорта, безусловно, не соответствует законам природы физическим возможностям.**

Давайте представим, что наш среднестатистический современник, который питается три раза в сутки, спит 7-9 часов, перемещается до работы и обратно на автомобиле и, наконец, работает в офисе без особой физической нагрузки, по разным подсчетам «экономит» 100-300 ккал ежедневно. Для сравнения приведу пример, насколько этой энергии могло бы хватить:

- 2-3 км прогулочным шагом;
- 30-50 минут на велотренажере;
- 20-30 минут в плавательном бассейне.

Как известно, мода на вечерние романтические прогулки сегодня не в почете, а вот фитнес, спортивные залы и плавательные бассейны все больше и больше привлекают нас с вами. И это, на самом деле, не просто модная тенденция, а необходимость.

То есть нам нужна не только зарядка, которая приводит наше тело в состояние упругости и бодрит дух в течение дня, но и разрядка как удаление лишней застойной энергии.

Говорю об энергии, скапливающейся в нашем организме в понятийном, а не в академическом смысле. Ее проявления мы можем наблюдать в жировых, солевых отложениях, хрящевых наростах, в неподвижности суставов, болях в позвоночнике и т. д.

Очевидный вывод из всего этого – избавление от застойной энергии любыми доступными способами:

самый экономный – прогулки на расстояние не менее 2-3 км в день;

хотя бы два раза в неделю – бассейн по 30 минут (должен заметить, что плавание – один из самых полезных видов разгрузки);

если позволяет бюджет – два раза в неделю велотренажер, беговая дорожка и весь остальной спектр услуг фитнеса.

Я лично люблю коньки, а с первым снегом достаю и лыжи, благо снега и льда у нас достаточно.

ВЛАДИМИР КУРНОСОВ



# Связка лука – и вы здоровы

## Ложка меда поднимает уровень «гормона радости»

**ВСЕМ ЗНАКОМЫ поэтические строки: «Мороз и солнце – день чудесный». Но, к сожалению, в отличие от поэта, у многих людей в преддверии холодов вполне обоснованно возникает прозаическая мысль о грядущем сезоне простуд. А болеть так не хочется! Что же предпринять?**

Первые холода проверяют нашу иммунную систему на прочность. И задача каждого из нас – направить все усилия на ее укрепление. Вы сделали прививку от гриппа? Отлично. Но не стоит забывать, что в организме человека скрыты огромные резервы исцеления. Нужно только уметь помочь себе. Надежный способ противостоять вирусной инфекции – активизировать иммунную систему. Полезны любые перепады температуры: русская баня, сауна, контрастный душ, обливания. Идет тренировка сосудов, стимуляция кровообращения, а это помогает легче пережить промозглую погоду. Благодаря усиленному потоотделению через кожу выводятся всевозможные токсины, что облегчает работу иммунной системы.

Диетологи разрешают побаловать себя сладостями, если нет противопоказаний. Долька шоколада, несколько ложек варенья или меда помогают быстро поднять уровень серотонина, который называют еще «гормоном радости». При его недостатке появляется ощущение нервозности, подавленности, что, в свою очередь, ослабляет защитные силы организма. Используйте сезонные овощи, фрукты, орехи, семечки, грибы. Проведем краткий экскурс в мир полезной еды. Брюссельская и цветная капуста, облепиха, шиповник содержат много витамина «С» – он лучшая защита организма от простуды. Тыква и морковь насыщены витаминами группы «В» и «А», яблоки и вовсе содержат обилие полезных для

иммунной системы веществ – пектины, витамины, минералы. Грибы и репчатый лук богаты цинком, селеном, магнием и железом – помогают не мерзнуть холодной зимой. Включайте в рацион молочные и кисломолочные продукты – творог, кефир, йогурт: белок служит материалом для синтеза серотонина, который, как мы уже знаем, отвечает за хорошее настроение. Придают ощущение радости и восхитительные ароматы пряностей, которые благотворно влияют на здоровье. Анис обладает антибактериальными свойствами, поэтому спасает от гриппа и простуд. Имбирь стимулирует пищеварение, мускатный орех придает бодрость и снимает нервное напряжение. Тмин стимулирует образование желудочного сока и помогает при ощущении тяжести в желудке, а кардамон, истолченный в ступке, избавит от вздутия кишечника.

Переутомление, нервное перенапряжение, переохлаждение, недостаточное поступление витаминов ослабляют иммунную защиту, увеличивая риск заболеть. В сезон простуд и гриппа с профилактической целью перед выходом на улицу следует растереть двумя пальцами каплю любого из масел – пихтового, эвкалиптового, кедрового, смазать им крылья носа. Вернувшись домой, промойте носовые ходы проточной водой с мылом. Для ленивых тоже найдется совет: пожевать кусочек лука или дольку чеснока утром и вечером. В старину, когда свирепствовали эпидемии, в каждой избе вывешивали связку лука. Ученые нашли этому объяснение: лук содержит летучие вещества – фитонциды, губительно действующие на болезнетворные бактерии.

Никто не отменил и основные правила гигиены: проветривайте квартиру, проводите влажную уборку, а главное – одевайтесь по сезону. Еще один совет: важно уловить первые признаки



болезни и вовремя принять меры. При першении в горле полезны полоскания отварами трав – шалфея, ромашки, календулы или теплой минеральной водой. Хорошо прочищает и дезинфицирует молоко, настоянное на апельсиновых корочках. стакан горячего молока залейте в термос и добавьте корки от четвертушки среднего апельсина. Пейте через каждые полчаса маленькими глотками.

Хороший эффект при переохлаждении дает прогревание стоп. Можно принять горячую ножную ванну или сделать горячую ванночку для рук – это оказывает тонизирующее действие на организм и вызывает рефлекторный прилив к стопам. При кашле смешайте по столовой ложке сока редьки и

меда, принимайте четыре раза в день до еды.

Респираторные вирусные инфекции передаются воздушно-капельным путем, поэтому всем чихающим и кашляющим необходимо соблюдать правила личной гигиены – прикрывать нос и рот платком. При заболевании следует вызвать врача на дом и соблюдать его рекомендации.

И совсем простой совет: дарите друг другу ласку и любовь. Получая положительный заряд энергии, мы укрепляем защитные силы организма, а значит, будем здоровы!

ГАЛИНА БЛАЖНОВА,  
инструктор  
по медико-гигиеническому обучению  
АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

# Терапия без лекарств

## В санатории «Южный» применяют лучшие разработки ученых-медиков

**ТЭС-ТЕРАПИЯ – это новый, немедикаментозный способ лечения и профилактики.**

В последние годы повысился интерес к новым нетрадиционным методам лечения. Поиск методов доступного, рационального лечения и профилактики заболеваний является чрезвычайно актуальным. Современные исследования доказывают, что в основе появления и развития любых патологических процессов лежат многофакторные нарушения в организме. Они сопровождаются нарушением процессов заживления, развитием болевых синдромов, синдромов вегетативных расстройств, симптомами астении и депрессии, иммунными нарушениями...

В 70-годы XX века ученые обнаружили в головном мозге человека структуру, отвечающую за защиту организма от повреждающих воздействий за счет выделения особых биологических соединений, важнейшим из которых является бета-эндорфин. Именно эта структура обеспечивает нормализацию психофизиологического статуса, способствует ускорению заживления поврежденных тканей, стимулирует иммунные реакции организма, купирует болевые синдромы. То есть – обладает общей защитной направленностью. Важное открытие конца XX века – обнаружение возможности избирательной активации этой системы посредством транскраниальной электростимуляции в специальном режиме, получившей название ТЭС-терапия. Приоритет в этой области принадлежит коллективу российских ученых, возглавляемому доктором медицинских наук, профессором, академиком РАЕН, лауреатом Государственной премии СССР и премии Правительства РФ В. Лебедевым из института физиологии им. И. Павлова РАН – Санкт-Петербург. Этим коллективом созданы аппараты для транскраниальной электростимуляции с помощью электродов, помещаемых на кожу головы, разработаны методики лечения различных заболеваний.

В ноябре 2009 года по рекомендации Веры Кирьяновой, заведующей кафедрой физиотерапии и курортологии, доктора медицинских наук Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования, администрация санатория «Южный» приобрела этот уникальный аппарат. Был оборудован кабинет. Медперсонал тщательно изучил инструкцию, прошел обучение. Следует отметить, что в Челябинской области только шесть лечебных учреждений оснащены этим аппаратом. А в Магнитогорске единственным обладателем является санаторий «Южный». За несколько месяцев свыше 200 пациентов прошли курс лечения, получив положительный результат. У них нормализовался сон, снизилось артериальное давление, прошли болевые синдромы, повысилась работоспособность и улучшилось качество жизни в целом.

**Свыше двухсот пациентов прошли курс лечения на этом уникальном аппарате**

Основные лечебные эффекты ТЭС-терапии имеют широкий диапазон. Это – нормализация психофизиологического статуса, антистрессорный и антидепрессивный эффекты, ускорение заживления поврежденных различного генеза всех видов тканей, в том числе дефектов кожи и слизистых, восстановление клеток печени, поджелудочной железы, периферических нервов, нормализация фазовых колебаний половых гормонов у женщин, эффективное обезболивание, стимуляция иммунитета, противовоспалительный и противоаллергический эффекты, купирование абстинентных синдромов, устранение постабстинентных аффективных нарушений при лечении алкоголизма.

Следует особо подчеркнуть, что эффекты ТЭС-терапии имеют системную гомеостатическую направленность и проявляются комплексно. Клиническая эффективность ТЭС-терапии подтверждается позитивными результатами почти тридцатилетнего практического применения в России и за рубежом. Отличительные особенности ТЭС-терапии – высокая эффективность результатов, безопасность и отсутствие побочных эффектов, ограниченное число противопоказаний.

Надеемся, что поклонники немедикаментозного способа лечения откроют новое понимание своего главного богатства – здоровья и воспользуются возможностью пройти курс нетрадиционного оздоровления в нашем санатории «Южный»!

НАИЛА МУХАМЕТАЛИНА,  
врач-физиотерапевт

## НАРКОЛОГИЯ

### Мифы и реальность

**НА ОДНУ ЖЕНЩИНУ-ПАЦИЕНТКУ, по статистике наркологов, – десять мужчин.**

Когда заходит речь об алкогольной зависимости, разговор чаще сворачивается в мужское русло. Дело в том, что пьющий мужчина – по ряду причин – на виду. И лишь немногие имеют представление о том, сколько невидимых миру женских слез каплет в бокалы со спиртным.

Женский алкоголизм – явление, о котором обществу известно мало, поэтому вокруг него масса мифов, – рассказывает врач-психотерапевт медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Лариса МАРИКИНА. – По статистике наркологов, на каждую женщину, страдающую алкоголизмом, приходится десять представителей сильного пола. Но лечение – дело добровольное, и далеко не все женщины обращаются к специалисту. Общественное мнение об этом заболевании сформировалось в России на протяжении многих веков. Считается, если мужчина пьет, ему нужно помочь, его надо пожалеть. И часто мать, жена, дочь ведут его к врачу и служат опорой. Если же выпивает женщина, в обществе и семье ее осуждают, от нее отворачиваются и не всегда протянут руку помощи. Поэтому неосознанно женщины стараются скрыть свое пристрастие.

Что толкает женщину в объятия зеленого змия? – Главная причина – нереализованность женского начала. Одна из схем формирования зависимости стара как мир. Женщина не делает карьеру, посвящая себя воспитанию детей, часто жертвуя своими интересами. А когда подходит к определенному возрастному рубежу, перестает быть интересной мужу. Брак распадается. Дети выросли. Возникает «синдром разоренного гнезда», тоска, одиночество, безысходность...

Другой вариант – у жен материально обеспеченных мужчин, бизнесменов. Есть деньги, дети, дом, но муж все время занят, дети – в школе или с няней. Хозяйке большого дома некому уделить внимание, и никому нет дела, что она одна. От недостатка забот она начинает пробовать дорогие спиртные напитки, увлекается ими.

Третий вариант алкоголизма – у бизнесвумен. Как ни странно, к зависимости приходят самые уверенные в себе женщины, если профессиональная деятельность отвлекала их от создания семьи. В итоге получается, что все было: работа, друзья. Но бизнес однажды перестает занимать. Дома никто не ждет. Замуж после 45 лет выйти сложно, еще сложнее родить первого ребенка. Остается – развлекать себя алкоголем.

Может ли реклама пива стать причиной зависимости? – Механизм развития алкогольной зависимости на фоне активной рекламы – самое опасное. Молодые девушки, девочки-подростки начинают бездумно употреблять дешевый доступный алкоголь. А ведь бутылка даже слабоалкогольного пива отражается на организме девушки так же, как 60 миллилитров водки. Не лучше и газированные напитки, в которых присутствует разбавленный алкоголь. Год-полтора регулярного употребления неизбежно приводят к зависимости.

В кино нередко подают образ успешного, «красиво выпивающего человека»...

Такая картинка действует на подсознание. В действительности подросток должен видеть, что успешные, сильные, интересные люди ведут здоровый образ жизни, увлечены спортом, искусством, любимой работой, семьей и достигают реальных вершин в этих сферах.

Говорят, женщины быстрее мужчин попадают в зависимость от спиртного.

Так и есть. При этом они так же проходят все стадии – сначала возникает психическая, физическая зависимость, после – патологические изменения внутренних органов, нарушение детородной функции. При злоупотреблении алкоголем во время беременности особенно тяжелые повреждения получает будущий ребенок. Алкоголизм матери может быть причиной возникновения у детей пороков сердца, врожденного отсутствия конечностей, спинномозговой грыжи, заикания, истерии, недержания мочи, эпилепсии, снижения иммунитета.

Правда ли, что женский алкоголизм неизлечим?

Это миф. Женский алкоголизм успешно лечится. Но женщины в процессе лечения больше, чем мужчины, нуждаются в поддержке и заботе. Если женщина чувствует, что в ней нуждаются близкие, если есть кому за нее бороться, это помогает выздороветь. Хочу дать несколько советов женщинам. Обсуждайте свои душевные переживания с врачами, а не с приятельницами. Если у вас в семье были родные с зависимостью, сами будьте осмотрительнее в отношении с алкоголем. Старайтесь организовать личную жизнь, даже если работа кажется гораздо важнее, чем пеленки, кастрюльки или грязные носки мужа. В жизни обязательно наступит этап, когда семья окажется величайшим благом.

МАРИЯ ТЕПЛОВА

Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась, сначала улыбнись жизни. Джон СМИТ