

Tu máte niečo - o kráse a zdraví. Želám veľa zdravia. HR

Диета для красивой кожи

greenmama.ru / [Журнал "Искусство Жизни"](#) / [Быть в форме](#) / [Салон красоты](#)

Красивая, бархатная, упругая, сияющая здоровьем кожа - кто о ней не мечтает? Но то, как вы выглядите снаружи, в значительной степени зависит оттого, что происходит у вас внутри. Если отражение в зеркале последнее время вас не радует, значит пришло время задуматься над тем, что вы едите. Тем более сейчас, когда важно соблюсти грань между переходом на зимнее питание и тем, что будет полезно для организма в целом. Мы предлагаем вам несколько советов, которые помогут вам выбрать необходимые продукты питания для улучшения состояния и внешнего вида кожи.



Сухая кожа

Для обладательниц этого типа кожи зимний холод и ветер - настоящее стихийное бедствие. Стоит только забыть нанести защитный крем, как кожа тут же начинает краснеть и шелушиться. Но и защитные кремы не всемогущи. Помимо тщательного косметического ухода сухая кожа нуждается в полноценной диете. В первую очередь, ей необходимы *полиненасыщенные жирные кислоты*, из которых состоит кожный жир, защищающий эпидермис от потери влаги. К сожалению, организм человека не способен самостоятельно синтезировать полиненасыщенные жирные кислоты, поэтому мы должны обязательно получать их с продуктами питания. При нехватке в рационе этих веществ, нарушается кровоснабжение кожи, замедляется процесс обновления клеток и разрушаются клеточные мембраны. В результате кожа становится сухой, раздраженной и быстрее стареет. Чтобы обеспечить сухую кожу необходимыми жирными кислотами, ежедневно включайте в свой рацион 2 ст.л. различных растительных масел (оливковое, подсолнечное, соевое, кукурузное и т.д.). Важно, чтобы в рационе присутствовало не одно, а комбинация растительных масел с различным составом. Тогда организм получит все незаменимые жирные кислоты. Не менее трех раз в неделю употребляйте в пищу 50-60 г жирной рыбы (скумбрия, сельдь, форель, семга), которая тоже богата незаменимыми жирными кислотами. Сухость кожи является так же признаком дефицита витаминов А, С, В2. *Витамин А* вы можете получить из печени, а так же любых плодов и овощей желто-оранжевого цвета. Удовлетворить потребность в *витаминах В2* можно регулярно употребляя молочные продукты, рыбу, яйца и листовые овощи, а необходимый витамин С в зимний период вы найдете в цитрусовых плодах, отваре шиповника, квашеной капусте, заготовленной с лета черной смородине.

Жирная кожа

Для кожи, которая вырабатывает слишком много кожного жира, дерматологи рекомендуют использовать косметические средства, в состав которых входит цинк, а рацион обогатить продуктами, содержащими витамин В2 и В6. Эти витамины участвуют в биохимических реакциях, регулирующих работу сальных желез, и

уменьшают образование комедонов. Оба этих витамина вы можете получить из пивных дрожжей, молока, яиц, говядины, печени, чечевицы, белой фасоли. Кроме того, при чрезмерной жирности кожи полезны продукты, содержащие каротин, предшественник витамина А. Его много в моркови, тыкве, томатах, листовых овощах и кураге.

Нездоровый цвет лица

Недосыпание, неприятные переживания, переутомление зачастую приводят к тому, что кожа приобретает нездоровый бледно-серый или желтоватый оттенок. Чтобы легче перенести негативные факторы и вернуть лицу свежий цвет, обеспечьте себя комбинацией витаминов и белков, которую диетологи называют "антистрессовой формулой". Она включает в себя незаменимые аминокислоты, аскорбиновую кислоту и витамин С. Комбинация этих веществ присутствует в очень вкусном и полезном "Коктейле красоты", который может служить великолепным быстрым завтраком. Возьмите стакан обезжиренного молока (аминокислоты), добавьте к нему 1 ст.л. порошка пивных дрожжей (комплекс витаминов В), $\frac{1}{2}$ ст.л. меда (микроэлементы и сахара), 100г любых свежих фруктов или ягод (витамин С) и взбейте в миксере. Кроме того, обязательно пейте в течение дня фруктовые соки и зеленый чай, ешьте свежие фрукты, овощи, творог и кисломолочные продукты. Главное, не пытайтесь справиться со стрессами с помощью кофе, шоколада и сигарет - они окончательно лишат вас приятного цвета кожи.

Бледная кожа

Нежно-белый или бледно-розовый цвет кожи, который часто встречается у блондинок, ничего не имеет общего с тем, о чем сейчас пойдет речь. Неестественная бледность кожи может появиться из-за дефицита железа в организме. Если бледности сопутствует постоянная усталость, проблемы с памятью и концентрацией внимания, а так же выпадение волос и ломкость ногтей - нехватка железа очевидна! Для абсолютной уверенности, сдайте анализ крови, чтобы врач смог выписать вам железосодержащие лекарственные препараты, а пока начните самостоятельно пополнять запасы железа, дополнив свое меню гречневой кашей, печенью, кровяной колбасой, а так же такими деликатесами, как устрицы и черная икра. Хорошие источники железа - гранаты, яблоки, абрикосы, шпинат, можно ежедневно принимать настой крапивы. Во время приема пищи не следует пить чай или кофе, т.к. эти напитки замедляют всасывание железа.

Кожа плохо переносит солнце

Если открытие пляжного сезона ежегодно заканчивается для вас солнечными ожогами или кожа вовсе не поддается загару, это говорит о том, что вам необходимо дополнительное питание, активизирующее синтез защитного темного пигмента меланина. Для образования меланина необходим комплекс витаминов группы В, который вы сможете получить из пивных дрожжей, молока, творога, яиц, листовых овощей и злаков. Кроме того, подготовить кожу к восприятию солнечных лучей помогут каротиноиды, содержащиеся в брокколи, петрушке, салате и фруктах с яркой желтой окраской.

Первые признаки старения

К сожалению, ничто не в силах остановить время, и рано или поздно, увидев свое отражение в зеркале, вы все-таки обнаружите первые морщинки. Конечно, хотелось бы как можно дальше отодвинуть этот момент. Исследования пищевых предпочтений, в которых участвовали 500 жительниц со всей Европы (гречанки, шведки, немки...) в возрасте 70 лет, доказали, что существует тесная взаимосвязь между рационом и состоянием их кожи. Женщины с явными признаками старения кожи отдавали предпочтение колбасным изделиям, копченостям, сладостям, молочным продуктам высокой жирности содержанием жира. А те, чей рацион состоял из преимущественно здоровой пищи - фруктов, овощей, оливкового масла, злаков, бобов, нежирного мяса, яиц и рыбы, выглядели гораздо моложе своих сверстниц. Различные эксперименты по предотвращению преждевременного старения показали, что образование первых морщин можно предотвратить с помощью витамина Е. Этот природный антиоксидант замедляет старение клеток, вызванное окислением, и позволяет вам дольше сохранять молодость. Лучшие источники витамина Е - растительные масла, шпинат, цельные и проросшие злаки, орехи и бобы.

НОВЫЕ = ИЗВЕСТИЯ

31 марта 2006 г.

Слезы капали...

Как подготовиться к сезонной аллергии

Консультировался Андрей ПЕТРОВ, «Новые Известия»



Слезы текли из глаз не переставая. Дышать было невозможно. Поначалу я стал подозревать грипп – хитрый такой грипп, без температуры. Но ни одна из известных таблеток моих страданий не уменьшила. Перебирая в отчаянии залежи лекарств, наткнулся на антигистаминный препарат. Через час после приема двух таблеток (для надежности) носоглотка и глаза «просохли». Позже я четко усвоил, как выявлять поллиноз и отличать его от простуды. Рекомендую запомнить их всем.

Симптомы при поллинозе носят ярко выраженный сезонный характер и проявляются ежегодно в один и тот же период весны, лета или ранней осенью. Продолжаются около месяца, но нередко и дольше. Выделения из носа – обильны и водянисты: «течет прозрачная жидкость» (при простуде – чаще гнойного характера, желтого цвета). Характерны зуд и покраснение глаз, слезотечение (при простуде подобное наблюдается не так часто).

Нехарактерно повышение температуры тела. Но иногда при выраженных симптомах на градуснике все же может оказаться «за 37оС». Симптомы поллиноза, указанные выше, максимально выражены в первой половине дня, в сухую, жаркую, ветреную погоду, когда

концентрация пыльцы в воздухе достигает своего пика. А после дождя, в сырую, безветренную погоду, – ослабевают.

Симптомы усиливаются на улице, за городом – в поле, лесу, в машине с открытыми окнами. А дома, с закрытыми окнами, после приема душа ослабевают. Все это определяется, опять же, контактом с пыльцой. Если использовали какой-либо антигистаминный препарат и отметили его высокую эффективность, – 90% из ста, что это поллиноз.

Визит к врачу стал неизбежен. Планы на оставшуюся жизнь требовали корректировки специалиста. И я обратился за консультацией к научному сотруднику лаборатории клинической аллергологии НИИ вакцин и сывороток им. И.И. Мечникова РАМН Андрею СЕРГЕЕВУ.

Он рассказал, что за последние годы о поллинозе стало известно немало нового. «Сегодня установлен механизм видоизменения аллергенных свойств пыльцы под влиянием конкретных экологических факторов. Ученые доказали, что выбросы дизельных двигателей, озон, оксиды серы, азота, резко усиливают действие пыльцевых аллергенов и неблагоприятно воздействуют на слизистую оболочку дыхательных путей. Больных гораздо больше не там, где много пыльцы-аллергена, а там, где ее даже не очень большое количество взаимодействует с этими загрязнителями воздуха. Это имеет практическое значение для больных и кандидатов в аллергики», – считает врач Сергеев.

В Москве и Санкт-Петербурге ведется ежедневный мониторинг концентрации пыльцы и спор в воздухе (с 1 апреля по 30 сентября). Установлена также зависимость между поллинозом и аллергией на те или иные пищевые продукты, в первую очередь к ним относятся овощи, фрукты, орехи, а также на некоторые «несъедобные» вещества, например, латекс. Это так называемая перекрестная аллергия, которой страдают от 40 до 70% пациентов.

Друзья и враги аллергиков

Почему пыльца одних растений вызывает у человека аллергию, а других – нет? На этот вопрос современная медицина не дает однозначного ответа. Однако Андрей Сергеев утверждает, что не стоит всю вину сваливать исключительно на размеры пыльцы – чем меньше, тем опаснее. Это лишь один из факторов.

Многие белки-аллергены, содержащиеся в пыльце, играют важную роль в защите растений. С их помощью растения обороняются от насекомых, болезнетворных бактерий, вирусов, грибов. И не случайно большую тревогу у аллергологов вызывает выведение генетически измененных растений. Ведь модификация направлена, прежде всего, на повышение устойчивости к болезням и неблагоприятным природным факторам.

Известны растения, которые практически никогда не вызывают аллергии и для больных сродни защитнику. Для средней полосы России это, конечно, голосемянные. Сажайте на даче и в городских дворах хвойные деревья. А вот березу, дуб, орешник, ольху, злаковые травы, полынь, амброзию, лебеду на участке заводить не стоит. Это самые опасные «зеленые дружки».

Чтобы выбрать относительно безопасное место для отдыха, в частности, дачный участок, необходимо проконсультироваться с местным аллергологом. Правда, в России трудно отыскать «безопасный уголок» в силу природных условий – береза и злаковые растения, например, у нас распространены повсеместно. Да и год на год не приходится: в позапрошлом году береза пылила слабо, а в прошлом – сильно. Значит, придется подумать о смене климатического пояса и об отъезде в безопасный регион на время цветения растений. Хотя тут есть опасность нарваться на экзотический поллиноз.

Противника нужно знать в лицо

Андрей Сергеев советует заранее провести обследование на предрасположенность к тому или иному виду аллергии. «Идеальное время для обследования – поздняя осень, когда все уже отцвело и есть время на лечение до весеннего оживления. За две недели до диагностических процедур надо прекратить прием антигистаминных препаратов. Хороший помощник в диагностике аллергии – самый обычный развернутый клинический анализ крови из пальца. В нем смотрят количество эозинофилов – клеток, свидетельствующих об аллергическом воспалении. Потом выявляют сам аллерген: наиболее распространенный и общепринятый метод – кожные пробы», – рассказывает врач.

[%5506%]За одну процедуру можно выявить реакцию приблизительно на семьдесят различных аллергенов. Но практика показывает, что и двадцати вполне достаточно. Провести пробы можно и в рядовой поликлинике, если там работает хороший аллерголог, вооруженный стандартным набором для прик-теста (prick test).

Руки пациента обрабатывают спиртом и наносят на внутреннюю сторону предплечий в шахматном порядке капельки «подозреваемых» веществ плюс по капле раствора гистамина и разводящей жидкости, на основе которой приготовлены аллергены, для положительного и отрицательного контроля.

Если провести анализ ни на одной руке нельзя, пробу делают на спине или внутренней поверхности бедра. В месте нанесения капелек врач делает легкий укол или царапину – даже дети терпят без проблем. И ждут несколько минут.

Возникшее покраснение и волдырь (как при укусе комара) сравнивают с контрольными уколами. Результат оценивают в миллиметрах или условных крестах.

У некоторых больных, например из-за кожных заболеваний, сложно провести провокационные пробы на коже. Тогда врачи берут кровь из вены, она анализируется специальными приборами, которые выдают результат. Для подтверждения диагноза используется несколько уточняющих анализов. Например, функциональная дыхательная проба. Достаточно популярен цитологический анализ назального секрета, когда выделения из носа рассматриваются под микроскопом, чтобы обнаружить клетки-эозинофилы, сопутствующие аллергии.

Как лечат поллиноз

Сегодня аллергия лечится, и довольно успешно. Наряду с симптоматическим лечением широко применяют метод специфической иммунотерапии: выбирают один или несколько главных для пациента аллергенов и ими начинают лечение. Сейчас применяются две схемы специфической иммунотерапии – амбулаторная и стационарная.

В первом случае пациент посещает в течение 3–4 месяцев аллерголога, который вводит ему под кожу небольшие дозы аллергена. Причем с каждым сеансом доза увеличивается. В результате лечения достигается стойкая ремиссия – человек сможет обходиться без лекарств до пяти и более лет. Но для лучшего эффекта рекомендуется повторить курс несколько раз в последующие годы. Эта схема успешно срабатывает более чем у 70% больных. Проводить лечение нужно зимой, когда поллиноз еще не угрожает.

Другой вариант, стационарный, отличается только интенсивностью курса. Дозы вводимого аллергена возрастают более резко, а значит, выше риск неадекватной реакции организма. Требуется круглосуточный контроль врачей. Лечение длится около двух недель в аллергологических отделениях городских больниц. Чем раньше специфическая

иммуноterapia была начата, тем выше ее эффект. Пациентам преклонного возраста ее не проводят, поскольку организм перестает реагировать на лечение.

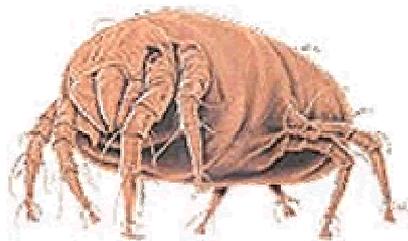
Есть три поколения антигистаминных препаратов

Андрей Сергеев настаивает, что выбор антигистаминных препаратов под силу лишь квалифицированному специалисту. Это не только проблема цены, но и спектра и времени действия, побочных эффектов, результативности при конкретных проявлениях аллергии. Современные антигистаминные препараты условно делят на три поколения. Препараты первого поколения обладают выраженным седативным (снотворным) побочным эффектом и действуют очень недолго. Препараты второго действуют дольше, но тоже усыпляют, они не рекомендованы, в частности, при вождении автомобиля.

Еще одно предостережение при приеме старых средств – не смешивать их с алкоголем. Если, конечно, нет желания оказаться под столом после второй рюмки. Есть также ограничения в назначении антигистаминных препаратов при сопутствующей бронхиальной астме и ряде других заболеваний, но тут все решается лечащим врачом индивидуально. Наконец, третье поколение появилось сравнительно недавно. Это лекарства с высокой продолжительностью действия (достаточно одной таблетки в сутки) и практически без седативного эффекта.

Антигистаминные препараты II поколения являются препаратами первого выбора при аллергических заболеваниях. Один из представителей – ЛораГЕКСАЛ – немецкий препарат по доступной цене. ЛораГЕКСАЛ применяют 1 раз в день, детям разрешено назначать с 2-летнего возраста. К этой же группе лекарств принадлежит Цетиризин ГЕКСАЛ. Цетиризин ГЕКСАЛ может успешно применяться для лечения пациентов с хронической идиопатической крапивницей, атопическим дерматитом и другими проявлениями аллергической реакции. Часто аллергия протекает в виде ринита или конъюнктивита. В этом случае поможет препарат КромоГЕКСАЛ местного действия (назальный спрей и глазные капли). Глазные капли закапывают 4 раза в день по 1 капле в каждый глаз. Назальный спрей используют 4–6 раз в день по 1 аэрозольной дозе. Лечение лучше начинать за 5–6 дней до предполагаемого воздействия аллергенов. КромоГЕКСАЛ не повреждает слизистую оболочку, лишен побочных эффектов системных лекарств (таблеток), может назначаться детям с 2 лет. Если у вас или вашего ребенка бывают приступы бронхиальной астмы и вы пользуетесь небулайзером, то КромоГЕКСАЛ в небулах особенно удобен для применения. Частым аллергеном являются продукты жизнедеятельности микроскопических клещей домашней пыли. Наибольшее количество клещей живет в подушках, матрасах, одеялах и др. Но теперь есть немецкое средство МИЛБИОЛ, позволяющее избавиться от них. МИЛБИОЛ прост в применении, безопасен для людей и домашних животных и имеет стойкий длительный эффект.

АЛЛЕРГИЯ. КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ.



В настоящее время уже каждый третий человек болен аллергией, и по данным медиков аллергиков становится все больше и больше.

Цветочная пыльца - самая главная проблема людей, страдающих аллергией и астмой. Но начинается аллергия чаще всего с аллергии на домашнюю пыль.

ДОМАШНЯЯ ПЫЛЬ НАМНОГО ВРЕДНЕЕ, ЧЕМ О НЕЙ ДУМАЮТ.

В солнечном луче, попадающем в квартиру, Вы всегда увидите пыль, которую Вы постоянно вдыхаете вместе с воздухом. В доме, где проживает одна семья, за год скапливается около 20 кг пыли. Это не зависит от Ваших усилий по уборке дома. Просто традиционные способы уборки практически бесполезны.

Домашняя пыль содержит множество компонентов, которые могут вызывать аллергию. Самый серьезный и проблемный из них - отходы пылевых клещей (сапрофитов).

Эти микроскопические насекомые живут в коврах, матрасах, диванах, креслах, подушках, одеялах, мягких игрушках. Они питаются кожным эпителием и оставляют мельчайшие отходы, которые являются сильнейшим аллергеном. Чихание, кашель, насморк, головная боль, воспаление глаз - все эти симптомы аллергии продолжают вызываться отходами сапрофитов даже по завершении их жизнедеятельности (срок жизни сапрофитов 3-4 месяца).

ЕСЛИ У ВАС ПОКА НЕТ RAINBOW.

При уборке в доме не рекомендуется пользоваться сухими тряпками, щетками или метлами - они только перемещают пыль и поднимают ее в воздух. Сдвиньте мебель на середину комнаты, чтобы Вы могли добраться до всех углов. Влажной тряпкой протрите корешки книг, полки, оконные наличники и дверные косяки. Для тех, кто страдает аллергией, обязательна безупречная уборка спальни. Во время уборки квартиры пылесосом дети должны быть обязательно на улице, а окна всегда должны быть открыты. Пылесосы представляют собой особую проблему. Многие из них больше загрязняют комнату, чем очищают. Они сначала всасывают пыль с поверхностей, а потом выдувают через фильтр или мешок мельчайшие частички самой опасной мелкой пыли обратно в воздух. Один наперсток грязи из мешка пылесоса содержит 5 миллионов микроорганизмов и массу кала пылевых клещей. Все это может попасть в воздух при включении пылесоса.

Люди, страдающие аллергией или астмой, испытывают огромное облегчение в действительно чистом доме, в доме, где можно отдохнуть от воздействия многочисленных аллергенов, в том числе от пыли растений и отходов сапрофитов. Как этого реально достичь? Нужны современные средства борьбы с источником возникновения аллергии, средства, позволяющие быстро и эффективно избавиться от опасной пыли в доме.

В настоящее время лучшим способом решить эту проблему является очистительная система Rainbow. Она, во-первых, использует в качестве фильтра воду и не засоряет воздух частицами пыли, как это делают пылесосы. Во-вторых, специальный сепаратор отделяет от воздуха даже микроскопические частицы пыли, смешивая их с водой. В-третьих, НЕРА фильтр на выходе Rainbow задерживает несмачиваемые аллергены. В-четвертых, уникальная электрощетка выбивает всю аллергичную пыль из глубины ковров, матрацев и мягкой мебели. Вы будете поражены, когда увидите, сколько пыли и грязи накопилось в них.

Закажите бесплатную демонстрацию Rainbow, чтобы убедиться в этом и начать беречь свое здоровье .

Тел. (095) 912-1345, 912-1741

Катя Лель

«Диета – это ужасно»

Евгения ЗУЕВА

<http://www.newizv.ru/health/?date=2006-05-05>



Стройная и миловидная, эта артистка со сказочной фамилией в жизни выглядит еще лучше, чем на экране. Исполнительница «Мармеладного», а также знаменитого хита – песни «Долетай» о своем внешнем виде заботится с самого детства. И как типичная представительница знака Девы – о здоровом

образе жизни не забывает ни на минуту.

– Катя, у вас есть какие-нибудь вредные привычки?

– Только одна. Я очень поздно, точнее, рано ложусь спать. Мой сон начинается тогда, когда многие уже просыпаются. Но я настоящая Дева, и в остальном серьезно отношусь к здоровью, потому что думаю о своем будущем поколении. Не курю и не пью. В этой жизни все дает о себе знать рано или поздно, поэтому и питаюсь правильно. К тому же меня так воспитали родители, которые говорили, что здоровье надо хранить смолоду.

– И в детстве не болели, как это часто бывает?

– Нет! Не поверите, простудой заболела первый раз только в пятнадцать лет. Всегда была крепким и здоровым ребенком. В детстве очень любила покушать. В Нальчике, где росла, рядом с нами жили обе бабушки, которые, как обычно это делают бабушки, – баловали меня чем-нибудь вкусным. На столе было и первое, и второе, и третье. Поэтому я была, прямо скажем, не худенькой.



– В это трудно поверить, глядя на вас!

– Все потому, что уже с десяти лет взялась за себя серьезно. Тогда подумала, что нужно взять себя в руки и заняться спортом. И начала заниматься легкой атлетикой, поставив перед собой задачу – стать артисткой. А артист человек общественный, и всегда должен выглядеть достойно. Вот как я думала. Та спортивная секция по легкой атлетике состояла из шести мальчиков и двадцати пяти девочек. Каждый день тренировки, ранние подъемы. Зима ни зима – заставляла себя рано вставать и бежать кроссы. Хотя бабушкины пирожки продолжала есть. Но внутри жила уже мысль, что пора ограничивать себя в сладком. Сама до сих пор удивляюсь, откуда в том ребенке было столько самодисциплины.

– Я знаю, вы занимались музыкой с самого детства, когда же все успевали?

– Помимо легкой атлетики у меня еще была музыкальная школа и уроки! Но я же говорю, что всегда была очень организованной. Сама составляла себе план на каждый день, придумывала себе занятия. У меня не было свободного времени. И не гуляла с девчонками. Ко всему прочему, в Нальчике солировала в детской музыкальной группе «Нальчик». И была требовательна не только к себе, но и ко всем ребятам в группе. Помню, как сама звонила всему музыкальному коллективу

и строго говорила: «Ты помнишь, репетиция ровно в шесть, не опаздывай!»

– Когда приехали в Москву, так же серьезно относились к здоровью, известно ведь, что студенческая жизнь к нему вовсе не располагает?

– Наоборот, именно в Москве я и пришла к разделению питания, и его принципов придерживаюсь до сих пор. Мне было девятнадцать лет, когда поняла, что одних физических упражнений для хорошей формы недостаточно. Тогда очень муссировалась тема здорового образа жизни, правильного питания. Читала книги Монтиньяка по сбрасыванию лишнего веса, пробовала очень популярную систему Волкова – диету по группе крови. Но все это мне не подходило. Приходилось не есть как раз все то, что любишь.

– Но для чего нужны были эксперименты с диетами, вы же даже не расположены к полноте?

– Для хорошей формы! Но вообще-то диеты для меня не стали систематическим увлечением, и все-таки раз в жизни пришлось сесть на самую серьезную и строгую в моей жизни диету. В 2000 году я познакомилась с Максом Фадеевым, и он поставил условие, что для совместной работы нужно скинуть три-четыре килограмма. Я удивленно сказала: «Макс, но я и так нормальная, у меня нигде нет жира!» Но он хотел, чтобы мой сценический образ был что-то вроде пятнадцатилетней девочки-подростка. Меня готовили как спортсменов к серьезному состязанию. В день я ела только сто граммов рыбки на пару, или сто граммов курочки, или три орешка миндаля или два кусочка кураги, или ложку риса несоленого. Но скинуть желанные три-четыре килограмма было крайне сложно, потому что их попросту не было. Этот кошмар длился где-то больше полугода. Помню, у меня были обморочные состояния, даже не могла выйти на сцену, потому что голова кружилась.

– То есть вы не сторонница диет?

– Диета – это ужасно! Настоящее издевательство над своей психикой и организмом. Поэтому лучше постоянно нормально, то есть правильно питаться. А не так, как делает большинство, сначала голодают неделями, страдают, а потом срываются и снова набирают исходный вес. Это все неправильно. Поэтому я придерживаюсь раздельного питания уже восемь лет.



Я – большая любительница красивых аксессуаров и в том числе зонтиков. Покупка нового зонтика – для меня настоящий праздник, лучший способ поднять настроение, снять стресс. У меня очень много зонтов из разных стран, если куда-то еду, то обязательно привожу себе зонтик на память. Есть «сувениры» из Японии, Австралии, Кореи. Самый любимый из Баден-Бадена, это «леопардовый» зонтик от «Версаче». Это

даже не зонт, это приятное воспоминание. Тогда была необычно ранняя весна, шел легкий дождь. Я зашла в магазин, купила себе этот зонт и отправилась гулять по романтичному городу. Тогдашнее мое приятное настроение легко возвращается, когда я раскрываю свой зонтик, все сразу же вспоминаю, на душе становится легко и празднично.

– Жестко соблюдаете эту систему? Какое блюдо вы никогда, ни при каких условиях не будете есть?

– Пельмени с хлебом или макароны с котлетой, запивая все это сладкой водичкой. В детстве я, как и многие, так питалась. Теперь меня просто не заставишь это есть. Но к правильному питанию нужно прийти мозгами и не устраивать из раздельного питания истерию, как из диет. Даже фитнес-тренер позволяет мне послабления. Потому что если хочется съесть сладкое – а с конфетами я в отличных отношениях, то нужно это съесть, чтобы потом по ночам пирожные не снились. Если передо мной большой стол, выбираю только то, что хочу больше всего. Если раньше передала и чувствовала в этом кайф, то сейчас понимаю, что потом мне будет плохо морально и физически. Стараюсь на праздниках выбирать что-то одно, рыбу с овощами или мясо с овощами. Но если очень хочется рис или картофель жареный, то и их ем, только опять-таки с овощами.

Приходится, конечно, за собой следить, во многом отказывать. Ходят слухи, что я сделала себе липосакцию, это неправда, на самом деле моя хорошая физическая форма – это результат занятий спортом и правильное питание. Я каждый раз доказываю сама себе, что у меня сильная воля, если смогла добиться таких потрясающих результатов. Уважаю себя за это, ведь это нелегко, но результат налицо. А прибегать к помощи хирурга в моем возрасте не вижу смысла, результата можно добиться самой.

– А какая кухня больше нравится?

– Европейская, итальянская. Даже несмотря на то, что итальянская еда достаточно калорийна и жирна. Но когда я бываю в этой стране, обязательно ем в их ресторанах. Только не пиццу и макароны, а ризотто, потому что люблю все, что связано с рисом. Но ни в коем случае не переделаю, давно уже договорилась сама с собой, что все то лишнее, что набрала за столом, на следующий день буду отрабатывать в спортивном зале. В холодильнике есть еда на любой вкус, потому что ко мне часто заглядывают гости, а скоро у меня будет и семья.

– Со спортом вы до сих пор на дружеской ноге?

– Да, мне нравится фитнес и особенно его разновидность – пилатес. Это организованная система плавных движений, направленных на растяжение, укрепление мышц и достижения согласованной работы всех частей тела. Для голоса делаю специальные дыхательные упражнения. Но на любимое хобби – большой теннис, к сожалению, практически не остается времени.

– А над чем работаете в спортзале?

– В первую очередь, над позвоночником, делаю специальные упражнения. Поскольку это наш стержень, и от него идет все, в том числе и болезни, поэтому очень трепетно и аккуратно к нему отношусь. Балую позвоночник массажами – общим, релаксирующим, спортивным. У меня для этих целей три разных массажиста. И раз в неделю я непременно делаю какой-нибудь из этих видов.

– У вас очень хорошая кожа. Это наследственность или опять-таки результат собственных усилий?

– В первую очередь – это хорошие гены, но без постоянной поддержки сияние кожи трудно

сохранить. В этом очень помогают различные бани. Я придумала собственную систему банных процедур. Чередование русской бани с вениками, турецким хамамом и сухой сауной дает сногшибательные результаты. Плюс мой секрет – пилинг кожи, который делаю из натуральных продуктов. Для этого необходимо взять мелкую соль смешать ее с самыми жирными сливками и натереть кожу. Медовая маска на теле делает кожу нежной как у младенца. И за кожей лица я ухаживаю, делая маски. Поскольку из-за перелетов и частой смены климата она склонна к сухости, я питаю ее смесью меда, яичного желтка и овсяных хлопьев. Очень помогает. Но самое главное – любить себя. Тогда просто не сможешь позволить делать то, что организму и твоей внешности не пойдет на пользу.

НОВЫЕ ИЗВЕСТИЯ

31 марта 2006 г.

«Ржавчина» суставов

Новые методы борьбы с остеоартрозом

Доктор медицинских наук, директор Научно-практического центра патологии суставов
Владимир ПИМОНОВ, Галина ЛАБЗИНА, «Новые Известия»



Артроз не всегда болезнь пожилых людей. Медики отмечают, что в последнее время этим недугом страдают те, кому недавно исполнилось 20 лет.

Боль в суставе нападает на человека неожиданно, поэтому очень важно вовремя распознать признаки артроза, чтобы потом не заболеть всерьез и надолго. В силу наследственного дефекта строения или из-за профессиональных перегрузок хрящ, покрывающий поверхность суставов, постепенно теряет воду, а вместе с ней и упругость. Он растрескивается и истончается, а порой и вовсе исчезает. Без гладкого и скользкого амортизатора обнажившимся костям трудно. Гибкость тела обеспечивают 187 сочленений, а ограничивают ее больше ста суставных болезней. Восемь случаев из десяти подобных патологий на счету деформирующего остеоартроза.

Цепляясь друг за друга, суставные поверхности костей перемещаются со скрипом и от нелегкой жизни ошетиняются, по краям обрастая шипами – остеофитами, затрудняющими движения. С такими проблемами, по свидетельству врачей, могут столкнуться люди в любом возрасте, но особенно часто дамы за 50, а у людей старше 65–70 лет патология развивается в 97% случаев. Не в пример воспалительным заболеваниям суставов – артритам, обставляющим свой приход бурным началом с резкой болью, припухлостью и покраснением кожи вокруг сустава, – артроз предпочитает действовать исподволь, постепенно ограничивая движения, и без своевременного лечения может привести к инвалидности.

У многих, кто считал себя совершенно здоровым, признаки артроза обнаруживают случайно на рентгеновских снимках при обследовании, а чаще и раньше всего – у тучных людей. Особенно достается суставам ног, на которые приходится максимальная нагрузка: тазобедренным, коленным, голеностопным, а также сочленениям позвоночника. А вот лучезапястные, локтевые и плечевые суставы эта болезнь трогает гораздо реже, но и они от артроза не застрахованы.

Не пропустите начала

Первый сигнал неблагополучия – легкая и быстро проходящая болезненность в суставе – чаще всего остается неуслышанной. Но если человек не хочет разболеться всерьез и надолго, самое время показаться врачу и сделать рентгеновский снимок. На пораженных суставах хорошо видны краевые остеофиты, сужения суставной щели, участки остеоартроза. Больной поможет доктору составить картину болезни, вспомнив, после чего возникают неприятные ощущения. Возможно, это утренняя пробежка трусцой, долгое стояние в транспорте или долгий поход по магазинам.

«Ничего страшного, – говорите вы себе. – Стоит отдохнуть – и все как рукой снимет!» Слабое утешение, учитывая, что именно это и характерно для артроза. Феномену болезненности движений, исчезающей в покое, врачи дали специальное название – МЕХАНИЧЕСКИЙ РИТМ БОЛИ. Другой признак артроза – СТАРТОВАЯ БОЛЬ, когда первые шаги даются с трудом, но потом походка становится бодрой и уверенной. И так может продолжаться годами. Затем боль навевается все чаще, обычно к концу дня или в начале ночи, а в первые минуты после сна впечатление такое, что сустав закован в кандалы, – это так называемая УТРЕННЯЯ СКОВАННОСТЬ.

Главное – победить боль

Важно не дать болезни зайти далеко. И тут многое зависит от желания больного «убить дракона». С помощью ежедневной теплой грелки, десятиминутной, приятно согревающей (но не горячей!) ванны или душа по вечерам, когда суставы особенно натружены, можно отрубить ему сразу две «головы» – успокоить боль и облегчить движения. Полезны ежедневные прогулки, плавание, сауна и баня: посильная двигательная активность и разогрев сухим теплом или паром не дают больным сочленениям заржаветь. А вот о езде на велосипеде, лыжах и коньках придется забыть всем, у кого поражены тазобедренный и коленные суставы, – такая нагрузка для них чрезмерна.

Поскольку боль обычно усиливается при движении, за 30–40 минут до выхода из дома врачи рекомендуют принять таблетку диклофенака или другого нестероидного противовоспалительного препарата (они не только обезболивают, но и снимают присоединившееся воспаление) либо парацетамол или комбинированное обезболивающее средство. Уменьшает болевые ощущения смазывание сустава специальными гелями и мазями и компресс с раствором димексида. Аптечный раствор нужно развести кипяченой водой (1:2), смочить в нем салфетку, положить ее на сустав, сверху покрыть полиэтиленовой пленкой, утеплить ватой и забинтовать или приклеить пластырем на 30–40 минут. Делайте процедуру ежедневно вечером в течение двух недель, а спустя несколько месяцев курс можно повторить

До недавнего времени для борьбы с остеоартрозом в арсенале врача были только анальгетики и нестероидные противовоспалительные препараты. Снимая на время боль, они не лечат, а самое главное – имеют немало побочных эффектов. Появление хондропротективных препаратов – настоящая революция в борьбе с остеоартрозом. Входящие в них активные вещества по структуре близки хрящу и органично вписываются в его структуру. Регулярно принимая такие препараты, что, кстати, делают сегодня миллионы людей в мире, вы сможете не только приостановить начавшееся разрушение суставных тканей, но и способствовать их восстановлению.

Между тем остеоартроз – наиболее частая причина эндопротезирования тазобедренных и коленных суставов. Одним из классов веществ, используемых для эффективного лечения, являются производные гиалуроновой кислоты, выпускаемые в виде так называемых протезов синовиальной жидкости для внутрисуставного введения. Именно они в сочетании с хондропротекторами могут оказывать

обезболивающий эффект, способствовать улучшению функции суставов при артрозах различного происхождения, после операций на суставах и в качестве профилактического средства при сверхбольших нагрузках на коленные суставы у спортсменов. Данные вещества при правильном применении практически не вызывают побочных эффектов.

Проведение курса лечения этими средствами позволяет предотвратить или значительно отсрочить проведение радикальных хирургических вмешательств, а для многих категорий больных, которым в силу возраста, сопутствующих заболеваний или материального положения невозможно провести операцию, является единственной возможностью избавиться от боли, получить шанс самостоятельно передвигаться.

Новый препарат

В сентябре 2005 г. в России появился новый продукт из класса гиалуронатов для внутрисуставного использования. Это SYNOCROM, производимый австрийской компанией Cromapharma. На территории РФ ЗАО «ФармФирма «Сотекс» осуществляет упаковку, эксклюзивную дистрибуцию и маркетинг данного продукта. Курс лечения SYNOCROM составляет 3–5 инъекций (по 1 инъекции в неделю). Такой курс может обеспечить значительное снижение или полное купирование болей в суставах и восстановление их функций на период 6 – 10 месяцев.

Гимнастика для суставов

По мнению специалистов, правильно подобранные упражнения могут не только остановить болезнь, но и в ряде случаев стимулировать рост истонченного хряща. Для ежедневных занятий идеально подходит утро, хотя делать упражнения можно и в другое время – спустя 1–2 часа после еды. Сначала повторяйте их 3–5 раз, потом больше, доведя время гимнастики до 20–30 минут. Движения не должны быть слишком интенсивными и болезненными, их амплитуду увеличивайте постепенно. Все упражнения нужно выполнять в облегченном для сустава положении – лежа, сидя или стоя с опорой на спинку стула.

ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК

Примите любое удобное положение.

1. Раскройте ладонь, выпрямите пальцы. Согните большой палец так, чтобы он достал до основания мизинца. Выпрямите большой палец и повторите снова несколько раз.
2. Раскройте ладонь, выпрямите пальцы. Согните их в верхнем и среднем суставах, чтобы получилась буква Г, дотронувшись кончиками до края ладони. Выпрямите пальцы. Повторите упражнение 3–5 раз.
3. И. п. – сидя на стуле, руки на столе. Сожмите пальцы в кулак на несколько секунд, а потом расслабьте мышцы рук. Повторите 3–5 раз.

ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

1. И. п. – лежа на спине. Ноги выпрямите, ступни раздвиньте примерно на 15 см. Стараясь держать их вертикально, на вдохе отведите правую ногу в сторону, на выдохе вернитесь в и. п. Прделайте то же другой ногой. Повторите 2–4 раза.
2. И. п. – сидя на стуле, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе отведите правую руку и ногу в сторону, на выдохе вернитесь в и. п. То же – левыми рукой и ногой. Повторите 4–6 раз.
3. И. п. – стоя, стопы на ширине плеч, руками обопритесь о спинку стула. На вдохе отведите в сторону правую ногу, на выдохе вернитесь в и. п. То же – левой ногой. Повторите 4–6 раз в каждую сторону.

ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

1. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На выдохе согните, а на вдохе разогните ноги в коленных суставах, не отрывая пяток от пола. Повторите 4–10 раз.

2. И. п. – сидя на стуле с подлокотниками, положите на них руки, а выпрямленной спиной обопритесь о его спинку. Выпрямите правую ногу в колене, при этом бедро должно лежать на сиденье. Подержите ногу в таком положении несколько секунд. Вернитесь в и. п., согнув колено, насколько это возможно. То же – левой ногой. Повторите 4–6 раз.

3. И. п. – стоя, стопы на ширине плеч, руками обопритесь о спинку стула. На выдохе сделайте полуприседание, на вдохе вернитесь в и. п. Повторите 4–6 раз.

WWW.RUBRICON.COM / Югория / Аллергия холодовая

Аллергия холодовая

Аллергия холодовая обусловлена действием низкой температуры (хотя сам холод не является аллергеном), когда создаются оптимальные условия склеивания эритроцитов при участии специфических иммунных белков. Фиксация этих агглютининов эритроцитами вызывает активацию системы комплемента, что и приводит к литическим процессам (гемолизу эритроцитов). Холодовые агглютинины выявляются при инфекционном мононуклеозе, алкогольном циррозе печени, при инфекциях, вызываемых микоплазмами.

http://www.newizv.ru/news/?id_news=45681&inset=health&date=2006-05-05

Белить или не белить

Может ли паста сделать улыбку ослепительной

Ирина РУБЛЕВА, стоматолог



«Сегодня о тебе судят по тому, в каком состоянии находятся твои зубы. Если они не в порядке – считай, тебя записали в неудачники», – уверенно отрапортовала подруга, только что истратившая 100 долларов на отбеливающую зубную пасту. Видя ее вдохновенный оптимизм, я поняла: несмотря на уверения стоматологов в том, что истинно белых зубов в природе не существует, поиски волшебного средства безупречной белизны продолжаются.

Надо сказать, что велись они на протяжении всей истории цивилизации. Люди всегда стремились к белозубой улыбке, не вникая в голос здравого смысла и не считаясь со средствами. Некоторые древние способы так и вовсе отдают садизмом. Например, очень распространенным был метод отбеливания свинцом, который хоть и делал зубы белыми, но ненадолго. После таких процедур начинали крошиться не только зубы – медленно, но верно разрушался весь организм. Египтяне драили зубы смесью винного уксуса и пемзы. Тоже сомнительный подарок для зубной эмали. А вот наши прабабушки до блеска начищали зубы золой. Зубы, конечно, блестели, но из-за трещинок в эмали цвет имели «мраморный» – с угольно черными прожилками.

С тех пор наука ушла далеко вперед. Но хоть современные зубные пасты и имеют в своем составе множество разнообразных компонентов, все они, как отбеливающие, так и простые, по-прежнему включают в себя ряд сходных веществ.

Окислять или оттирать?

Отбеливающие зубные пасты можно разделить на две группы:

- те, что содержат отбеливающие химические вещества;
- те, что обеспечивают качественное удаление поверхностных красителей и полирующий эффект за счет высокой абразивности.

Действие первых основано на использовании сильных окислителей, например, перекиси водорода или перекиси мочевины. Благодаря интенсивному производству высокореактивных свободных радикалов кислорода они окисляют пигменты, придающие желтизну зубам, которые под действием отбеливающего агента превращаются в прозрачные вещества. Таким образом изменяется цвет зуба.



Стоит иметь в виду, что в состав отбеливающих паст могут входить компоненты, которые изменяют цвет пломб. Бывает и наоборот – поверхность зуба становится светлее, а цвет пломбы остается прежним. Это свидетельствует о неправильном подборе отбеливающей пасты. В этом случае с выбором отбеливающего средства может помочь только стоматолог.

Важным преимуществом таких паст является их очень быстрый отбеливающий эффект, поскольку скорость химических реакций является очень высокой. Однако именно это можно отнести и к существенным недостаткам химического отбеливания. Дело в том, что бесконтрольное использование таких средств приводит к быстрому разрушению зубной эмали, кроме того, может возникнуть аллергическая реакция. Поэтому во многих странах зубные пасты, содержащие активные органические кислоты и перекись водорода, используются только под строгим контролем стоматолога.

Пасты, обладающие выраженным абразивным действием, содержат в своем составе бикарбонат натрия или соду. Считается, что сода является не только полирующим веществом, но и обладает отбеливающим свойством. Однако научно подтвержденный эффект применения соды минимален.

В целом же различные абразивные соединения, которые являются своеобразными «полирующими» веществами, составляют до 40 процентов объёма зубной пасты. Они помогают отчистить зубы от остатков пищи и плёнки, которая образуется на зубах. Степень абразивности зависит от размера частиц. Чем больше частицы, тем выше абразивность и, соответственно, тем лучше чистит зубная паста. Но в этом случае степень травматичности для зубов будет повышена.

Значительное количество современных зубных паст отбеливает зубы за счет механического воздействия мягких абразивных материалов. Одним из самых безопасных отбеливающих агентов является папаин – это натуральный фермент, добываемый из плодов папайи, расщепляет белковую структуру зубного налета, не повреждая зубную эмаль. Природный энзим папаин обеспечивает естественное низкоабразивное отбеливание, мягко удаляет образовавшийся в течение дня налет от чая, кофе, табака.

До белизны или до дыр?

Вообще, как свидетельствуют специалисты, любителям отбеливающих зубных паст не стоит идеализировать их действие. Хорошим считается результат, если поверхность зуба стала светлее на 1, максимум 2 тона. При этом следует помнить золотое правило: пользоваться такими пастами надо не больше двух раз в неделю.

Если же, не считаясь с научно подтвержденными данными, упорно продолжать тереть зубную поверхность ежедневно в течение длительного времени, может возникнуть повышенная чувствительность зубной ткани к температурным и вкусовым факторам. Начнется кариозный процесс. Потом сколько угодно можно винить производителей и стоматологов, ответ будет прост: внимательнее читайте инструкцию.

Поэтому, если вы не удовлетворены результатом действия пасты, лучше всего обратиться в клинику и сделать профессиональное отбеливание. А для поддержания полученного эффекта 1–2 раза в неделю пользоваться отбеливающей зубной пастой.