

# НЕ ЛЮБЫЕ ЧУДЕСА ЗАЩИЩАЮТ ТЕЛЕСА

Каких только чудес не обещают с экранов телевизоров улыбающиеся дяди и тети, рекламируя лекарственные препараты и биологические добавки! Увы, мнения специалистов чаще всего не совпадают с рекламными обещаниями.

## ЯБЛОКО ЛУЧШЕ «ОРБИТА»

- Не следует излишне доверять «телевизионным» дантистам, обещающим, что орбит спасет от визита к стоматологу, - считает заведующий столичной стоматологической поликлиникой Леонид Этлис. - Начнем с того, что смывать слюной, образовавшейся от жевания резинки, «кусочки пищи» совсем не обязательно. Проще прополоскать рот водой или погрызть яблоко, морковку. Кроме того, при постоянном жевательном движении происходит активная выработка желудочного сока, который в этот момент не

требуется организму для пищеварения. Повышается кислотность, что может спровоцировать различные заболевания типа гастрита.

Большое количество слюны в ротовой полости вообще не свойственно здоровому организму. Слюнотечение бывает лишь при некоторых заболеваниях слизистой рта, слюнных желез, стоматитах. В любом случае избыток слюны ведет к росту патологических микроорганизмов во рту, что, конечно же, чревато последствиями.

Нередко при активном пользовании жевательной резинкой выпадают старые пломбы, приходят в негодность зубные

протезы, а ее длительное употребление может спровоцировать развитие артрита верхнечелюстного сустава.

На мой взгляд, любители жевательных резинок имеют значительно больший шанс оказаться в зубокабинетном кресле, чем те, кто регулярно пользуется обычной зубной щеткой и полощет рот после еды. Да и с эстетической стороны человек, напоминающий жвачных животных, далеко не всегда вызывает положительные эмоции у окружающих.

## ЖЕНЬШЕНЬ ИЛИ ВИАГРА?

Реклама не устает сообщать об открытии новейших препаратов, способных даже импотента сделать племennым жеребцом. Пикантные телевизионные сюжеты об эффективности таких средств побуждают многих решиться на дорожную покупку.

О том, кому показаны такие средства, не влечет ли их прием нежелательные послед-

ствия, рассказывает уролог, доктор медицинских наук Владимир Вигдорчик.

- На сегодняшний день нет достоверной информации об отсутствии осложнений после приема той же «раскрученной» виагры, особенно у людей с болезнями сердечно-сосудистой системы, аденомой предстательной железы. В подобных случаях целесообразно следовать золотому правилу: при сомнении - воздержись! Гораздо полезнее придерживаться здорового образа жизни, а в случаях необходимости применять те средства, которые прошли хорошую проверку специалистами и временем.

Надо сказать, уже многие века человечество упорно ищет афродизиаки - вещества, которые усиливали бы сексуальные возможности. В длинном списке таких средств - устрицы, корень женьшеня, порошок из рога носорога, черепахи и перепелиные яйца. Однако до сих пор не удалось достоверно доказать их влияние на сексуальные функции.

Очень популярной в свое время была так называемая шанпанская мушка. Это один из видов жуков, обитающих в Европе и Северной Африке. Их высушивали, размалывали в порошок и принимали внутрь. Это снадобье, неприятное на вкус, вызывало раздражение мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, что воспринималось некоторыми донжуанами как сильное вождение. Однако передозировка шанпанской муш-

ки могла вызвать образование язв, расстройство желудка.

Сегодня шанпанской мушкой никто из специалистов всерьез не интересуется. Но в целом многие рецепты народной медицины с успехом используются врачами. Например, корень женьшеня является традиционным любовным средством из арсенала восточной медицины. В отличие от виагры или шанпанской мушки корень женьшеня, как на Востоке именуют женьшень, до сих пор недостаточно изучен. Известно, что его прием повышает иммунитет, улучшает настроение, усиливает половое влечение и потенцию. При использовании женьшеня как стимулятора рекомендуется принимать внутрь до еды по 15-25 капель спиртовой настойки три раза в день. И не менее месяца, после чего делают двухнедельный перерыв.

Другим проверенным препаратом, оказывающим возбуждающее влияние, считается спиртовая настойка лимонника. Ее следует применять натощак или через четыре часа после приема пищи по 20 капель два раза в день. Но лимонник противопоказан при нервном возбуждении, артериальной гипертензии, поэтому перед его приемом целесообразно проконсультироваться у врача.

Александр КРЫЛОВ



ФОТО АЛЕКСАНДРА МЯТЮШИКИНА

# КАК ИСПРАВИТЬ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

Для этого существует множество способов. Приведем несколько советов психологов, следовать которым легко может каждый.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения не только укрепляют мышцы, они вызывают в организме человека изменения, благотворно действующие на его психическое состояние. Но женщинам не следует заменять физзарядку работой по дому - она не дает нужного эффекта. Наиболее результативны: бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, плавание - все, что стимулирует работу сердца, кровообращение, обогащение организма кислородом. Эффективной считаются также аэробика и другие ритмичные упражнения под бодрую музыку.

## МУЗЫКА

Если вы чувствуете напряжение и раздражительность, послушайте музыку. Психотерапевты советуют пациентам сначала найти музыку, соответствующую их отрицательному настроению, затем постепенно менять мелодии. Настроение будет меняться вместе с характером музыки.

## ПИТАНИЕ

Известно, что еда влияет на наше настроение. Продукты, содержащие уг-

леводы, являются своего рода успокаивающей пищей и действуют почти как транквилизаторы. Употребление в пищу белков поддерживает живость ума, способствует выработке умственной энергии. И неутешительная информация для кофеманов: некоторые исследователи обнаружили связь между приемом кофеина в больших дозах и усилением депрессии, раздражительности и тревоги.

## ЦВЕТ

Воздействие цвета на мозг можно сравнить с действием витаминов на организм. Если хотите погасить гнев и раздражение, избегайте красного. Черные, темно-синие и другие холодные темные тона способны вызвать грусть. Не окружайте себя ими, если хотите избавиться от депрессии. Выбирайте одежду, интерьеры, вещи ярких, радостных, теплых тонов. Чтобы успокоиться, смотрите на спокойные, нейтральные, прохладные тона, например, сине-голубой, серебристо-серый.

## СВЕТ

Есть люди, которые подвержены зимней депрессии, которую еще называют сезонной эмоциональной болез-

нью. Причина - недостаток света. Стандартная лампа дневного освещения дает в десять раз меньше света, чем тот, который имеется в тени дерева в солнечный день. Людям, страдающим зимой депрессией, надо проводить два-три часа в день при ярком искусственном освещении и побольше гулять в светлое время суток, и настроение улучшится.

## СОН

Способен улучшить настроение и снять усталость сон, особенно со сновидениями. Это один из древнейших способов психотерапии. Многие исследователи снов полагают, что независимо от того, помнит человек их содержание или нет, сновидения играют важную роль, регулируя настроение, помогая снять чрезмерное напряжение.

## ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

Многие из нас нередко находятся в подавленном состоянии из-за того, что образ их мыслей носит негативный характер. Не приводите сами себя в подавленное состояние. Постарайтесь распознать и научиться изменять угнетенный образ мыслей на более оптимистический. Старайтесь смотреть на мир через светлые очки, думайте о хорошем, тем более что его не так уж мало на свете. Все зависит от угла зрения.

Ольга МАТВЕЕВА

Достаточно одного урчания в животе, чтобы испортить настроение или долгожданную встречу. Но еще хуже, если это симптом серьезного заболевания. Об этом беседа нашего корреспондента с главным терапевтом Комитета здравоохранения г. Москвы, директором Центрального НИИ гастроэнтерологии, профессором Леонидом ЛАЗЕБНИКОМ.

# ХОЧЕШЬ ЖИТЬ - УМЕЙ... ПИТАТЬСЯ

**Леонид Борисович, можно ли сказать, что нынешнее распространение заболеваний желудочно-кишечного тракта подошло к некоей опасной черте?**

- Прежде всего эта ситуация контролируется. По ряду заболеваний, в том числе по гастриту и по язвенной болезни, она остается стабильной. А именно они преобладают среди других заболеваний ЖКТ. Другое дело, что официальная статистика включает только тех больных, которые обращаются за медицинской помощью. На самом деле заболеваемость гораздо выше, потому что люди, страдающие болями в животе, далеко не всегда обращаются к врачу и лечатся самостоятельно.

Растет заболеваемость и по ряду других пищеварительных органов. Гораздо чаще стали болеть вирусным гепатитом, особенно гепатитом В, С и другими его формами. Этот вирус передается и через рот, и через кровь, нередко при инъекционном способе введения препаратов. Растет число наркоманов, значит, и количество инфекций. Другое заболевание, которое встречается все больше, - хронический панкреатит, что связано с увеличением потребления алкоголя.

**Одно время получило распространение мнение, что язвой можно заразиться...**

- Язва - это не инфекционное заболевание. Она вызывается бактерией геликобактер. Я придерживаюсь точки зрения, что это условно патогенный микроорганизм, который живет в желудке почти каждого человека. Но при определенных условиях он активизируется.

**Какие, на ваш взгляд, продукты массового потребления не полезны для наших желудков?**

- Здоровый человек может иногда употреблять и продукты, которые нельзя назвать диетическими. Особого вреда от этого не будет. Другое дело, когда, например, рестораны фаст-фуд становятся постоянным местом питания. Фаст-фуд содержит много легкоусвояемых веществ, из-за чего наступает быстрое насыщение желудочно-кишечного тракта, но вскоре опять появляется чувство голода. И что еще важно... В гамбургерах и хот-догах фактически нет клетчатки, а значит, все калории идут не в мышцы, а в жировую ткань. Вот вам и избыточный вес. Кроме того, фаст-фуд нам не подходит в силу генетических и национальных привычек. Мы все-таки северяне. На Руси всегда ели три раза в день горячую полноценную пищу.

**А что говорит медицина по поводу полезности так популярных среди молодежи газированных напитков и чипсов?**

- Чипсы в вообще не рекомендую употреблять в пищу. Фактически это заменители пищи. Газированные напитки вызывают повышенное газообразование и усиливают перистальтику кишечника. Они содержат много пищевых добавок и красителей, которые хотя и сертифицированы, но не полезны. Правда, эндокринологи советуют больным сахарным диабетом при передозировке инсулина выпить не сладкий чай, а бутылочку

«Фанты». В ней содержится большое количество растворенного сахара, который быстро всасывается и фактически не разлагается. Но вот что обязательно нужно употреблять в пищу молодым людям - так это молоко и творог, которые являются основными источниками кальция. Пик формирования скелета приходится на 21 год. После чего кальций фактически не усваивается, кость живет в основном своими запасами. Какой плотности она сложилась к пику, такой останется до глубокой старости. У тех, кто употребляет мало кальция, кость очень хрупкая, что существенно увеличивает риск травматизма.

**Известно, однако, что молоко, столь ценный продукт, многие, даже молодые, люди не переносят.**

- Действительно, организм взрослых людей и даже некоторых молодых людей не содержит тех бактерий, которые переваривают молоко. В результате при его поступлении в желудочно-кишечный тракт возникает броидильный процесс, человека начинает пучить. В этом случае молоко надо употреблять вместе с лактобактериями, которые быстро его перерабатывают и препятствуют образованию газов.

**Что можно сказать о существующих сейчас тенденциях заболеваемости среди разных профессиональных и социальных групп?**

- Например, среди студентов очень распространены такие заболевания, как язва и гастрит. Это связано с большими психологическими нагрузками и нерегулярным питанием. У медиков даже есть такое понятие - юношеская (или студенческая) язва.

У работников умственного труда из-за сидячего образа жизни нарушается кровообращение в органах малого таза. Результат - геморрой. Женщины больше склонны к этому заболеванию в силу того, что беременеют и рожают. Для профилактики геморроя я бы посоветовал гимнастику и, конечно, надо наладить стул.

При работе с тяжелыми физическими нагрузками нередко появляется диафрагмальная грыжа. Ведь при подъеме тяжестей резко повышается внутрибрюшное давление, и желудок проваливается в грудную клетку. Чтобы предотвратить грыжу, надо на время подъема тяжестей надевать бандаж. Он закрепляет мышцы живота и поясницы.

И для людей всех возрастов и профессий вредно курение. Оно провоцирует и гастрит, и язву.

**Ну а каких принципов надо придерживаться, чтобы сохранить здоровым желудочно-кишечный тракт?**

- Питание должно быть обязательно горячим. По утрам всем советуется есть кашу, овсяную или рисовую. Обед должен состоять из трех блюд, включая суп. Потому что супы как бы оболочивают и мягко раскрывают желудок, тем самым готовят его к тому, чтобы организм справился и со вторым. Не пропустите легкий полдник, а на вечер приготовьте не очень плотный ужин.

Беседовала  
Наталья САРГИНА