

НЕРВЫ ЛЮБЯТ КУШАТЬ

Есть люди, которые «заедают» стресс. То есть при нервно-психическом перенапряжении у них появляется, что называется, зверский аппетит. Питание действительно может помочь разгулявшимся нервам. Правда, питание сбалансированное, здоровое, с достаточным содержанием продуктов молочных и из муки грубого помола, в которые входит антистрессовый микроэлемент магний. Иногда можно принимать и магнийсодержащие таблетки.

Особенно велика в стрессовых ситуациях потребность в витаминах группы В. Они содержатся в мясе, рыбе, проросших зернах пшеницы и зеленых овощах. А чтобы пищеварение не стало тяжелой работой для организма, следует отказаться от обильных трапез с большим количеством жирной пищи. Вместо этого надо чаще есть фрукты и кисло-молочные продукты.

Попробуйте принимать и успокоительные ванны: Корень валерианы (200 г) залить 5 л кипятка и настаивать 3-4 часа, процедить, вылить в ванну с водой. Принимать при температуре воды 36-38°С по 15-20 минут через день. Курс лечения 10 ванн.

Траву донника лекарственного и траву чабреца (по 100 г) залить 2 л кипятка, настаивать в течение 2 час., процедить и вылить в ванну с водой при 36-37°С. Принимать через день по 15-20 минут курсом лечения - 10 ванн.

Существуют диеты, которые благотворно влияют на нервную систему. Их надо придерживаться длительное время. Но есть блюда, которые играют роль своего рода «скорой помощи».

АНТИСТРЕССОВЫЙ НАПИТОК. Измельченный банан смешайте с 1 чайной ложкой лимонного сока, добавьте 1/2 столовой ложки молотых лесных орехов, 1 чайную ложку проросших зерен пшеницы, 3/4 стакана молока и пейте маленькими глотками.

КАПУСТА ОТ БЕССОННИЦЫ. При лечении и профилактике бессонницы и повышенной нервной возбудимости хорошо себя зарекомендовал сок капусты и настоев ее семян, смешанные в равных частях. Для приготовления настоя берут 1 столовую ложку семян капусты, заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут и процеживают. Принимают по 1/2 - 1/3 стакана настоя 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

УСПОКОИТ МЕЛИССА. Не забывайте о травах. Так, прекрасно снимает нервное напряжение мелисса. Принимать ее можно длительно и в любом виде - свежей и сушеной, добавляя в чай или приготавливая настой (1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка).

ТЫКВА С МЕДОМ. Еще один рецепт, который поможет успокоить нервную систему. Стакан тыквенного сока смешайте с 2 ст. ложками меда, доведите до кипения и выдержите на кипящей водяной бане 20 мин. (хранить не более двух дней). Принимают по 2-3 ст. ложки 3 раза в день за 15-20 мин. до еды.

ЧАЙ ОТ НЕРВОВ. Возьмите корень валерианы - 2 части, цветки ромашки - 3 части, плоды тмина - 5 частей. Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по 1/2 стакана утром и вечером.

Светлана РОДИОНОВА,
кандидат биологических наук

НЕ СЫПЬ СОЛЬ НА ЗУБЫ

Чем только люди не чистили зубы до появления зубной пасты! Золотом, толченым стеклом, шерстью, пропитанной медом, смолой, солью... В начале XIX в. стали применять мел, растертый в порошок, в который добавляли растительные экстракты или эфирные масла. Порошки выпускают и сегодня, хотя из-за повышенной абразивности ими не стоит пользоваться часто. С другой стороны, они обладают отличными отбеливающими свойствами и менее аллергенны, чем пасты. Появились и лечебные порошки с такими же абразивными свойствами, как и паста, например, «Лакалют» с лактатом алюминия для профилактики и лечения пародонтоза.

Первая зубная паста из смеси мелового порошка с желеобразной массой была создана в XIX в. Потом их стали упаковывать в тюбики, и они приобрели привычный нынешним потребителям внешний вид.

Современные пасты делятся на две большие группы - гигиенические и лечебно-профилактические. Первая группа предназначена для очищения зубов от налета пищи и придания полости рта приятного запаха. Такие пасты рекомендуются обычно тем, у кого здоровые зубы. Лечебно-профилактические, помимо очищения и отбеливания зубов, подавляют болезнетворную микрофлору, вызывающую кариес и пародонтит, препятствуют разрушению зубной эмали, уменьшают воспалительные явления при заболеваниях пародонта.

Среди лечебно-профилактических выделяют пасты противокариозные, с противовоспалительным действием и отбеливающие. Противокариозный эффект обеспечивают фториды (фторид натрия, фторид олова, аминофторид, монофторфосфат), а также кальций (глицерофосфат кальция). Но эти вещества эффективны, если зубы чистят больше пяти минут.

В последнее время популярны лечебно-профилактические пасты, уменьшающие кровоточивость десен, со слабым обезболивающим и выраженным противовоспалительным эффектом. Состав таких паст представляет комплексную смесь из хлорофилла, витамина Е и экстрактов лекарственных растений. Лактат алюминия в основе некоторых паст класса люкс останавливает кровотечение десен и укрепляет их, уменьшает сверхчувствительность зубов к горячей (холодной), кислой (сладкой) пище. Соли стронция, соли калия, фторгидрат никометанола также снижают чувствительность зубов.

Особо следует обращать внимание на наличие в пасте антибактериальных средств: триклозан, метронидазол. Именно эти вещества противодействуют бактериальной микрофлоре, которая провоцирует кариес, заболевания десен, неприятный запах.

Отбеливающие пасты, как и зубной порошок, применять рекомендуется не чаще двух раз в неделю вследствие риска поврежде-

Сегодня на наши зубы работает целая индустрия: зубные щетки, пасты, порошки, ополаскиватели, зубные нити и зубочистки, наконец, жевательная резинка. Попробуем подобрать их с учетом именно ваших особенностей.

ЧИСТКА В РЯДАХ



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

ния эмали. Недавно на российском рынке появился весьма достойный производитель паст и средств для отбеливания зубов «Рембрандт», правда, из-за высокой цены такая продукция не каждому по карману.

В состав зубных паст входит еще целый ряд веществ, которые выполняют вспомогательные функции. Так, детергенты, среди которых распространены натрия лаурилсульфат, вызывают пенообразование. Это улучшает чистящие свойства зубной пасты, повышает ее экономичность. Растет популярность и гелеобразных паст, полученных на основе соединений окиси кремния и обладающих высокой пенообразованием. Такие пасты приятны на вкус, имеют разную окраску, однако по очищающей способности они уступают пастам на меловой основе или с дикальцийфосфатом.

Абразивные вещества, среди которых гидроокись алюминия, мел, бикарбонат натрия, кремния диоксид, очищают поверхность зубов от налета и микробных пленок. Стабилизаторы кислотности увеличивают pH в ротовой полости, так как кислая среда вызывает кариес. Остальные вещества (сгустители, красители, отдушки и проч.) в составе зубной пасты лишь улучша-

ют ее потребительские свойства.

На российском рынке сейчас огромный выбор средств гигиены полости рта от разных производителей. Специалисты считают, что рынок перенасыщен, поскольку в большинстве цивилизованных стран присутствует только продукция международных гигантов и национальных фирм. Иначе появляется опасность проникновения в страну некачественных товаров.

Чтобы не ошибиться в выборе пасты, лучше всего посоветоваться со стоматологом. Кроме того, надо помнить о том, что дешевые пасты от неизвестных производителей всегда хуже фирменных. Пасты необходимо и чередовать. Так, при склонности к кариесу и пародонтиту следует применять утром противокариозную пасту, а вечером противовоспалительную.

КРАСИМ ПО НАЛЕТУ

Специалисты считают, что в нашей стране люди мало информированы о средствах ухода за ротовой полостью. Большинство даже не подозревают о существовании таких средств, как ополаскиватели, флоссы и т.д. Между тем кариес чаще всего образуется в межзубных промежутках, которые очень сложно очистить зубной щеткой,

поэтому нужно пользоваться флоссами. Проще говоря, зубными нитями. Ополаскиватели тоже бывают разные. Одни рекомендуются использовать до чистки зубов, для того чтобы убрать остатки пищи, дезодорировать полость рта и размягчить зубной налет. Другие применяют после чистки для профилактики кариеса. Как правило, в них присутствуют фтор и растительные добавки. Фторсодержащие ополаскиватели содержат разные концентрации фторидов. Менее концентрированные (0,05% фторида) применяются ежедневно в течение года. Более концентрированные (0,2% фторида) - один раз в две недели. Дезодоранты и спреи являются модификациями ополаскивателей. Они усиливают действие других средств гигиены.

Хорошо ли очищены зубы, понять очень сложно. Этой цели служат таблетки для окрашивания поверхности зубов свидетельствуют о наличии налета.

Чистить зубы можно по-разному. Хотя стоматологи, как правило, настаивают на вертикальных движениях зубной щеткой. Если за три минуты человек сумеет очистить зубы так, что на них после применения таблетки для окрашивания налета не останется ни одного пятнышка, тогда он может говорить, что умеет чистить зубы.

ЖЕВАТЬ ИЛИ НЕ ЖЕВАТЬ?

Зубы чистить необходимо утром и вечером. Желательно и каждый раз после еды. Однако большинство людей не имеет возможности в середине дня заниматься своими зубами. Но после приема пищи можно воспользоваться жевательной резинкой. Хотя она очищает лишь жевательные поверхности зубов, но вызывает мощное выделение слюны, которая смывает с поверхности зубов остатки пищи.

Жевание укрепляет десны, что в свою очередь помогает организму справиться с гингивитом и пародонтитом. Однако постоянное жевание может ухудшить состояние височно-нижнечелюстного сустава, того, что соединяет височную кость и нижнюю челюсть. Жевательная резинка вызывает и выделение желудочного сока. Поэтому, как утверждают гастроэнтерологи, жевание на голодный желудок может приводить к появлению или обострению гастрита.

ЗАМЕТАЙ!

Зубная щетка, ее дизайн, щетина, жесткость, форма ручки и другие

детали могут повлиять на состояние полости рта.

Зубные щетки подлежат обязательной сертификации по нескольким параметрам. Прежде всего это жесткость. Различают щетки жесткие (hard), средней жесткости (medium), мягкие (soft) и даже очень мягкие (extra soft). Жесткие можно использовать тем, кто уверен в крепости своих десен. Именно такие щетки обеспечивают самый мощный их массаж. А вот очистительная сила щетины от жесткости зависит незначительно. Мягкие и очень мягкие щетки следует предпочесть тем, кто страдает частой кровоточивостью десен, дабы не травмировать их. Средней жесткости щетки как будто специально созданы для тех, кто сомневается, что выбрать.

Сегодня стоматологи единодушны, что натуральные компоненты зубной щетки, а именно свиная щетина, не способствуют оздоровлению ротовой полости. Современные синтетические материалы в отличие от своих натуральных родственников не расслаиваются, не выпадают, в них реже заводятся микробы. В некоторых моделях используется специальная краска, которая, постепенно исчезая, сигнализирует владельцу о том, что пора приобрести новую щетку.

Щетина должна быть аккуратно подстрижена и находиться рядом с краем пластиковой головки. «Лохматые» экземпляры не могут иметь фирменное происхождение. Щетки с двухуровневой «стрижкой» (interdental) щетины лучше очищают межзубные промежутки, в которых чаще всего и возникает кариес.

Следует обратить внимание и на конструкцию щетки. Резиновые панельки препятствуют скольжению пальцев, тем самым предупреждают травмы десен. Уменьшает давление на десны изгиб щетки - «змейка» или «шарик», находящийся близко к чистящей поверхности. Удлиненная рукоятка также снижает давление на десны. А округленные формы чистящей поверхности уменьшают риск повредить слизистую оболочку рта.

Электрические щетки, как утверждают стоматологи, созданы для ленивых. Ими можно пользоваться смело. Однако такие щетки довольно дорогие.

Самым главным отличием фирменной щетки является ее цена. Обычно менее чем за 20-25 рублей хорошей щетки не купить. Щетки, сделанные «на Малой Арнаутской», нередко имеют названия, очень похожие на фирменные, но отличающиеся от них одной или двумя буквами. Как правило, используемые в подделках материалы не выдерживают никакой критики с точки зрения гигиены. Так что экономия может обернуться повышенной стираемостью эмали, повреждением десен и их постоянной кровоточивостью, появлением зубного камня, а самое главное - абсолютной неэффективностью чистки зубов.

Наталья САРГИНА

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ

«Долгое время страдаю от боли в суставах и ломоты в костях. Препарат «Остео Эс» купил по совету подруги. Честно говоря, не на что особо не рассчитывал. Но уже через месяц боли исчезли совсем, вернулась подвижность в суставах. Теперь я могу сам о себе позаботиться! Хочу сказать большое человеческое спасибо создателям «Остео Эс».

ЛЕБЕДЕВА А.Л., 65 лет

«Постоянно ощущаю ломоту в коленях и спине при перемене погоды. Кашаги по работе посоветовали проверенное средство - препарат «Остео Эс». Пройду курс, полностью избавлюсь от этих недугов».

СМИРНОВ А.В., 47 лет

ПЯТЬ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

• АРТРИТ • АРТРОЗ • ОСТЕОПОРОЗ
• ОСТЕОХОНДРОЗ • ПЕРЕЛОМЫ

Натуральный препарат «Остео Эс» - единственная альтернатива традиционной медицине и хирургическому вмешательству.

«Остео Эс» - уникальная программа, специально разработанная для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. В его состав входят только натуральные компоненты.

«Остео Эс» оказывает обезболивающее, противовоспалительное и противоостеохондрозное действие.

«Остео Эс» восстанавливает синтез внутрисуставной жидкости.

«Остео Эс» способствует возрождению костной и хрящевой тканей.

«Остео Эс» рекомендован для профилактики и лечения остеопороза.

«Остео Эс» избавляет от метаболических нарушений.

Здоровые суставы - это основа вашего здоровья!

Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по тел. 767-08-99 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам.

МЕДИЦИНСКИЙ МУЗЕЙ МОСКВЫ

Этот научно-исследовательский центр Российской академии медицинских наук создан в 1991 г. на основе Центрального музея медицины, открытого в 1986-м. Размещен в здании бывшего Странноприимного дома графа Н.П. Шереметева (Сухаревская площадь, 3). В состав центра входят Центральный музей медицины, Институт истории медицины, Дом милосердия России, издательство «Милосердие и медицина». В центре развернуто более 20 постоянно действующих экспозиций о видных ученых-медиках, а также выставки «Шереметевы - основатели Странноприимного дома и их потомки», «Милосердие на войне», «Авиационная и космическая медицина», «Из истории благотворительности в России», «На магистральных направлениях медицинской науки» и др. В собрании Медицинского музея более 100 тыс. единиц хранения, в том числе уникальные коллекции рентгеновских трубок, медицинских плакатов начала XX в., аптечной посуды и инструментария. Медицинский музей - член Европейской ассоциации музеев истории медицины.

Адрес музея: Сухаревская пл., 3. Тел.: 921-98-97