БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Научные открытия

Новости медицины

2016 год был богат на научные открытия, которые помогут людям жить дольше и качественнее

Издание для пациентов. ● № 47 (1) 18 января 2017. Следующий номер выйдет в феврале 2017 ● Цена 3,10 евро

При первых признаках депрессии нужно срочно обратиться к врачу, так как это заболевание прямо влияет на всю вашу жизнь. А быть счастливым или нет - только ваш выбор и ответственность.

ФОТО: SCANPIX

Выход есть

Депрессия - серьёзное заболевание, каждый десятый случай заканчивается самоубийством. Но при правильном подходе и лечении её можно победить. ▶ 4-5

WICK – САМЫЙ ВОСТРЕБОВАННЫЙ БРЕНД В МИРЕ СРЕДИ ЛЕКАРСТВ ОТ КАШЛЯ И ПРОСТУДЫ*

WICK

TriFlunex

парацетамол, гвайфенезин, фенилэфрина гидрохлорид

Препарат для приготовления горячего напитка, облегчающего 6 симптомов простуды и гриппа:

- ✔ Температура
- ✔ Головная боль
- ✔ Боль в горле
- ✔ Ломота
- ✔ Заложенность носа
- ✔ Кашель

Безрецептурные лекарства

TriFlunex (парацетамол + гвайфенезин + фенилэфрин) порошок перорального раствора 500 мг + 200 мг + 10 мг.
Показание: кратковременное симптоматическое лечение симптомов (боль от слабой до умеренной, повышенная температура, заложенность носа и кашель), вызванных вирусными инфекциями верхних дыхательных путей и гриппом.

*Nicholas Hall's OTC Yearbook, DB6 2016, sales in US$ mn atmanufacturer's sale price.

Дополнительная информация от представительства держателя разрешения на продажу:
UAB Sicor Biotech филиал в Эстонии. Hallivanamehe 4, 11317 Таллин, тел: 6610801 или www.ravimiamet.ee.
Внимание! Помните, что вы имеете дело с лекарством. Перед применением внимательно прочитайте инструкцию.
Если после применения препарата жалобы сохраняются или возникают побочные эффекты, посоветуйтесь с врачом или фармацевтом.

ET/WICK/16/0027b

Прошел год, как предприятие Saaremaa Piimatööstus запустило в производство органический сыр

В конце прошлого года предприятие Saaremaa Piimatööstus получило сертификат производителя органической продукции, в результате чего на рынке появился органический сыр, изготовленный из органического молока. Сейчас органическому сыру, продаваемому под брендом ÖKO, чуть больше года.

По мнению председателя правления Saaremaa Piimatööstus Юло Кивине, все началось с идеи и возможности производства на Сааремаа значительного количества органического молока. Дополнительный толчок предприятие получило на продуктовой выставке в Германии, где были налажены контакты с итальянскими партнерами, заинтересованными в приобретении органического сыра.

Поскольку мы знали, что располагаем какими-то объемами органического молока, то по возвращению сразу занялись вопросом. «Их интерес к органическому сыру показал, что это наша возможность расширить ассортимент и через это оказать поддержку фермерам, производящим органическую продукцию.

Так, в последние дни 2015 года, была выпущена первая партия органического сыра, который занял свое место на итальянском рынке. Италия, один из крупнейших производителей сыра, приняла органический сыр очень хорошо. В результате сейчас заключен договор на ежемесячные регулярные поставки.

На прилавках эстонских магазинов сыр под брендом ÖKO появился весной прошлого года. Хотя спрос на органический сыр есть как в Европе, так и в Эстонии, сами объемы производства невелики.

Для предприятия сейчас важна популяризация органического молока. «Посредством дохода от продажи органического сыра мы решили мотивировать фермеров, занимающихся производством органического молока».

Наша стратегия направлена, в первую очередь, на отечественный рынок. Хотя в данный момент 70% нашего органического сыра идет на экспорт, мы заинтересованы в продаже товаров под брендом ÖKO в Эстонии. Пока что в Эстонии мы предлагаем органический сыр в нарезке весом 150 г и одним куском по 300 г. В перспективе планируется расширить ассортимент в сегменте органического молока.

Для изготовления сыра использовалось только органическое молоко с Сааремаа и Хийумаа.

В Эстонии всего 2200–2300 коров, содержащихся на органической ферме, из них 260 на Сааремаа и 230 на Хийумаа. Производство органического сыра более сложное и занимает больше времени. Уже с момента скупки молока весь процесс следует держать раздельно от обычного процесса.

Для сбора органического молока приходится немало поездить, в производство оно принимается и обрабатывается отдельно. Правила довольно жесткие. Поэтому утро мы начинаем с производства органического сыра и потом переходим к обычному сыру.

Сааремааский органический сыр является нишевым продуктом с высокой добавочной стоимостью. У любителей сыра есть повод для радости, ведь появился еще один настоящий и полезный для здоровья продукт.

Правда, следует помнить, что органический сыр немного дороже обычного, поскольку одно уже производство органического молока требует дополнительных затрат: молока от одной коровы получают меньше, а к пастбищу, кормам и условиям содержания предъявляется целый ряд дополнительных требований.

Обычное и органическое производство – это две совершенно разные философии. Мы рады, что на Сааремаа и Хийумаа есть патриоты, которые производят и будут производить органическое молоко. Пищевая промышленность должна также больше использовать органическое молоко. Надеемся, что в Эстонии спрос на подобный продукт будет неуклонно расти.

О пользе сыра

- Источник протеина, магния и кальция.
- Содержит биологически ценные белки, разные молочные жиры, минеральные вещества и витамины.
- Содержит вещества, полезные для роста и укрепления волос и ногтей.
- Содержащиеся в сыре белки прошли обработку и не приводят к непереносимости лактозы. Самым надежным доказательством полного отсутствия в продукте лактозы является следующая маркировка на упаковке: содержание углеводов 0 грамм.
- На протяжении всей истории сыр ценился за его питательность, длительный срок хранения и приятный вкус. Также в сыре содержатся питательные вещества, необходимые для метаболизма – легко усваиваемые полноценные белки, отличные молочные кислоты, минеральные вещества и витамины.
- Наиболее ценную часть сыра как раз составляют белки. По сути, именно сыр – это совокупность сухих веществ молока (прежде всего, белков и жиров), перерабатываемых микроорганизмами закваски в процессе производства сыра.
- Как группа основных питательных веществ, важную роль играют содержащиеся в сырах жиры, которые являются одним из компонентов, от которых зависит вкус и запах сыра. Поскольку сыр богат жирами и поэтому в нем много калорий, следящие за своим весом люди должны при выборе продуктов учитывать рекомендации и не потреблять слишком много молока и молочных продуктов.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Редактор:
Оксана Кабритс,
oksana.kabrits@aripaev.ee

Материалы взяты из изданий Äripäev Meditsiiniuudised и Terviseuudised, а также с сайтов-партнёров ДВ

Корректор: Варвара Языкова
Вёрстка: Елена Ценно
Фото: Андрас Кралла

Реклама: Вивиан Берг,
тел. 667 0170,
vivian.berg@aripaev.ee

Печать: AS Kroonpress
Издатель:
AS Äripäev,
Meditsiiniuudised
Пярнуское ш., 105,
19094 Таллинн,
meditsiiniuudised@aripaev.ee

Редакция оставляет за собой право при необходимости сокращать письма и статьи. Статьи редакция не возвращает. Все опубликованные в издании "Будьте здоровы!" статьи, фотографии, информационная графика (в т.ч. на злободневную, экономическую, политическую или религиозную тему) защищены авторским правом, и их перепечатывание, распространение и передача в любом виде без письменного согласия AS Äripäev запрещены.
С жалобами по поводу содержания материала в газете можно обратиться в Совет по прессе pn@eall.ee,
тел. 646 3363

Новости науки

Пропускающие завтрак школьники учатся хуже

Австралийские исследователи выяснили, что пропуск завтрака негативно сказывается на успеваемости в школе. Так, не завтракающие дети лишаются 2 учебных часов в день. К такому выводу учёные пришли, опросив более 500 школьных учителей.

Опрос показал, что среди пропустивших утренний приём пищи 73% имеют проблемы с вниманием, 66% быстро устают, 54% трудно учиться, у 52% возникают проблемы с поведением.

35% учителей отметили, что голодные школьники обычно опаздывают на занятия, а у 29% часто пропускают занятия. 95% опрошенных учителей считают, что пропуск завтрака не даёт детям полностью реализовать свой потенциал. 4 из 5 педагогов приходится уделять дополнительное время ученикам, пропускавшим завтраки.

У школ, обеспечивающих своих учеников завтраками, результаты оказались лучше. У 97% школьников укрепляется физическое здоровье, у 91% - психическое. Улучшаются отношения с окружающими, в частности с сотрудниками учебного заведения (83%), и поведение в целом (70%).

Источник: MEDdaily

Пропуск завтрака негативно сказывается на успеваемости в школе.

ФОТО: ЭРИК ПРОЗЕС

73%

учеников, пропускающих завтрак, имеют проблемы с вниманием.

Только 17% людей высыпаются ночью

Согласно результатам исследования компании Philips, проведённого в 10 странах мира, 87% опрошенных считают, что сон оказывает огромное влияние на состояние здоровья и работоспособность, при этом лишь 17% респондентов утверждают, что качественно высыпаются каждую ночь.

Эксперты во всём мире считают дефицит сна серьёзной проблемой, которая несёт реальную угрозу здоровью населения. В то время как эпизодический недосып приносит временные неудобства и недомогание, люди, которые постоянно подвержены расстройствам сна, демонстрируют низкий уровень производительности и концентрации внимания, а также повышенную тревожность.

Одним из самых серьёзных и распространённых заболеваний, связанных с нарушениями сна, является синдром обструктивного апноэ сна (СОАС).

СОАС сопровождается громким храпом, периодическим спадением верхних дыхательных путей во сне, остановками дыхания на 10 и более секунд.

Таким синдромом страдают более 100 миллионов человек во всём мире. При этом, согласно статистике, около 80% людей с синдромом апноэ сна остаются не диагностированы и не связывают появление проблем со здоровьем с постоянным недосыпом, который вызывает заболевание. При отсутствии специализированного лечения СОАС может провоцировать различные кардиологические нарушения, гипертонию, диабет и инсульт.

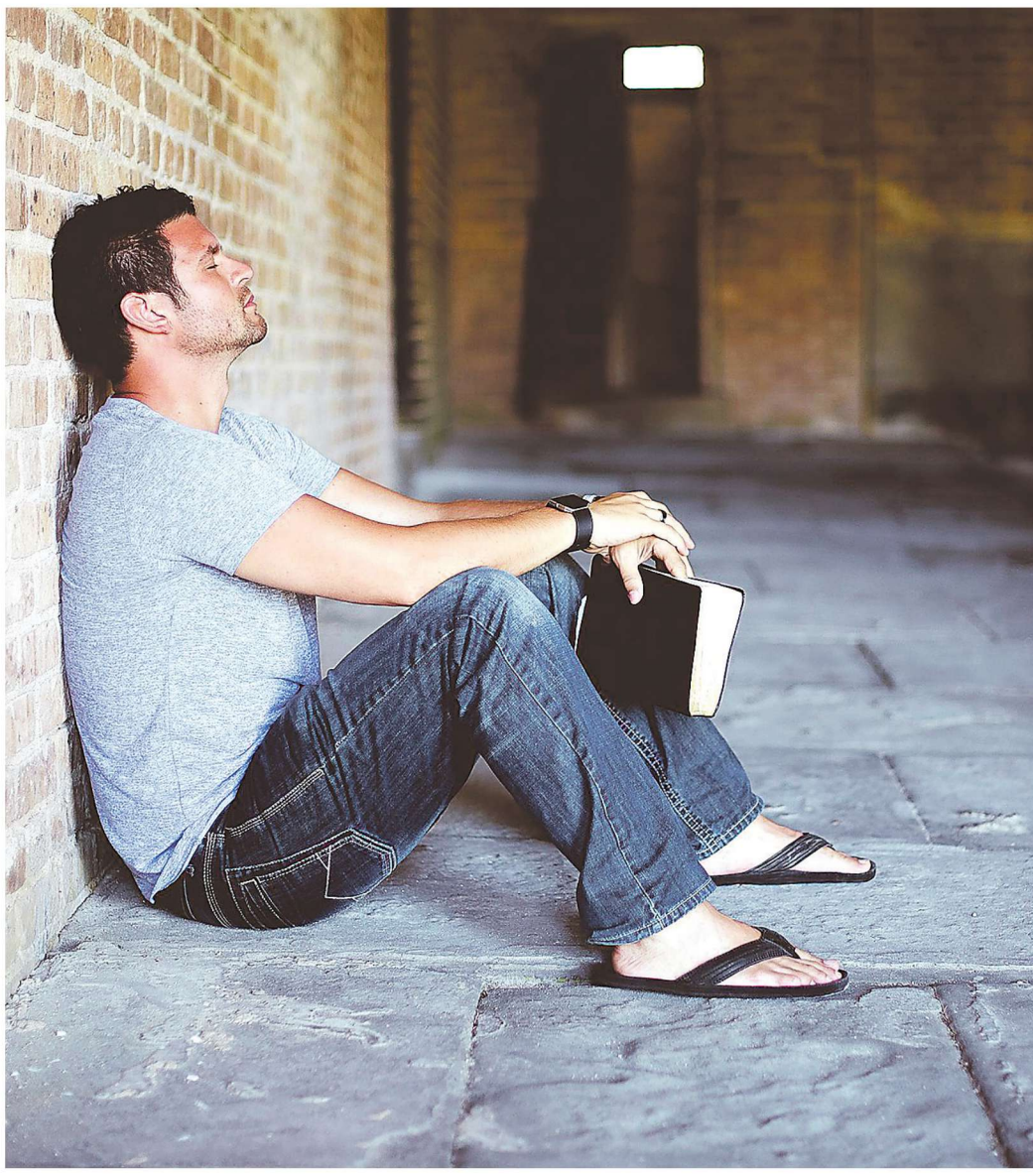
medportal.ru

стресс

При отсутствии надлежащей помощи и лечения при депрессии, невыносимые душевные страдания зачастую приводят человека к попытке самоубийства. Один из десяти больных депрессией рано или поздно предпринимает попытку суицида.

Депрессия - это не навсегда

Депрессия влияет не только на состояние центральной нервной системы человека, но и на весь организм в целом



Существует распространённое мнение о том, что депрессия - пустяки, дело житейское и со всеми иногда случается. Или даже кому-то делать нечего, вот он и выпендривается. Это не болезнь вовсе, просто человек сам даёт волю своему плохому настроению. А раз не болезнь, а баловство какое-то, то и лекарства от депрессии никакие не нужны.

Однако депрессии бывают разными: экзогенными и эндогенными.

Экзогенные депрессии вызваны внешними причинами (например, потерей работы или смертью близкого человека).

Эндогенные - внутренними, часто неосознаваемыми причинами.

Распространён миф о том, что экзогенные депрессии - это нормально, а эндогенные - признак хронического психического заболевания. Это не так, внешний стимул может стать началом тяжелейшего хронического расстройства, а эндогенная депрессия может быть всего лишь депрессивным эпизодом.

Депрессия - самое настоящее заболевание. И заболевание серьёзное, даже с возможным смертельным исходом. Не даром основную массу суицидов приписывают именно расстройствам настроения.

Конечно, с лёгкой формой депрессии человек может справиться сам, но в тяжёлых случаях без лечения депрессия может длиться годами, усиливаться и перерастать во что-нибудь ещё более тяжёлое, например, в маниакально-депрессивный психоз.

Здесь всё как с любой другой болезнью, например, с гриппом: можно «перележать», можно даже «переходить» по принципу «само пройдёт», но всегда есть риск, что без профессиональной помощи дело закончится серьёз-

elulill.ee

VÕLUVITS
Otse loodusest

Сироп от стресса

Успокаивающий сироп помогает заснуть, уменьшает возбудимость и укрепляет имунную систему. Кроме того сироп помогает улучшить физические и умственные способности, понижает чувство усталости и улучшает переносимость напряжения. Продукт для облегчение стресса от самой природы!

Потдобная информация на сайте võluvits.ee или у аптекаря.

Kaarli Hambapolikliinik –
три филиала в Таллинне!

Tel 1619, www.khp.ee
Kaarli Hambapolikliinik OÜ, tegevusluba nr L02473

SÕPRUSE HAMBARAVI
Sõpruse pst 145
Тел. 619 9140

KAARLI HAMBARAVI
Toompuiestee 4
Тел. 619 9119

Ülemiste HAMBARAVI
Lõõtsa 8a
Тел. 619 9150

30% людей, страдающих зависимостью от алкоголя или наркотиков, находятся в состоянии депрессии.

В странах с более высоким уровнем дохода депрессия встречается чаще. По данным ВОЗ: во Франции (21%), США (19,2%) и Нидерландах (17,9%), в Бразилии (18,4%), на Украине (14,6%). Реже всего депрессия встречается в Японии (6,6%) и Китае (6,5%).

ФОТО: PIXABAY

Что есть что:

Дистимия - человека долго (не меньше двух лет) преследует паршивое настроение и упадок сил.
Депрессивный эпизод - всё гораздо жёстче и серьёзнее. Нередко в депрессивном эпизоде совершаются попытки суицида. Депрессивный эпизод может длиться от одного до нескольких месяцев.
Депрессивное расстройство - депрессивные эпизоды повторяются регулярно (например, всем известная осенняя депрессия).

Как отличить дистимию от депрессии?

- **Признаки дистимии: плохой аппетит или переедание, нарушения сна, упадок сил, потеря самоуважения, трудности с концентрацией внимания, ощущение безнадёжности.**
- **Признаки депрессии: высокая утомляемость и упадок сил, бессонница или чрезмерно длительный сон, потеря аппетита и значительная потеря веса (гораздо реже - наоборот), сильное возбуждение или заторможенность, эти состояния могут сменять друг друга, снижаются способности мышления и концентрации, самоуничижение, ощущение собственной никчемности, чувство вины, постоянные, навязчивые мысли о смерти и суициде, потеря интереса к любимым занятиям, безразличие к удовольствиям.**

ными осложнениями и больницей. В общем, лучше сразу показаться доктору, и пусть уж он решает, что сейчас необходимо – попить чайку с мёдом или сразу приниматься за антимикробные лекарства.

Точно так же и с депрессией. Человек самостоятельно не может оценить своё состояние. В отличие от гриппа, опыт в лечении которого имеется буквально у всех, с депрессией даже друзья и родственники не помогут. Надо обращаться к специалисту.

Но основная масса людей думает, что это стыдно. Мало ли подумают: болеешь депрессией – значит, ты псих, и место твоё в дурдоме.

Во-первых, депрессия, как и любая другая болезнь позорной быть не может. Это не вина человека, а несчастье, с ним случившееся. Стесняться её – последнее дело.

Во-вторых, даже с хронической депрессией госпитализируют чаще не в психиатрические больницы, а в кризисные центры, которые по сути своей больше похожи не на больницы, а на санатории. В-третьих, на учёт в психдиспансер (что действительно не сахар) могут поставить насильно только в случае неоднократных госпитализаций «по скорой» с попыткой суицида.

Психиатры бывают понимающие и компетентные, а бывают такие, что хоть в лес от них беги. Но это относится к любой области медицины. При адекватном лечении депрессивного эпизода о болезни можно забыть. Навсегда.

Зачастую депрессию лечат антидепрессантами, но, надо сказать, что они не совсем безопасны для здоровья.

Даже у современных, довольно гуманных препаратов, предназначенных для борьбы с депрессией, могут наблюдаться побочные эффекты, хотя психиатры стараются подобрать лечение так, чтобы не усугублять неприятности своих пациентов.

Чаще всего антидепрессанты вызывают головные боли, головокружения, потливость, сердцебиение, повышенную чувствительность к свету, потерю сексуального желания, сонливость, снижение или, наоборот, увеличение аппетита.

Больше всего пациенты боятся именно последнего. Считается, что из-за приёма антидепрессантов человек может набрать лишний вес. Но это возможно и при самой депрессии. Кое-кто опасается потери сексуального желания, но и при депрессии сложно быть половым гигантом. Кроме этого, побочные эффекты проходят сразу после окончания курса лечения, а депрессия с её малоприятными симптомами может длиться годами.

Депрессия - это не просто плохое настроение, а серьёзные изменения в организме на биохимическом уровне, с которыми человек не в состоянии справиться самостоятельно.

Мнение о том, что антидепрессанты вызывают зависимость, как минимум, не верно. Ни старые допотопные, ни тем более современные мягкие антидепрессанты физиологической зависимости не вызывают, разве только психологическую. Но психологическую зависимость что только не вызывает. Тогда уж надо говорить об опасности аскорбиновой кислоты. Вон как дети подсаживаются! Всё время просят у мам в аптеках «большие вкусные таблетки».

Антидепрессанты – сильно действующие вещества, которые врач подбирает индивидуально. Особенно это касается дозировок.

Зачастую люди, чувствуя уменьшение симптомов депрессии и устав от побочных эффектов, просто бросает курс лечения антидепрессантами. А вот этого делать категорически нельзя! Врач не только назначает антидепрессанты, но и должен постоянно присматривать за пациентом, пока тот их принимает.

Обычно сначала прописывают малые дозы, потом постепенно их увеличивают, а потом опять уменьшают перед тем, как совсем отменить лекарство. Если бросить курс лечения на самом пике, возможно не только возобновление депрессии в ещё худшем виде, но и другие занимательные побочные эффекты: тошнота с рвотой, расфокусировка внимания, головокружение – в общем, полный набор неприятностей.

medportal.ru

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 18 ЯНВАРЯ 2017
редактор Оксана Кабритс, oksana@aripaev.ee

Есть ли генетическая связь между мигренью, СРК и ГБН?

Новые исследования, представленные на 68 конференции неврологов в Ванкувере (Канада), показали, что мигрень, СРК (синдром раздражённого кишечника) и ГБН (головная боль напряжения) могут быть генетически детерминированы.

Синдром раздражённого кишечника (СРК) характеризуется нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и проявляется дискомфортом или болями в животе и изменениями в структуре движений кишечника.

По статистическим оценкам, около 25-40 миллионов человек в США страдают от СРК, и этот синдром встречается чаще у женщин.

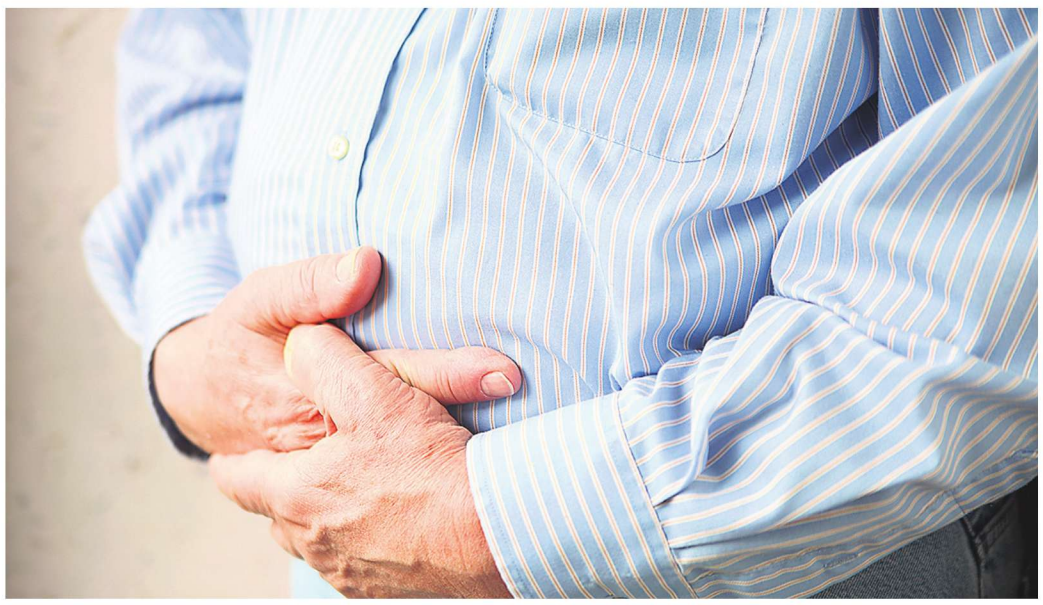
Точная причина СРК не совсем понятна, хотя исследователи предположили, что этот синдром может возникнуть в результате изменений в передаче импульсов по нервным путям от мозга к кишечнику.

Кроме того, предыдущие исследования показали, что пациенты с СРК и другими желудочно-кишечными расстройствами, часто также имеют ГБН или мигрень. Возник вопрос - не связаны ли эти состояния?

Автор исследования доктор Дерья Улудуз с коллегами из Стамбульского университета задались целью установить, есть ли такая связь.

У людей, страдающих от мигреней, встречается чаще СРК. Для своего исследования учёные набрали группу из 107 пациентов с эпизодической мигренью, 53 пациента с эпизодической ГБН, 107 пациентов с СРК и 53 здоровых лиц.

Учёные проверили случаи мигрени и эпизодической головной боли напряжения (ЭГБН) у пациентов с СРК, пациенты с мигренью и ЭГБН были проверены на СРК. По сравнению с пациентами с ЭГБН, у пациентов с мигренью вероятность появления СРК практически в два раза выше; у 54,2% пациентов с мигренью также встречается СРК по сравнению с 28,3% пациентами с ЭГБН. У 35,5% пациентов с СРК дополнительно встречается мигрень, а у 22,4% - ЭГБН. Затем учёные проанализировали наличие гена транспортера серотонина и гена рецептора серотонина типа 2А у всех групп пациентов и у здоровых контрольных групп.



Синдром раздражённого кишечника, в основном, встречается у людей среднего возраста. ФОТО: SCANPIX

«У страдающих запором пациентов с СРК секреция серотонина в плазме крови понижена», - пояснили учёные. При СРК встречается дефект сигнальной системы серотонина, а уровень серотонина в ткани слизистой оболочки и иммунологическая реактивность транспортера серотонина сокращаются. Учёные обнаружили, что у всех пациентов с СРК, мигренью и ЭГБН как минимум один ген отличался от генов людей из контрольной группы. Это указывает на возможность того, что указанные три заболевания могут быть генетически связаны.

Комментируя наблюдения, д-р Улудуз отмечает: «Поскольку головная боль и СРК являются очень распространёнными заболеваниями, а причины их возникновения неизвестны, то открытие возможной связи, которое может пролить свет на общую генетику данных заболеваний, обнадёживает. Для проверки возможной связи необходимы дополнительные исследования. Открытие общих генов может привести к разработке дополнительных стратегий лечения данных хронических заболеваний».

Medical News Today

Факты о синдроме раздражённого кишечника (СРК)

- **От синдрома раздражённого кишечника (СРК) страдает 9-23% населения Земли.**
- **Большинству людей с СРК меньше 50 лет, но болезнь может встречаться и у людей более старшего возраста.**
- **Около 2/3 людей с СРК - женщины.**

В регионах, бедных на солнце, куда относится и Эстония, необходимо принимать витамин D в больших дозах.
ФОТО: SCANPIX

При СРК не хватает витамина D

Недавнее исследование, результаты которого были опубликованы в издании Open Gastroenterology, показало, что у многих людей с синдромом раздражённого кишечника одновременно наблюдается дефицит витамина D.

Синдром раздражённого кишечника (СРК) - это хроническое функциональное заболевание кишечника, от которого страдает около 9-23% населения Земли и 10-15% населения США. Причина и процесс развития болезни до сих пор подробно не изучены, но известно, что её симптомы усугубляют связанные с питанием факторы и стресс. Симптомами являются: диарея или запоры, вздутие живота, резкие позывы к посещению туалета, белая или жёлтая слизь в кале, а также ощущение неполного опорожнения кишечника. Всё это может вызвать неудобство для пациентов, у которых болезнь не диагностирована. Конкретное лечение отсутствует. Механизм проявления и действие СРК могут быть разными, что в свою очередь осложняет лечение.

В США с СРК ежегодно связано 2,4-3,5 млн. визитов к врачу, что составляет до 12% всех посещений медучреждений первого уровня. С этим связана также высокая экономическая нагрузка - по оценкам, расходы, связанные с медицинским уходом, снижением трудоспособности и прогулами на работе, составляют около 21 млрд. долларов США в год.

У 82% пациентов с СРК наблюдается дефицит витамина D

Группа учёных под руководством доктора Бернарда Корфе из исследовательской группы молекулярной гастроэнтерологии Шеффилдского университета изучала связь между уровнем витамина D и степенью тяжести синдрома СРК, сосредоточившись, прежде всего, на том, как СРК влияет на качество жизни людей.

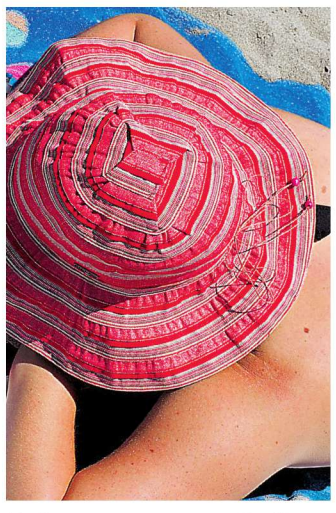
У 82% из 51 пациента с СРК был недостаточно высокий уровень витамина D; помимо этого уровень витамина D был связан также с тем, каким пациент ощущает свой уровень жизни и как, по мнению пациента, на его жизнь влияет СРК.

medicalnewstoday.com

Чем опасен дефицит витамина D

Дефицит витамина D объясняется тем, что практически шесть месяцев в году, осенью и зимой, человек не просто не получает его от солнца, но и не знает, чем его заменить. А солнечное голодание грозит организму бессонницей, быстрой утомляемостью и сильной раздражительностью. Но самое опасное, что дефицит данного витамина грозит развитием раковых заболеваний!

Альтернативой солнечному свету может выступать искусственное УФ-излучение. У многих людей сразу же возникают мысли о солярии, однако далеко не все они полезны, ведь лучи короче 270 нм лишь разрушают витамин D, а большинство солярие настроено лишь на обеспечение ровного загара, но не на накопление организмом этого витамина. Оконное стекло также мешает насыщению организма витамином D, так как поглощает до 95% УФ-лучей. Именно поэтому в зимний период стоит подумать о правильном искусственном освещении, а также о получении витамина D из продуктов питания.



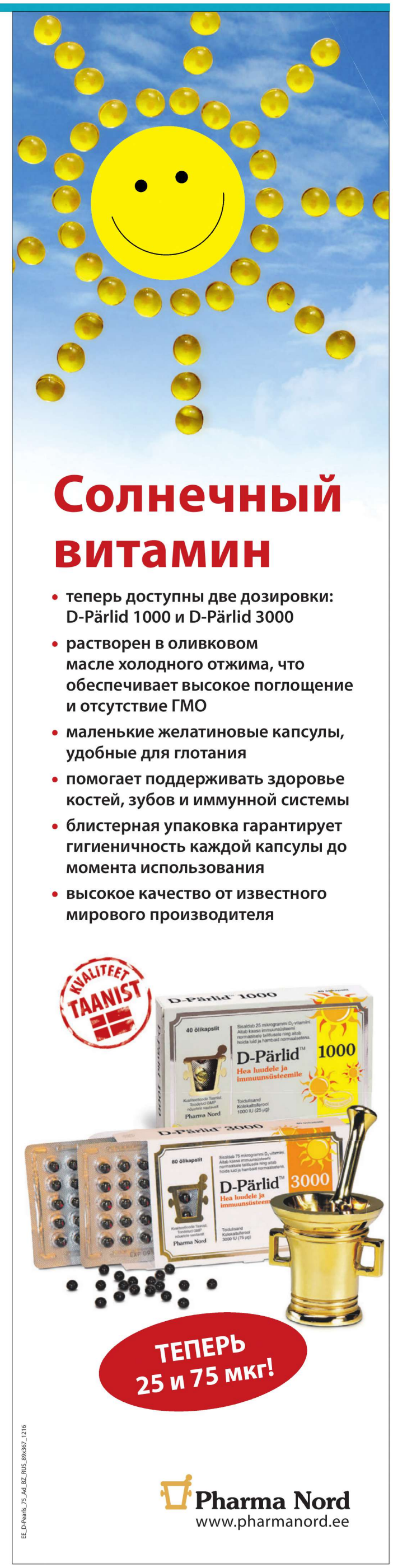
Дефицит витамина D объясняется тем, что практически шесть месяцев в году, осенью и зимой, человек не получает его от солнца. ФОТО: SCANPIX

Говоря о благотворном воздействии данного вещества на гены человека, в первую очередь стоит отметить способность этого целебного вещества бороться с хроническими воспалениями и инфекционными заболеваниями. Кроме того, это биологически активное вещество производит более 200 противомикробных пептидов, наиболее важным из которых считается кателицидин, являющийся природным антибиотиком широкого спектра действия. Этим во многом объясняется эффективность рассматриваемого витамина против простуды и гриппа.

Многочисленные исследования дают основания полагать, что оптимальное содержание в организме витамина D позволяет улучшить как физическое, так и психологическое состояние человека, положительно влияя на исход беременности посредством снижения риска кесарева сечения, а также преэклампсии. Более того, регулярное поступление в организм такого биологически активного вещества предотвращает появление бактериальных инфекций, аутизма, болезни Альцгеймера и прочих мозговых дисфункций, инсульта и других патологий сердца, а также сахарного диабета I и II типа. А проводимые в наши дни опыты дают надежду на то, что при помощи витамина D можно избавлять диабетиков от депрессии, предотвращать болезнь Крона и даже рак молочной железы.

Ведущий исследователь Тодд Дойл в своём докладе предупреждает, что приём витамина D способен снизить боль у диабетиков и предотвратить наступление депрессии. «Группа наших исследователей попыталась определить, как данный витамин влияет на болевые ощущения, а также на депрессивное состояние женщин с диабетом II типа. В итоге трёхмесячного опыта, во время которого каждая пациентка принимала по 50000 МЕ витамина D2 выяснилось, что 85% женщин отметили снижение нейропатических болей, а 72% рассказали об исчезновении сенсорных болей, то есть онемения и покалывания пальцев ног и рук. Настроение женщин также начало улучшаться после второго месяца приема витамина D2».

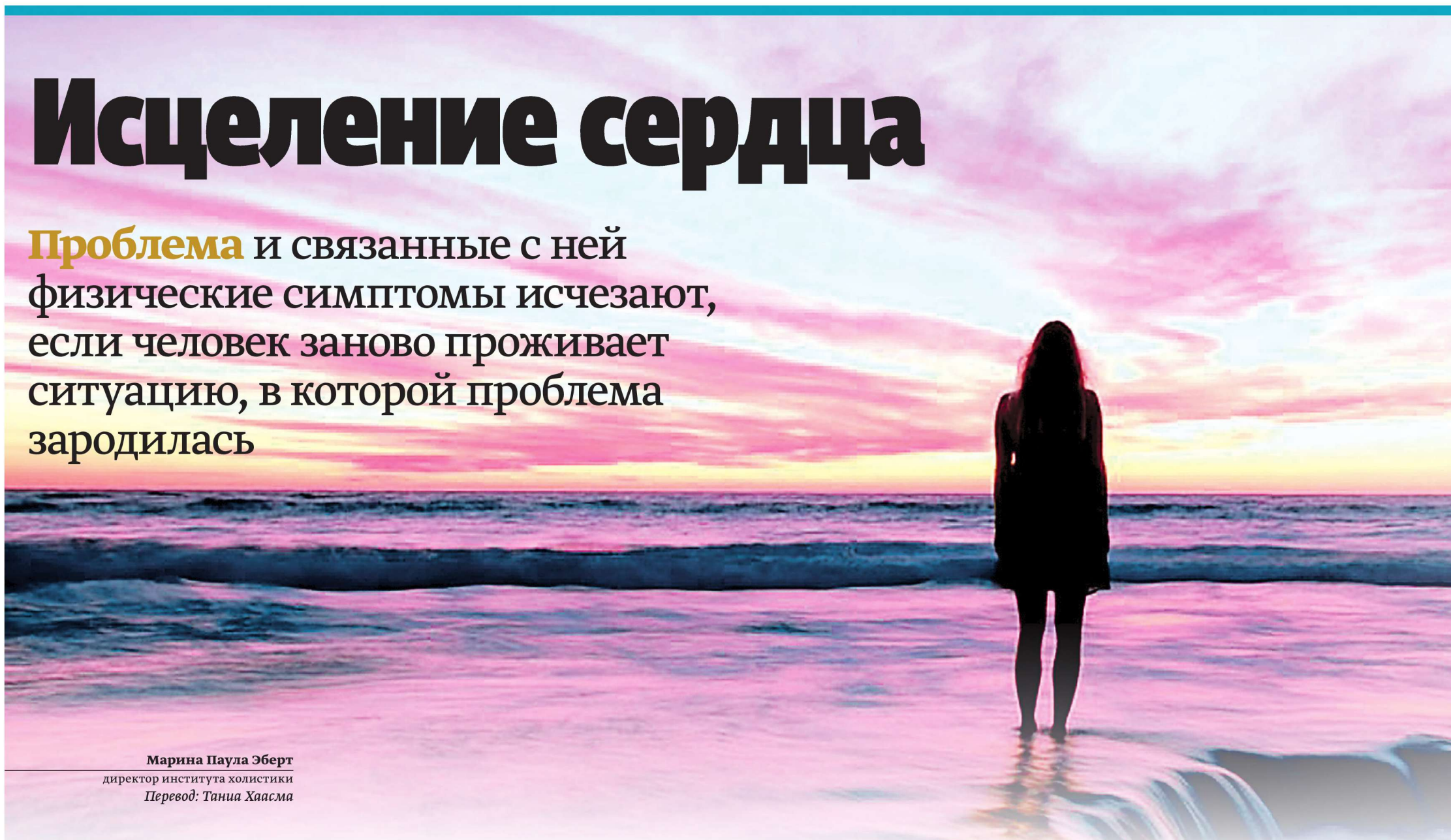
ja-zdorov.ru



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 18 ЯНВАРЯ 2017
редактор Оксана Кабритс, oksana@aripaev.ee

Исцеление сердца

Проблема и связанные с ней физические симптомы исчезают, если человек заново проживает ситуацию, в которой проблема зародилась



Марина Паула Эберт
директор института холистики
Перевод: Таниа Хаасма

Раздаётся дверной звонок, и я знаю, что это моя клиентка Лиза, которая пришла на свой второй сеанс. Пару недель назад она позвонила, чтобы договориться о времени для «Холистической четвёрки» - четырёх трёхчасовых сеансов холистической регрессионной терапии.

Лиза хочет перемен в своей жизни. Она – 35-летняя мама двоих детей, у которой за спиной один брак и несколько длительных отношений. Лизе надоело, что отношения разваливаются. Одной быть не хочется, сохранять отношения не получается. Лиза снова чувствует, что оказалась на дне. Закончились длившиеся три года отношения, и она не знает, что делать дальше. Подавленность иногда такая, что не вылезала бы утром вообще из кровати. Только ответственность перед детьми заставляет её каждое утро отважно подниматься на ноги. Она подумывала об антидепрессантах, но до врача так и не дошла.

Когда душа слишком болит, то Лиза выпивает, иногда даже не в меру. На здоровье не жалуется. Иногда бывают головные боли и деревенеет шея. Массажист, к которому её отвела подруга, заметил: «Ну и напряжённые же у вас плечи. Что за груз такой вы на себе тащите?»

Лиза заходит в кабинет. Светловолосая, хрупкая и красивая. Она улыбается, но в её больших синих глазах бездонная печаль.

Мы садимся и разговариваем. Лиза уже знает, что беседа – только одна часть сеанса. Более эффективная часть начинается тогда, когда клиент ложится на диван, закрывает глаза и «путешествует» в своём внутреннем мире. Терапевт сидит рядом, направляет и поддерживает клиента своими вопросами и записывает всё, что происходит во время путешествия.

Лиза сделала домашнее задание. Она получила заметки вчерашнего сеанса с собой и основательно их проанализировала.

Во время путешествия произошла встреча с **внутренним ребёнком**. Она обнаружила маленькую трёхлетнюю Лизу в лесу, сидящую в одиночестве и замёрзшую. Ребёнок свернулся калачиком и сначала совсем отказывался с ней общаться. Лиза приложила огромные усилия, чтобы заслужить доверие ребёнка. Путешествие закончилось тем, что взрослая Лиза пообещала заботиться о ребёнке, любить его, и малышка нашла для себя безопасное место в сердце Лизы.

Лиза понимает значение **внутреннего ребёнка** и видит связь со своим детством. Отец был всегда на работе, мамино внимание принадлежало Лизиному младшему брату. Лиза всегда была «молодчиной» и сама со всем справлялась, хотя глубоко внутри всегда чувствовала себя одинокой и отверженной. Она очень рада, что нашла маленькую Лизу и чувствует, будто действительно получила назад частичку себя. Во многих книгах она читала: «Люби себя!», но никогда раньше не понимала, что же это значит. Учась замечать и любить этого брошенного ребёнка, она на самом деле учится любить себя.

Наш разговор переходит на тему суеверности и недоверчивости Лизы. Она признаётся, что на самом деле не доверяет никому. Её мечты и тоска уже много лет связаны с мужчиной, который женат и живёт далеко, в другой стране. Лиза рассказывает, что разум говорит ей забыть этого мужчину, что из этой истории ничего не получится. Но сердце держится за него, и в каждых новых отношениях через какое-то время она обнаруживает, что «это не то».

На нашей первой встрече я поинтересовалась у Лизы, существуют ли в её картине мира прошлые жизни. Лиза заверила, что верит в развитие души через разные жизни. Она с удовольствием исследовала бы какую-нибудь из прошлых жизней, если будет возможность.

За беседой прошло 45 минут. Пора отправляться в новое путешествие, чтобы узнать, какие события, образы и символы выйдут сегодня на поверхность из подсознания Лизы. Я покрываю диван чистой простынёй, и Лиза ложится. Я укутываю её тёплым пледом и приглушаю свет. Так легче сосредоточиться и воспринимать внутренним взором возникающие образы. Сначала я помогаю Лизе просто расслабиться. Шаг за шагом направляю её, и её тело расслабляется, дыхание успокаивается. Некоторое время я держу голову Лизы между своими ладонями и затем слегка прикасаюсь кончиками пальцев к энергетическим точкам на плечах, шее, затылке, спине и макушке Лизы. Это техника «Windows of the Sky», то есть «Небесные окна», которая помогает Лизе быстрее войти в медитативное, то есть изменённое состояние сознания.

В изменённом состоянии сознания на самом деле нет ничего особенного. Мы все проходим через разные состояния сознания по меньшей мере два раза в сутки – во время засыпания и пробуждения. Когда мы засыпаем, мы не помним, как это произошло. Во время пробуждения же изменения происходят так быстро, что мы их не осознаём. Во время холистических путешествий человек задерживается дольше в состоянии на границе сна и бодрствования. Работа мозга изменяется, улучшается доступ к подсознанию и сверхсознанию, психика более податливая. Появляется возможность передвигаться в пространстве и времени, чтобы найти в памяти первоисточник проблемы. Клиенты снова переживают детство, внутриутробный период, прошлые жизни или символичные истории, чтобы осознать подавленные чувства и изменить мыслительные шаблоны, которые препятствуют гармоничной и уравновешенной жизни.

Во время путешествий человек учится сотрудничать со своим духовным Я – Высшим Я. Мы все на самом деле знакомы со своим Высшим Я. Оно проявляет себя как внутренний голос, интуиция, инсайт. От него мы получаем творческое вдохновение, подсказки и решения, которые ПРОСТО ВЕРНЫ.

После длительного расслабления и упражнений на визуализацию Лиза готова к встрече во своим Высшим Я (ВЯ).

М: Попроси, чтобы твоё ВЯ подало знак о своём присутствии и проявило себя в каком-либо символичном образе. Что это?

Л: Это роза. Большая розовая роза.

М: Какая энергия исходит от этой большой розовой розы?

Л: Спокойная, тёплая, надёжная.

М: Попроси, чтобы твоё ВЯ взяло тебя с собой и перенесло сквозь время и пространство именно к тем событиям, с которых начались проблемы с отношениями в твоей жизни.

После паузы спрашиваю: «Что происходит?»

Л: Странно. Я слышу в голове одну песню. Её поют двое мужчин, два брата. Это тихая песня под гитару. Я пытаюсь вспомнить слова.

На том холме прекрасный луг, такой чудесно свежий и такой зелёный...

Мы чувствовали бой сердец деревьев и слышали, как прорастают всходы...

Мы двинулись, и ветви разошлись...

Неужто станет правдой то сказание, что с этих мест обратно не вернуться...

Дальше не помню.

Пауза.

М: Расслабься, откройся тому, что хочет прийти. Позволь картинкам появиться перед глазами. Что происходит?

К сведению

Согласно принципам метамедицины, ситуация, порождающая эмоциональный конфликт-шок:

- неожиданна – человек к этому событию не подготовлен;
- драматична – сильно влияет на человека;
- изолирована – человек остаётся наедине со своей проблемой, не делится своей болью, не ищет помощи;
- Отсутствует стратегия для разрешения ситуации. Человек не может найти решение и ничего не предпринимает.

В процесс холистической регрессионной терапии человек вовлечён целиком, поскольку холистические путешествия во внутренний мир позволяют работать как с телом, так и с умом, душой и сознанием.

Произведённые в состоянии изменённого сознания энергетические изменения переносятся из внутреннего мира на привычную реальность – в тело, поведение, убеждения, отношения, жизненные события.

Л: Я вижу пейзаж. Зелёный луг..., лес..., большие деревья... озеро. Очень красивое место. Волшебно красивое место. Как в сказке. Животные гуляют вокруг, птицы поют, цветы. Я вижу девушку в жёлтом платье. Она сидит на берегу озера.

М: Сколько ей лет? Как она выглядит?

Л: Она молоденькая, может 16-17 лет. Светлые волосы, сине-зелёные глаза... (Пауза.) Ой! Эта девушка влюблена. Она сидит там и мечтает.

М: Может ли эта девушка быть тобой?

Л: Да. Думаю, да.

М: Что она чувствует? С каким чувством она живёт?

Л: Она такая молодая, уверенная в себе и смелая, храбрая и бесстрашная, ... такая беззаботная... Это невероятно красиво. Я как будто знаю это место. Оно напоминает мне Девон в Англии. В ней столько уверенности в себе, она такая откровенная. Она сидит на берегу озера и ждёт мужчину. Вот мужчина прибегает. Они так счастливы вместе. Они очень влюблены. Они так подходят друг другу... Они такие молодые и красивые. На них одежды, которые говорят, что они богаты, из знатного рода.

Не знаю, почему, но мне кажется, что мужчина чем-то обеспокоен. Что-то заставляет его бояться и переживать. Девушка его дразнит. Она ни о чём не беспокоится. Она привыкла получать всё, что пожелает, она очень самоуверена. Похоже, они обсуждают будущее, общее будущее. Мужчина говорит, что что-то может случиться. Атмосфера в замке неспокойная. Какая-то борьба, какая-то перепалка.

М: Обратись в своему ВЯ, чтобы оно перенесло тебя вперёд во времени и показало, что станет с девушкой.

Л: Ночь. Девушка спит в своей постели. Пришёл её отец и разбудил её. Девушка должна одеться как можно быстрее. Семья должна уехать. Девушке очень грустно. Всё происходит так быстро. Она торопится и очень переживает, поскольку нигде не видит того мужчину, своего любимого. Отец говорит: «Тебе нельзя возвращаться в здание. Если ты пойдёшь обратно, тебя убьют». Девушка не может решить, что делать. Идти обратно или нет? Всё же она не осмеливается идти, отец запрещает ей. Она очень огорчена и надеется, что сможет ещё вернуться.

М: Они ещё встретятся?

Л: (Плачет.) Нет, больше никогда. Никогда. Это так печально. Это так безгранично печально...

М: Что стало с девушкой дальше?

Л: Она сидит в карете и смотрит в окно. Зелёный и красивый пейзаж исчез. Всё серо, абсолютно серо. Она сидит и смотрит в окно. Она больше не встретится с любимым мужчиной. Это так грустно. Мне так грустно. (Плачет.) И ей было совсем запрещено говорить потом об этом мужчине с родителями. Они не желали о нём больше слышать.

М: Что происходит с девушкой?

Л: Она закрыла своё сердце, потому что боль была слишком сильной. Половина её сердца закрыта. Так она и живёт до самого конца жизни. Она живёт в одном городе. Мне кажется, это Вена. (Пауза.) Я понимаю, что половина моего сердца была закрыта. В моём сердце была часть, полностью закрытая на замок. Я жила с половинкой сердца. Тут такая явная разница. Так грустно это понимать. (Плачет.)

М: Сосредоточься на своём теле. Какой цвет тебе мог бы сейчас помочь? Какой цвет мог бы наполнить тебя гармонией и балансом?

Л: Красный.

Под моим руководством Лиза заполняет своё тело красным цветом.

Л: У меня время от времени болит левое предплечье. Всю последнюю неделю болело прямо ужасно. Я думала, что сидела за компьютером в неправильной позе. Теперь понимаю, почему оно болит. Это боль в моём сердце, которая отдаёт в руку. (Пауза). Очень трудно было войти в контакт с красным цветом. Он никак не хотел заходить в предплечье. А теперь чувствую в предплечье тепло. Чувствую, что всё тело становится тёплым. Так странно. Вибрация во всём теле.

Холистическая регрессионная терапия – это работа с энергиями. Наши проблемы – это блокировки в энергетической системе. Терапевты владеют разными техниками для устранения энергетических блоков. Когда энергия начинает двигаться свободно, часто люди ощущают произошедшие изменения как вибрацию в руках, ногах или во всём теле. Иногда чувствуют тепло или приятные ощущения в области, где непосредственно до этого было неприятное чувство или боль.

В конце путешествия я прошу Лизу снова связаться со своим Высшим Я, и на этот раз Лиза видит тёплое золотое солнце. Спрашиваю, что даёт ей Высшее Я.

Л: Человек ведь может жить с половинкой сердца, но что это за жизнь! Это половинчатая жизнь.

Я направляю Лизу, и она растворяет золотым солнечным светом все старые воспоминания и всю боль, которую чувствовала.

Л: В моём теле столько всего происходит. Разные вибрации. У меня ощущение, что сердце не совсем на своём месте. Сердце поднимается выше. Чувствую давление в горле. Странное чувство. Моё сердце растёт. Кажется, что сердце теперь гораздо больше. Полная грудная клетка. Так тепло. Хорошо.

Когда Лиза открыла глаза, они были красными от слёз, но впервые в них горел огонёк. Лиза признаётся, что в только что пережитой истории узнаёт один шаблон своей жизни. Она понимает свою длящуюся годами тоску по мужчине, который далеко от неё, даже несмотря на то, что отношения совершенно бесперспективные. Она осознаёт, что, живя с половинчатым сердцем, и отношения были половинчатые. Лиза никогда не осмеливалась до конца открыться для любви и полностью отдаться отношениям, она всегда оставляла дверь приоткрытой для побега.

Со времени сеансов Лизы прошло три года. Недавно я получила от неё письмо с фотографией. Она замужем, и у них с мужем маленький карапуз.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 18 ЯНВАРЯ 2017
редактор Оксана Кабритс, oksana@aripaev.ee

Грудное вскармливание и риск кариеса

Кариес - это такое же нарушение баланса микрофлоры, как и диарея. Бестселлер «Очаровательный кишечник» довольно подробно рассматривает данную тему, особенно, что касается нижней части пищеварительного тракта, и нет сомнений в том, что законы природы работают также и в ротовой полости.

О здоровье полости рта малыша следует позаботиться уже с первых месяцев жизни.
ФОТО: SCANPIX

К кариесу нередко приводит чрезмерное употребление углеводов, когда богатые энергией вещества на протяжении длительного времени находятся в соприкосновении с зубами. Во время сна слюноотделение снижается или практически прекращается. Поэтому остающаяся во рту пища приводит к серьёзным проблемам. Подобную сахарную атаку могут пережить только микробы, вырабатывающие и переносящие кислоту, вследствие чего среда становится кислотной и «выедает» минералы из зубов. Последующий процесс разрушения зубной ткани может остановить только устранение причины или переход на щадящее для зубов питание. Питаться следует регулярно, с чёткими перерывами между приёмами пищи. Пить лучше всего чистую воду.

Чистка зубов уменьшает количество бактерий, но не влияет на образование вредной для зубов биологической пленки.

Стоматологи не утверждают, что грудное вскармливание вредно. Наоборот, это естественный процесс, необходимый для нормального развития челюстной кости. Также стоматологи не рекомендуют заменять грудное молоко на искусственное питание, как утверждают некоторые консультанты по грудному вскармливанию.

Зато стоматологи считают разумным для утоления жажды давать малышу чистую воду. Помимо того, что вода жизненно необходима, она очищает полость рта.

Стоматологи считают разумным для утоления жажды давать малышу чистую воду, она очищает полость рта.

Если стоматолог выступает против грудного вскармливания, то только с целью заботы о здоровье полости рта малыша.

Частое ночное кормление одно-двухгодовалого малыша наносит вред его зубам, поскольку из-за низкого слюноотделения богатое лактозой грудное молоко остаётся воздействовать на зубы на протяжение всей ночи. Последствием становится кариес, и однажды мы замечаем во рту только чёрные пеньки зубов.

Нам трудно переубедить консультантов по кормлению младенцев, но, надеемся, что молодая мама поверит факту, что каждый год к стоматологам на приём приводят малышей, которым приходится лечить зубы под общим наркозом.

Конечно, это исключения, которых слишком мало для эпидемиологического исследования, но фактически эти маленькие несчастные пациенты в Эстонии существуют.

Очищение полости рта у малыша

У новорожденного малыша нет во рту бактерий, которые образуют кариес. Но, к сожалению, он их получает от мамы и папы.

Чтобы этого не произошло, родители, прежде всего, должны позаботиться о здоровье своих зубов. Не облизывайте никогда соску!

Гигиеной полости рта малыша стоит заняться ещё до прорезывания первых зубов. Для этого существуют специальные мягкие щёточки. Эту щёточку легко можно заменить на чистую марлевую тряпку, обмотать её вокруг пальца и почистить ребёнку полость рта.

Но прежде, чем это сделать - подстригите ногти и продезинфицируйте руки, так как малыш сосёт всё, что ему попадает в рот.

Полость рта ребёнка рекомендуют очищать после каждого приёма пищи. Обычно после этого малыш в хорошем расположении духа и не препятствует этой процедуре.

Для процедуры очистки выберите подходящее положение, например, положите ребёнка на спину. Некоторые младенцы не любят такого положения, тогда найдите другое, например, держите ребёнка левой рукой, а правой - очищайте полость рта.

Произведите указательным пальцем лёгкий массаж полости рта.

Время, за которое вы проводите эту процедуру, не имеет значения: важно лишь, чтобы все уголки были очищены и промассированы, а также, чтобы ребёнку нравилась эта процедура.

Все приспособления, которые вы используете при проведении процедуры по очистке полости рта малыша, после использования необходимо промыть в тёплой воде и тщательно высушить.

Не держите никогда детскую зубную щётку в общем стакане с остальными зубными щётками членов семьи.

suukool.ee

Если нет грани, готовьтесь терпеть

Помогите своему желудку после праздничного застолья

Вы чувствуете, что переели? Во время праздников это очень распространённая проблема, которая может причинить немало неудобств. Ниже приведено несколько советов, как улучшить пищеварение и очистить организм после обильного застолья.

После еды:

Выпейте травяной чай: имбирь, ромашка и мята - все они улучшают пищеварение. Подобным эффектом обладают любые тёплые напитки, поэтому, если этих чаёв нет под рукой, подойдёт любой травяной чай.

Также пищеварению способствует жевательный оригинальный фермент папайи.

Не ложитесь сразу после застолья, подождите пару-тройку часов, чтобы избежать расстройства пищеварения и обратного тока желудочной кислоты.

На следующее утро:

На завтрак съешьте овсяные хлопья. Они богаты нерастворимой клетчаткой, которая запускает процесс - вы поняли, о чём речь.

Пейте много воды, чтобы помочь организму переваривать и выводить шлаки. Нерастворимая клетчатка нуждается в воде, которая поможет её действию.

В течение дня:

В каждый приём пищи включайте продукты, богатые нерастворимой клетчаткой, такие как, например, морковные полоски на бутерброде с индейкой (хлеб, естественно, из цельнозерновой муки).

Двигайтесь. Движение стимулирует работу кишечника и заставляет всё в нём двигаться. Небольшая нагрузка позволит организму переработать и сжечь лишние калории. Помимо этого физическая нагрузка поможет справиться с чувством вины, которое может ощущаться из-за того, что вы перепробовали чуть ли не все блюда на столе.

Избегайте на следующий день алкоголя, особенно, если во время праздника активно злоупотребляли им. Это даст передышку печени и поможет расщепить жиры, попавшие в организм с едой в предыдущий день.

Источник: popsugar.com

Если накануне вы себе устроили «праздник живота», то будьте готовы на следующий день пить много-много воды.

ФОТО: РАУЛЬ МЕЭ

ЗАЩИТИТЕ СВОЮ ПЕЧЕНЬ ТАК КАК ПЕЧЕНЬ ЗАЩИЩАЕТ ВАС!

Печень является самым крупным внутренним органом человека, размером, примерно, в половину футбольного мяча и весит ок. 1.4 кг. Несмотря на то, что чаще всего печень не даёт о себе знать, она играет очень важную роль в работе организма. От печени зависит около 500 различных функций, так что её не зря называют "центральной биохимической лабораторией". Многие знают, что печень - это орган, который очищает организм от различных вредных токсинов и продуктов жизнедеятельности. Раздражительность, необъяснимая усталость и чувство замешательства - это сигналы о накоплении остаточных веществ в организме. Кроме очищения организма от отходов и различных токсинов окружающей среды, вкл. лечебные препараты, печень выполняет множество более важных функций: участвует в регуляции уровня сахара и холестерина в крови, регулирует свертываемость крови, помогает бороться с инфекциями тела и разрушает старые эритроциты.

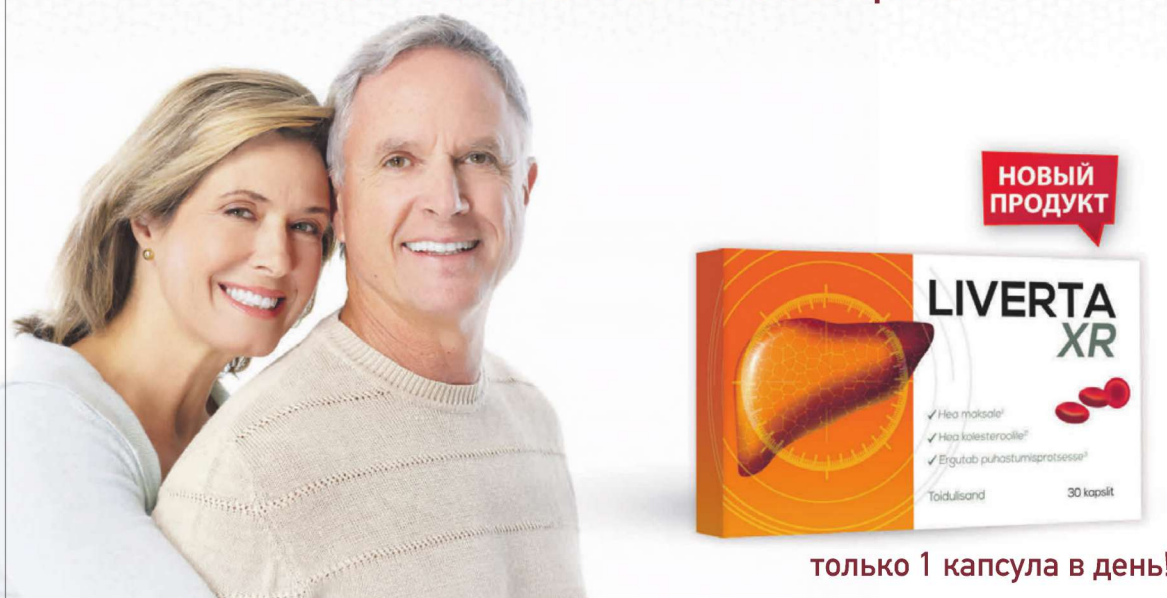
Сахар в крови. Печень защищает организм от того, чтобы после еды уровень сахара в крови не поднимался слишком высоко. Излишек сахара, в котором организм сразу не нуждается, откладывается в печени и используется снова по мере необходимости.

Холестерин. Печень отвечает за нормальный уровень холестерина двумя способами: во-первых, холестерин синтезируется в печени, также желчные кислоты помогают снизить избыток холестерина. Если функция печени нарушена, это может привести к нарушению нормального метаболизма холестерина - и уровень холестерина повысится. Избыток холестерина наносит ущерб долгосрочному здоровью сердечно-сосудистой системы, слишком много холестерина (жира) вредит и работе самой печени, и этим ещё более усугубляет ситуацию. Избавление от холестерина происходит, в первую очередь, с помощью желчных кислот. Если печень производит их слишком мало, то выведение холестерина затруднено. Часто способность печени производить необходимое количество желчных кислот означает формирование из холестерина камней желчного пузыря. Таким образом, печень играет очень важную роль в организме - защищайте свою печень, и печень будет защищать вас!

Вашей печени будет приятно получить дополнительную защиту, особенно если Вы любите много поесть сладкой, жирной или острой пищи, у Вас лишний вес или высокий уровень холестерина, или если Вы употребляете слабоалкогольные напитки чаще, чем раз в неделю. Кроме того, вред печени наносят и некоторые лечебные препараты.

LIVERTA XR
EXTRA STRONG

Эффективный способ поддержки функциональности печени и метаболизма холестерина



только 1 капсула в день!

- Защищает, восстанавливает и укрепляет клетки печени
- Способствует выведению холестерина из организма
- Активизирует процессы очистки

Liverta XR содержит холин, который представляет собой концентрированную форму эссенциальных фосфолипидов; марианум (расторопша), который является наиболее изученным и наиболее часто рекомендуемым травяным экстрактом защищающим печень, и метионин - это незаменимая аминокислота, которая участвует в выведении остаточных веществ из организма.

В январье по льготной цене BENU Apteek

ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 18 ЯНВАРЯ 2017
редактор Оксана Кабритс, oksana@aripaev.ee

20 простых советов, как вернуть вес в норму

Вы тоже **чувствуете вину** за то, что в предыдущий день слишком много съели?

1. Пейте воду. Зачастую люди путают жажду и голод. Поэтому в следующий раз, когда у вас возникнет желание чего-нибудь пожевать, выпейте стакан воды. Также жидкость создаст ощущение насыщения желудка. Некоторые специалисты советуют сделать глоток воды (или чая со льдом) непосредственно перед тем, как сесть за стол. Пейте воду во время еды, чтобы дать пище больший объём и вес.

2. Поставьте перед собой реальные цели. 0,5-1 кг в неделю - это вполне нормальное снижение веса. В популярных передачах по снижению веса рекомендуют после потери первых 5 килограммов сделать паузу и продолжить снижение веса только примерно через полгода.

3. Премируйте себя. Рекомендуется 2 раза на 21 приём пищи разрешать себе всё, что захочется. Подобное послабление не повлияет на снижение веса, а вы не будете ощущать, что чего-то лишены.

4. Считайте до десяти. Исследования показали, что в среднем желание чего-нибудь съесть проходит через 10 минут. Поэтому перед тем, как поддаться соблазну, дайте себе десять минут. Отвлекитесь, займитесь чем-нибудь таким, что приносит вам удовольствие и в то же время, удержит подальше от кухни.

В среднем желание чего-нибудь съесть проходит через 10 минут.

ФОТО: PIXABAY

5 • **раз в день. Именно столько, в среднем, едят люди, которым удалось удержать вес на достигнутом после снижения уровне.**

5. Ешьте чаще. Люди, которым удалось удержать вес на достигнутом после снижения уровне, едят, как правило, по пять раз в день. Лёгкие, частые приёмы пищи укрощают чувство голода, обеспечивают энергией, улучшают настроение и даже ускоряют обмен веществ, поскольку сам процесс переваривания пищи также сжигает калории.

6. Переходите на новый стиль питания постепенно. Не старайтесь изменить его за ночь. Слишком много перемен за один раз может привести к стрессу и отказу от планов. Вместо этого вводите по одному изменению в неделю - например, решение съедать не менее одного фрукта в день.

7. Определите в качестве первоначальной цели 10%. Люди, которые вначале ставят перед собой цель добиться снижения веса в пределах 10% от конечного результата, имеют больше шансов на успех. Потеря первых килограммов наиболее полезна для здоровья, поскольку, как правило, вначале уходит абдоминальный жир, самый опасный.

8. Приправляйте пищу соусом сальса. Эта острая приправа может заменить майонез, так как вызывает сильные вкусовые ощущения и не содержит жир. Для приготовления салата из тунца добавьте в него нежирный йогурт. Сальсу можно добавлять в вегетарианский гамбургер или использовать в качестве добавки к блюдам из курицы или рыбы.

9. На треть урежьте порции. Ужиная в ресторане, оставляйте треть порции не съеденной. Попросите официанта сложить это в коробку и возьмите с собой, чтобы доесть блюдо на обед. Старайтесь дома съедать порции на треть меньше обычного. Эта простая тактика поможет съедать в день более чем на 500 калорий меньше.

10. Осторожнее с алкоголем. Помните, что он очень калорийный. В 0,33 литрах пива содержится 150 калорий, в 100 граммах вина - 85 калорий. В коктейле «Маргарита» калорий значительно больше. Ещё хуже сливочные коктейли, которые можно сравнить с жирным десертом. Железное правило: если хотите скинуть вес, пейте воду.

11. Делайте записи. Прикрепите на холодильник или дверцу кладовки напоминания, которые помогут вам остаться верными себе. Нарисуйте на листочке запрещающий знак или напишите вопросы: «Неужели вы так сильно хотите это съесть, что готовы носить это в своём теле?» или «Стоят ли калории таких последствий?»

12. Избегайте лимонадов. Прохладительные напитки составляют значительный источник калорий. Мы пьем лимонадов в два раза больше, чем молока и практически в шесть раз больше сока. Исследование, проведённое Университетом Пердью, показало, что если в день люди получали 450 калорий из конфет или лимонада, то вес выпивающих лимонад людей значительно возрастал. Люди, которые ели конфеты, компенсировали полученные калории урезанием количества прочих продуктов. Поэтому, если хочется чего-нибудь сладкого, то лучше это съесть, чем выпить. Если вас на самом деле мучает жажда, то вместо лимонада выпейте воду или несладкий чай со льдом.

13. Не просто ешьте, а ешьте за столом. Питание «на ходу» приводит к ненужным перекусам. Вместо этого каждый раз накрывайте на стол. Сделайте осознанный выбор - сядьте и наслаждайтесь каждым куском. Если разложить определённое количество чипсов на самую красивую тарелку, то это поможет сосредоточить внимание, и вы не съедите весь пакет.

14. Немного увеличьте потребление белка. Исследования показали, что белки создают ощущение сытости на более продолжительное время, чем углеводы или жиры. Проведённые в Шотландии, Дании, Швеции и Англии исследования показали, что люди, завтрак и ужин которых содержали много белков, к следующему приёму пищи были менее голодными. Помимо этого белки требуют больше калорий для переваривания. Не переста-райтесь. В качестве источника белка предпочтение стоит отдавать нежирному йогурту или зерненому творогу, соевым напиткам и закускам с низким содержанием жира, а также ломтикам ветчины из индейки.

15. Научитесь измерять. Очень легко неправильно оценить размер порции. Начните использовать измерительные ложки и чашки, особенно для жирных салатных заправок, молочных продуктов и майонеза.

16. Замещайте продукты. Найдите вместо сладостей с высоким содержанием жира менее калорийные альтернативы. Конфеты можно заменить замороженным виноградом. Не пользуйтесь при приготовлении попкорна маслом. Клубника может стать настоящим деликатесом, который можно окунуть в низкокалорийный шоколадный соус.

17. Составьте «программу праздника». Если вас куда-то приглашают, предложите принести свои закуски. Если у вас будут с собой свежие нарезанные овощи с низкокалорийным соусом-дип (или другие аналогичные закуски), то вы можете без каких-либо угрызений совести есть их в течение вечера.

18. Думайте позитивно. По словам экспертов, чаще всего к перееданию приводит низкая самооценка. Постарайтесь сосредоточиться на своих сильных, а не слабых сторонах. Покупайте одежду, которая вам идёт и вас украшает. Измените причёску, проконсультируйтесь у визажиста, чтобы ощутить себя более привлекательной.

19. Прощайте себе ошибки. Никто не утверждает, что вы обязаны пройти весь путь без ошибок. Скажите себе, что справитесь с потерей веса, делая шаг за шагом и начиная снова каждый раз, как вы оступитесь. Если в какой-либо вечер вы всё же съедите слишком много, то постарайтесь утром вернуться на правильный путь, сосредоточившись на том, что вам раньше уже помогало.

20. Расслабьтесь! Некоторых людей стресс заставляет больше есть и пить. Исследование Йельского университета показало, что женщины, организм которых вырабатывал больше всего кортизола (гормона стресса), выбирали наиболее жирную пищу. Комбинация кортизола и инсулина заставляет организм откладывать жир, чтобы готовиться к возможной голодовке, а это вам совершенно не нужно. Если ваша жизнь наполнена стрессом, то постарайтесь найти возможность расслабляться. Подойдут, например, йога, медитация или простые дыхательные упражнения.

Источник: http://www.rd.com

smecta®
диосмектит

СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОСТРОЙ И ХРОНИЧЕСКОЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ДИАРЕИ

- Начинает действовать сразу: связывает и выводит бактерии, вирусы и токсины[1].
- Помогает восстановиться слизистой оболочке кишечника, при этом защищая ее[2,3].
- Официально подтверждено[2], что препарат можно назначать младенцам/детям/беременным женщинам*, пожилым людям[3].
- Смекта – это глина от природы, которая не всасывается в организме, поэтому организм хорошо ее толерирует[4].

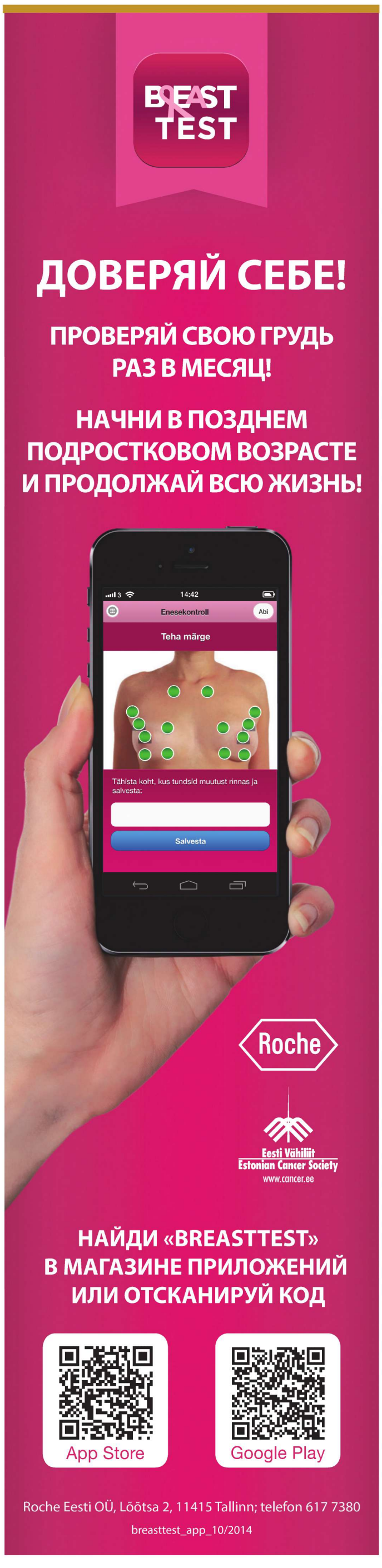
Смекта. МНН активного вещества: диосмектит. **Содержание активного вещества**: порошок содержит 3 г диосмектита (диоктаэдрического смектита). **Вспомогательные вещества**: глюкоза моногидрат, сахарин натрия, ванильный ароматизатор, апельсиновый ароматизатор. **Лекарственная форма**: порошок для приготовления суспензии для перорального применения. **Размер упаковки**: пакетик, содержащий по 3,760 г порошка для приготовления пероральной суспензии с наполнителями. Коробка содержит N10 пакетиков. Название и адрес производителя лекарственного продукта или владельца регистрационной лицензии: «Ипсен Фарма», 65, Набережная Джорджа Горса, 92100 Булонь – Бийанкур, Франция (Ipsen Pharma, 65, quai Georges Gorse, 92100 Boulogne – Billancourt France). **Номер регистрационной лицензии**: 192698. **Фармакотерапевтические показатели**: симптоматическое лечение неспецифической острой и хронической диареи. **Способ применения и дозы**: лечение острой диареи: *дети*: до 1 года: 2 пакетика в день в течение 3 дней, затем 1 пакетик в день; старше 1 года: 4 пакетика в день в течение 3 дней, затем 2 пакетика в день; взрослые: рекомендуемая суточная доза составляет 6 пакетиков в день. Лечение хронической диареи: *дети*: до 1 года: 1 пакетик в день; от 1 до 2-х лет: от 1 до 2 пакетиков в день; старше 2-х лет: от 2 до 3 пакетиков в день; взрослые: рекомендуемая суточная доза составляет 3 пакетика в день. Содержание пакетика должно быть приготовлено непосредственно перед применением. Смекту следует принимать лучше после приема пищи у пациентов с эзофагитом и в промежутках между приемами пищи при других показаниях. У младенцев и детей: содержимое пакетика следует растворить в 50 мл воды или любым другим способом, смешав с полужидкой пищей. У взрослых: содержимое пакетика следует растворить в половине стакана воды. **Противопоказания**: повышенная чувствительность к активному веществу или ароматизатору. **Особенности в применении**: следует проявлять осторожность при назначении диосмектита пациентам с тяжелой формой хронического запора. Лечение острой диареи у детей следует проводить в сочетание с ранним введением пероральных регидратационных солей (ПРС), чтобы избежать обезвоживания. В лечении у взрослых не обойтись без восстановления водного баланса, если это окажется необходимым. Длительность применения ПРС или внутривенной регидратации зависит от степени тяжести диареи, возраста и клинического состояния пациента. Пациентам с редкими наследственными проблемами непереносимости фруктозы, глюкозо-галактозной мальабсорбции или с сахаразо-изомальтазной недостаточностью нельзя принимать данное лекарство. **Взаимодействие**: учитывая адсорбирующие свойства данного препарата, они могут нарушить скорость и / или уровни поглощения других веществ; рекомендуется не вводить какие-либо другие препараты во время приема Смекты. **Побочные реакции**: незначительные и возникающие только со стороны желудочно-кишечного тракта: нечастые (от ^{3} 1/1,000 до £ 1/100) эпизодические запоры. Дополнительная информация от послепродажного контроля отмечает редкие случаи (частота не известна) повышенной чувствительности, в том числе крапивницу, сыпь, зуд или отек Квинке. **Классификация лекарственного средства**: фармакотерапевтическая группа: желудочный адсорбент. Код АТС: A07BC05
Внимание! Это лекарственное средство. Перед применением внимательно прочитайте инструкцию, вложенную в упаковку. Проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом, если симптомы сохраняются или возникают побочные реакции.

smecta®
Diosmectitum
УМНОЕ РЕШЕНИЕ

1.Brouillard MY and Rateau JG. Gastroenterol Clin Biol 1989;13(1)18-24. 2. Guarino A et al. Expert Opin Drug Metab Toxicol 2009;5:433–40.
3. Dupont C & Vernisse B. Paediatr Drugs 2009;11:89–99. 4. Smecta Ravimi Omaduste Kokkuvõte. *улыбка.

IPSEN
Innovation for patient care
SCA-EE-000004
2016.12

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 18 ЯНВАРЯ 2017
редактор Оксана Кабритс, oksana@aripaev.ee



Рак молочной жел женщиной уже ри

Самый «популярный» вид рака

Ану Суурпалу
гинеколог Восточно-таллиннской центральной больницы

Доклад записан на семинаре здоровья груди, организованном для семейных врачей Восточно-таллиннской центральной больницей, весна 2016

Рак молочной железы является генетически детерминированной опухолью, где активность онкогена может быть вызвана факторами, влияющими на гормональную активность.

Примерно в половине случаев факторы риска известны, примерно в 10% случаев роль играет семейный анамнез.

Самым большим фактором риска является принадлежность к женскому полу, только в 1% случаев рак молочной железы встречается у мужчин. По данным Регистра рака, в 2011 году в Эстонии было зарегистрировано 726 новых случаев рака молочной железы, из них три - у мужчин.

Следующим значительным фактором риска является возраст. До 39 лет диагностируется примерно 1 случай рака молочной железы на 203 женщины. В возрастной группе 40-50 лет соотношение составляет 1/27, в возрасте 60-69 лет - 1/28 и в возрастной группе старше 70 лет - 1/15. Больше всего рак молочной железы угрожает женщинам старше 45 лет. На основании базы данных SEER, в течение жизни (с рождения до смерти) с раком молочной железы может столкнуться каждая восьмая женщина.

Если у одного из ближайших родственников был диагностирован рак молочной железы в возрасте меньше 30 лет, то риск развития рака груди примерно в три раза выше, чем если бы рак молочной железы у ближайшего родственника появился в более старшем возрасте (> 50 лет).

С генными мутациями BRCA1/2 связано около 5-10% всех случаев рака молочной железы, чаще связано с раком молочной железы в молодом возрасте (< 50 лет).

Из рисков стоит упомянуть ещё предшествовавшие случаи появления рака молочной железы в той же или другой груди (in situ или инвазивная карцинома), наличие атипической гиперплазии в биопсии груди, ранее диагностированная карцинома другой области.

Найдена связь с индексом массы тела (ИМТ) - ИМТ выше 30 увеличивает риск развития рака молочной железы в постменопаузе. Это, вероятно, можно объяснить более высоким уровнем эстрогена.

Выше риск также у нерожавших женщин (в 1,2-1,7 раз выше, чем у рожавших женщин) или с поздними первыми родами (старше 35 лет); у женщин, менструация у которых началась до того, как им исполнилось 12 лет, или если менопауза началась в возрасте старше 55 лет - каждый год задержки увеличивает риск развития рака молочной железы на 1,03%.

Помимо этого факторами риска могут быть стресс, работа в ночную смену, многолетняя (дольше 10 лет) гормонозаместительная терапия или гормональная контрацепция.

В отношении последней были получены противоречивые результаты исследований. Разные исследования по-

Это важно: Количество заболеваний раком груди растёт год от года

	Первая диагностика
2000	539
2001	590
2002	608
2003	619
2004	627
2005	576
2006	612
2007	681
2008	654
2009	623
2010	707
2011	734
2012	719
2013	741
2014	728

Источник: Институт развития здоровья

Диагноз «мастопатия» - риск при возникн

Мастопатия – самое распространённое и неприятное заболевание, которому подвержена грудь. Мастопатия встречается у женщин любого возраста, бывает как у рожавших, так и у нерожавших.

«Всё от нервов!» Невозможно сосчитать, сколько раз в шутку и всерьёз мы произносим эти слова. И что самое главное – эта простая истина неоспорима. Стресс, депрессия, невроз могут повлечь за собой развитие разных заболеваний. Хронический стресс опасен своим воздействием на гормональный фон. Со временем гормональные колебания начинают подавлять иммунитет, нарушают работу органов и систем организма. Именно нейрогуморальный фактор является определяющей причиной развития мастопатии. Значение частицы «нейро» здесь не нуждается в объяснении.

В более молодом возрасте она проявляется как юношеский аденоз, когда преобладает разрастание железистой ткани, в возрасте за 40 – преобладают кистозные формы заболевания. Но самой страшной формой мастопатии считается пролиферативная, она может способствовать развитию раковой опухоли или перерасти в раковое заболевание.

Как правило, мастопатия

езы: быть скованно

1,2-1,7

раза. На столько повышается риск появления рака молочной железы у женщин, которые до 35 лет не рожали, а также у всех нерожавших женщин.

Рак груди - очень распространённый тип рака, не забывайте ходить на проверку к специалисту.
ФОТО: SCANPIX

казали, что оптимальный срок проведения гормонозаместительной терапии составляет 2-3 года.

Различается 4 стадии рака молочной железы. Кратко и упрощённо:

- 0 - in situ
- Рак 1-й стадии - до 2 см, лимфатические узлы не поражены
- Рак 2-й стадии - опухоль 2-5 см, лимфоузлы не поражены или небольшие опухоли и незначительное поражение лимфоузлов
- Рак 3-й стадии - опухоль больше 5 см, локально распространённый рак молочной железы
- Рак 4-й стадии - распространившиеся метастазы

Лечение рака молочной железы зависит от многих факторов

Лечение рака молочной железы зависит от стадии опухоли (локальная или метастатическая опухоль), размера опухоли в отношении грудной железы, биологических особенностей опухоли, особенностей и пожеланий женщины.

Неоадъювантная терапия представляет собой предоперационное лечение. Если пациент хочет сохранить грудь, но опухоль стала уже слишком большой по отношению к размеру груди, то неоадъювантная химиотерапия позволяет уменьшить очаг опухоли, и вероятность сохранения молочной железы возрастает.

Хирургическое лечение включает частичное удаление молочной железы (секторальная резекция, или лампэктомия) или полное удаление молочной железы (мастэктомия). В последнем случае можно сразу же или позднее выполнить операцию по восстановлению груди.

Для определения стадии рака молочной железы во время операции всегда удаляются лимфоузлы - при необходимости выполняется биопсия сторожевого лимфатического узла (sentinel lymph node biopsy, или SLNB) или аксиллярная лимфаденэктомия.

SLNB означает, что удалённый лимфатический узел во время операции направляется на исследование, и в зависимости от наличия клеток опухоли в лимфоузле принимается решение в необходимости удаления остальных аксиллярных лимфатических узлов.

овении рака молочной железы

начинается с диффузной фиброзной формы – происходит разрастание железистой ткани, в груди появляются небольшие уплотнения, узелки, периодически возникают болезненные ощущения.

С течением времени и развития заболевания мастопатия может переходить из одной формы в другую. Самое опасное в том, что на её фоне можно пропустить возникновение злокачественной или доброкачественной опухоли. Поэтому при выраженной болезненности молочных желез рекомендуется проведение дополнительных диагностических исследований.

Самое главное – вовремя обратиться к врачу и лечить заболевание на начальной стадии, чтобы оно не переросло в более тяжёлые формы. Прежде чем врач назначит приём препаратов, придется пройти специальные обследования, такие как УЗИ молочных желез, маммографию.

zdorovieinfo.ru

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ТЕЛЕФОН
СЕМЕЙНОГО ВРАЧА

24

Консультационный телефон семейного врача – общегосударственный номер, по которому можно круглосуточно получить профессиональный медицинский совет

На звонки отвечают опытные консультанты – семейные сестры и семейные врачи.

По консультационному телефону семейного врача можно получить медицинскую консультацию на эстонском и русском языках.

Общегосударственный консультационный телефон семейного врача:
1220*

При звонках из Эстонии и из-за рубежа можно также воспользоваться обычным номером:
+372 634 6630

Eesti Haigekassa
www.1220.ee

*При звонке на короткий номер 1220 с настольного телефона (за исключением сетей Starman и Tele2) первые 5 минут разговора бесплатны, затем действует обычный тариф. При звонке с мобильного телефона с первой минуты действует тариф 0,23 €/мин.

Не стесняйтесь обращаться! Мы готовы помочь 24 часа в сутки!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 18 ЯНВАРЯ 2017
редактор Оксана Кабритс, oksana@aripaev.ee

Пять научных открытий 2016 года, которые помогут людям жить дольше

Прошлый год был богат на важные научные открытия

Редактирование генома: испытания CRISPR/Cas9 на человеке

CRISPR/Cas9 - передовая технология редактирования генома, которая не лишена недостатков. Хотя её «ластик» (белок Cas9) уже довольно точно и почти самостоятельно узнаёт нужные отрезки ДНК, управлять им трудно, и риск летальных «помарок» сохраняется. Поэтому до недавних пор метод тестировали только на животных и культурах человеческих клеток.

Первым на клинические исследования CRISPR/Cas9 решился Китай. По сценарию испытаний - они начались в октябре,- у пациентов с метастазировавшим раком лёгких берут клетки иммунитета, редактируют и вводят обратно. Надо сказать, удачей будет не столько улучшение состояния, сколько отсутствие новых патологий. Судя по затишью в эфире, пока всё идёт хорошо.

> **Первой зачатие от трёх родителей в 2015 году легализовала Великобритания.**

Ребёнок от трёх родителей

С 1980-х годов учёные искали возможность предупреждать наследственные заболевания ещё до зачатия человека. Для этого мутантные митохондрии материнской яйцеклетки надо было лишь заменить митохондриями женщины-донора. Недавно такая замена удалась. В роли матери выступила женщина-носитель синдрома Лея - неврологической болезни, от которой умерли двое её детей. Из-за консервативности американских законов операция проводилась в Мексике, но окончилась удачно: сейчас ребёнку восемь месяцев. К слову, первой зачатие от трёх родителей в 2015 году легализовала Великобритания.

Вакцина от лихорадки Эбола

Несмотря на то, что вирус Эбола был открыт в 1976 году, лекарство от него появилось только сейчас. Вопрос был поставлен ребром три года назад, когда в Западной Африке началась крупнейшая эпидемия заболевания, на этот раз патоген мигрировал между континентами. Времени на раздумья не оставалось, и мировое сообщество сплотилось для решения задачи.

Ответ нашёлся в декабре 2016 года. В ходе испытаний новой вакцины рабочая группа ВОЗ привила почти шесть тысяч жителей наиболее «заразных» районов Африки - и те приобрели абсолютный иммунитет. Правда, максимальный срок действия препарата неизвестен: в эксперименте он сохранялся до 84 дней. Но спустя 38 беззащитных лет этого, кажется, достаточно.

Искусственная сетчатка

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), нарушениями зрения в мире страдают около 285 миллионов человек, или 4% человечества. Примерно 0,5% населения планеты слепа - ни консервативные, ни «обычные» хирургические методы лечения в их случае не эффективны. Остаётся надежда на стволовые клетки и имплантаты.

Стартап Nano Retina преуспел во втором. Система NR600 состоит из двух частей: чипа, который монтируется на сетчатку и генерирует импульсы вместо повреждённых фоторецепторов, и беспроводных очков - на них выводится изображение. Операция по вживлению длится менее часа, а с помощью кнопок на очках «прозревший» даже может настраивать освещение.

Носимая поджелудочная железа

Сахарным диабетом первого типа страдает примерно 6 миллионов человек в мире, и их количество растёт. В отсутствие лекарств (это пока неизлечимая болезнь) таким пациентам остаётся заместительная терапия, смысл которой - ежедневные инъекции инсулина. Облегчают жизнь портативные датчики и помпы, но они продаются отдельно: в итоге человек либо вручную измеряет уровень глюкозы, либо сам делает укол.

Компания Medtronic объединила датчик и помпу в комплекс под названием MiniMed 670G. Устройство, напоминающее MP3-плеер, автоматически анализирует уровень глюкозы каждые 5 минут и, если надо, вводит инсулин. Разрешение на розничную продажу системы уже получено - на рынке она появится весной 2017 года. Использовать новинку смогут люди старше 14 лет.

Нейропротезирование

Революция в биопротезировании произошла в 2014 году: тогда американец, лишившийся обеих рук, впервые тестировал систему из двух биопротезов, которые управлялись «силой мысли». Это привело к созданию сразу нескольких нейропротезирующих систем. Первая помогла полностью парализованному человеку правдоподобно «осязать» через бионический протез. Вторая вернула приматам с травмой позвоночника подвижность собственных ног. И третья обеспечила частично парализованным людям не только моторику рук, но и её стабильность.

Экспресс-диагностика ВИЧ и туберкулёза

Разработан USB-прибор для быстрой и дешёвой диагностики, который определяет ВИЧ по крови. На анализ одного образца «флешке» нужно около секунды. Эту же систему можно использовать для ранней экспресс-диагностики туберкулёза по мокроте: оказалось, что обработка специальным красителем вызывает её свечение.

Денис Стригун
medportal.ru

Красивая улыбка – залог Вашего успеха!

В основе симметрии лица и красивой улыбки лежат здоровые зубы и хорошая гигиена рта. Если вследствие травмы или разрушения какой-либо зуб приходится удалить, на его место можно поставить имплантат. Имплантаты придут на помощь и тем, у кого по велению природы так и не образовался постоянный зуб.

Природа пустого места не терпит. Так и с зубами, которым требуется поддержка со всех сторон. Поэтому отсутствие одного зуба с точки зрения состояния всего рта является существенной потерей, на которую следует отреагировать незамедлительно.

По словам врачей стоматологической клиники Merimetsa Hambakliinik Рийну Рахуоя и Хелен Вахтрас, к имплантации зубов стоит прибегнуть в случае значительного повреждения корня зуба. В таком случае в челюсти устанавливается новый, искусственный корень, на который ставят коронку.

Новый зуб сразу после удаления старого

Об имплантации стоит задуматься сразу, как станет ясно, что необходимо удалить зуб. Желательно, чтобы зуб удалял и имплантат устанавливал один врач, который уже при удалении зуба будет стараться не задеть челюсть. Это гарантирует удачную имплантацию и может помочь избежать дополнительных неудобств и расходов.

Имплантат можно установить как на месте одного зуба, так и всего зубного ряда. Сразу после удаления зуба или позднее, но не стоит затягивать с этим больше, чем на полгода. Со временем во рту начнут происходить изменения – другие зубы начнут сдвигаться, начнется резорбция челюсти. В таком случае при установке имплантата может потребоваться помощь ортодонта.

На самом деле для пациента в установке имплантата нет ничего сложного – пациент обращается за консультацией, в ходе которой выполняется рентгеновский снимок, показывающий состояние рта, и определяется необходимость в имплантате. При необходимости делается 3D рентген, чтобы установить объем костной ткани. Имплантат следует установить в течение 3–6 месяцев после удаления зуба, в некоторых случаях сразу, как только зуб будет удален. После этого определяется дата операции. Следует учесть, что между установкой имплантата и коронки должно пройти 4-6 месяцев. При незамедлительной имплантации у пациента удаляют корень зуба, устанавливается имплантат, рана зашивается. В зависимости от состояния кости пациента, формирователь десны устанавливают сразу или в ходе отдельного визита после того, как имплант обрастет костью. По эстетическим причинам (например, на передние зубы) на зубы сразу же устанавливаются временные коронки.

Затем, через 4-6 месяцев, после того, как имплант обрастет костью, устанавливается коронка зуба. Для этого потребуется два визита: во время первого посещения делается слепок имплантата, во время второго – устанавливается коронка или мост.

Как в стоматологической клинике Kreutzwaldi Hambakliinik, так и в Merimetsa Hambakliinik есть возможность снятия дигитального слепка с зубов, что в значительной мере сокращает для пациента срок ожидания нового зуба и делает всю процедуру более удобной - не нужно снимать слепок традиционным, но неудобным способом. В идеальном случае зуб может быть установлен за один день.

Готовность к сотрудничеству и многолетний опыт

В Эстонии имплантаты устанавливаются уже на протяжении нескольких десятилетий. Со временем улучшались как сам процесс установки, так и прочность самого имплантата и используемые технологии.

Нельзя забывать, что стоматологи видели пациентов с разным состоянием зубов. Поэтому не стоит стесняться состояния своих зубов и из-за этого не приходить к врачу. Каждый пациент индивидуален, как и его проблемы.

В стоматологической клинике Merimetsa Hambakliinik можно составить план лечения, следуя которому достигается хорошее состояние ротовой полости на много лет. Это мультидисциплинарный центр, где работают разные специалисты и используется разнообразное современное оборудование. Важно, чтобы до установки имплантата были решены все ортодонические проблемы, поскольку позже положение имплантата изменить нельзя.

Доверяйте своему стоматологу!

Имплантаты устанавливаются только пациентам, челюсть которых перестала расти. Обычно это 16–21 год. После этого имплантаты можно устанавливать на протяжении всей жизни. Никогда не поздно установить имплантат – все зависит от структуры челюсти, но некоторые хронические заболевания и лекарства могут сделать это невозможным. Запрещено устанавливать имплантаты во время проведения радиотерапии в области головы. Также установка имплантата осложнена у пациентов с остеопорозом или опухолями с метастазами в костях и принимающих бисфосфонат.

Именно поэтому следует быть предельно честным со своим стоматологом – он не из любопытства спрашивает, чем вы болеете и какие лекарства принимаете. Состояние зубов является основой здоровья всего организма, и в этом случае врач знает, какое лечение назначить.

Нельзя забывать и о том, что врач всегда предпочтет сохранить пациенту зуб. Поэтому он никогда не удалит зуб просто так. Даже если снаружи зуб кажется здоровым, внутри у него может быть дупло или может быть сломан корень. Очень важно доверять своему стоматологу и прислушиваться к его советам.

Новый зуб не может быть белоснежным четырёхугольным кубиком. При выборе размера имплантата и цвета коронки врач всегда учитывает размер и оттенок зубов пациента. Также коронке придают присущие зубу неровности и блеск.

Стоматологи не устают повторять, что после установки имплантата нельзя забывать о ежедневной гигиене полости рта, использовании зубной пасты, нитки и щёток, что поможет предотвратить возможные проблемы. Попадание кусочков еды между десной и имплантатом может привести к воспалению прилегающих тканей. Необходим и последующий контроль, вначале каждые шесть месяцев, потом каждый год, чтобы обнаружить возможные осложнения как можно раньше.

автор: Kadri Penjam

Стоит знать!

- Имплантат – титановый стержень в челюсти.
- Формирователь десны – вокруг него растет десна, формирует десну для коронки.
- Абатмент – соединительное звено между имплантатом и коронкой.
- Коронка зуба – выглядящая естественно белая часть, имитирующая зуб.

- **Лечение зубов**
- **Протезирование зубов**
- **Имплантация зубов**
- **Ортодонтия**
- **Лечение десен**
- **Хирургия полости рта**
- **Рентген-диагностика состояния зубов**
- **3D цифровая технология**
- **Лечение зубов под микроскопом**

mh Merimetsa Hambakliinik

Merimetsa Tervisekeskus
Paldiski mnt 68a, Таллинн
Часы работы Пн.-Чт. 8-20, Пт. 8-14

Бронируй время по тел.640 5502
info@mhk.ee

www.mhk.ee

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 18 ЯНВАРЯ 2017
редактор Оксана Кабритс, oksana@aripaev.ee

Исследования

Учёные научили слышать глухих

SCANPIX/PANTHERMEDIA

Ухо - это парный орган, который находится в височных костях черепа и состоит из трёх частей.

Наружное ухо представлено ушной раковиной и наружным слуховым проходом. Ушная раковина улавливает звуки и направляет их в наружный слуховой проход, который проводит их на барабанную перепонку.

В **среднем ухе** находятся три слуховые косточки, соединённые между собой: молоточек, наковальня и стремечко. Они передают звуковые колебания из наружного уха во внутреннее.

Наиболее сложное строение имеет **внутреннее ухо**: оно состоит из преддверия, улитки и полукружных каналов. Во внутреннем ухе расположен не только орган слуха, но и орган равновесия. Слуховой частью внутреннего уха является улитка. Улитка заполнена специальной жидкостью и содержит кортиев орган, состоящий из нескольких рядов рецепторных клеток.

Восприятие звука

Звуковые колебания, возникающие в воздухе, передаются через наружный слуховой проход, барабанную перепонку и цепь слуховых косточек на жидкость улитки и кортиев орган. Раздражение клеток кортиева органа приводит к тому, что механические колебания жидкости, находящейся в улитке, превращаются в электрические импульсы, которые поступают в головной мозг по слуховому нерву.

Суть исследования

У многих людей глухота является следствием нарушения передачи электрических импульсов в головной мозг. Данное нарушение обусловлено поражением слухового нерва. Для восстановления функции слухового нерва учёные использовали эмбриональные стволовые клетки человека.

> **Эмбриональные стволовые клетки человека можно использовать для восстановления слуха.**

Для того чтобы превратить стволовые клетки в клетки слухового нерва, учёные использовали специальный раствор. После того как учёные получили нужные клетки, их ввели во внутреннее ухо 18 глухим мышам. Через 10 недель после начала исследования острота слуха у мышей составила, в среднем, 46% от нормы.

Результаты

Полученные результаты свидетельствуют о том, что эмбриональные стволовые клетки человека можно использовать для восстановления слуха. Новый метод лечения позволит избавиться от глухоты многим людям. Однако учёные опасаются, что у людей они могут столкнуться с проблемой доставки стволовых клетки к месту их «работы».

zdorovieinfo.ru

Два популярных анальгетика могут вызвать потерю слуха

Американские учёные установили, что у женщин, которые принимают ибупрофен или парацетамол более двух раз в неделю, повышается риск потери слуха.

Ибупрофен и парацетамол относятся к группе нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), которые обладают обезболивающим, жаропонижающим и противовоспалительным эффектами, т.е. устраняют боль, снижают температуру и уменьшают воспаление. Механизмом действия НПВС является способность подавлять активность фермента циклооксигеназы. Этот фермент ускоряет превращение арахидоновой кислоты в простагландины, которые выполняют различные функции.

Ибупрофен и парацетамол могу вызывать побочные эффекты. ФОТО: PIXABAY

Простагландины накапливаются в очаге воспаления и приводят к появлению характерных признаков - покраснения, отёка и боли; повышают чувствительность рецепторов боли к определённым веществам (гистамину, брадикинину) и механическим воздействиям; увеличивают чувствительность центров терморегуляции к действию веществ, вызывающих повышение температуры. Блокируя активность циклооксигеназы, НПВС препятствуют образованию простагландинов, что приводит к уменьшению боли и воспаления, а также снижению температуры.

Суть исследования

В ходе проведения исследования учёные проанализировали данные 62 261 женщины в возрасте от 31 года до 48 лет. Женщины находились под наблюдением в течение 14 лет (с 1995 по 2009 годы). За время наблюдения слух потеряли 10 012 женщин.

По сравнению с женщинами, которые принимали ибупрофен менее одного раза в неделю, риск потери слуха у женщин, использовавших препарат 2-3 раза в неделю, был на 13% выше, а у женщин, которые использовали препарат 4-5 раз в неделю, - на 24%.

По сравнению с женщинами, которые принимали ацетаминофен менее одного раза в неделю, риск потери слуха у женщин, использовавших препарат 2-3 раза в неделю, был на 11% выше, а у женщин, которые использовали препарат 4-5 раз в неделю, - на 21%.

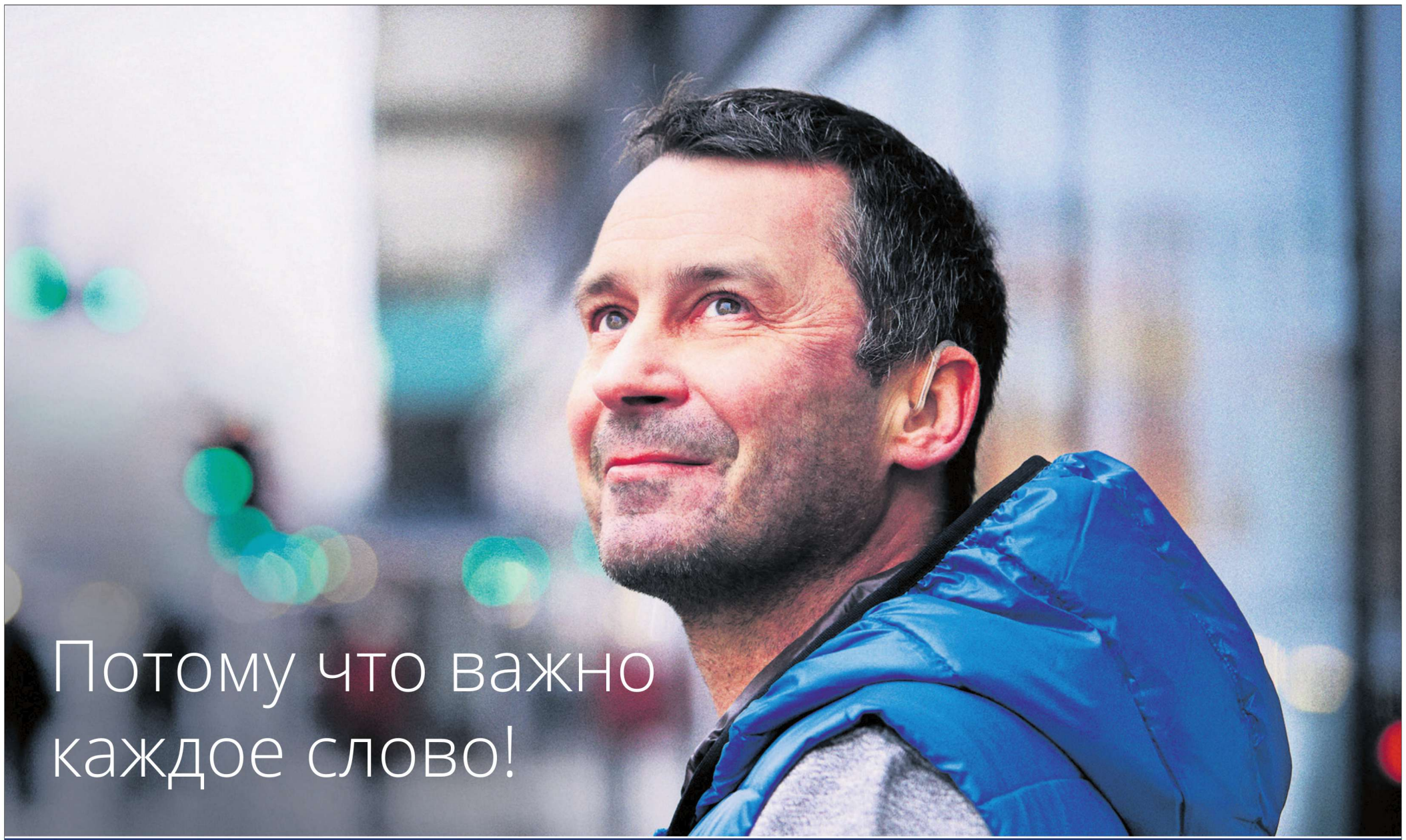
Результаты

В качестве возможной причины данной закономерности учёные называют ухудшение кровоснабжения внутреннего уха и нарушение его функции.

Эти обезболивающие препараты не лишены побочных эффектов.

Если на фоне приёма ибупрофена или ацетаминофена вы заметили ухудшение слуха, проконсультируйтесь с врачом. Он установит причину проблемы и при необходимости подберёт достойную альтернативу.

zdorovieinfo.ru



KUULDEAPARAADID.EE

Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti
tuleviku heaks

- КОРОТКИЕ очереди!
- БЕСПЛАТНО обследование слуха!
- ЛУЧШИЕ аппараты!

Kuuldeaparaadid OÜ предлагает пациентам консультацию и установку слуховых аппаратов, а также бесплатное обследование слуха в трех новых центрах в Таллинне, Тарту и Раквере. Предоставляем аппараты также на основании карты для получения индивидуальных вспомогательных средств, выданной департаментом социального страхования.

При необходимости предлагаем пациентам рассрочку на **12 месяцев под 0%.** Короткие очереди, лучшие аппараты, профессиональная установка. Запишитесь на бесплатную консультацию на нашем сайте **kuuldeaparaadid.ee** или по телефону.

TALLINN
Pärnu mnt 139 E/2, 2. korrus
Telefon: **53 011 529**
Tallinn@kuuldeaparaadid.ee

TARTU
Ülikooli 8
Telefon: **53 807 287**
Tartu@kuuldeaparaadid.ee

PÄRNU
Ülejõe Tervisekauplus, Keskväljak 1
Telefon: **447 2686**
Parnu@kuuldeaparaadid.ee

NARVA
OÜ Narva kliinik, Aasa 4
Telefon: **356 8899**
Narva@narvakliinik.ee

RAKVERE
Tuleviku 4, Dr. Tiina Pruler-Ild ruumides
Telefon: **324 3253**
Rakvere@kuuldeaparaadid.ee

VILJANDI
Viljandi Tervisekeskus kab. 303, Turu 10
Telefon: **433 3783**
Viljandi@kuuldeaparaadid.ee

PAIDE
AS Järvamaa Haigla, kab. 412, Tiigi 8
Telefon: **53 011 529**
Paide@kuuldeaparaadid.ee

ISSN 2382-8218
9 772382 821016

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 18 ЯНВАРЯ 2017
редактор Светлана Винк, тел. 667 0206, svetlana.vink@aripaev.ee

ecosh
LIFE

ВИТАМИН D3
для поддержки иммунитета 50 мл 400 МЕ
29.00 €

ВИТАМИН D3
для поддержки иммунитета 10 мл 4000 МЕ/кап.
24.00 €

MSM
натуральный минерал для волос, ногтей и суставов
17.90 €

PAU'D ARCO
кора муравьиного дерева противовоспалительное действие
18.00 €

BOULARDII
для слизистой оболочки горла, желудка и кишечника
29.00 €

ECOBIOTIC
молочнокислые пробиотические бактерии
22.00 €

Спрашивайте в хорошо снабжаемых аптеках или купите на www.ecosh.ee

Борьба с бессонницей
Существует множество техник и методик для улучшения качества сна. ▶ 2-3

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СОН

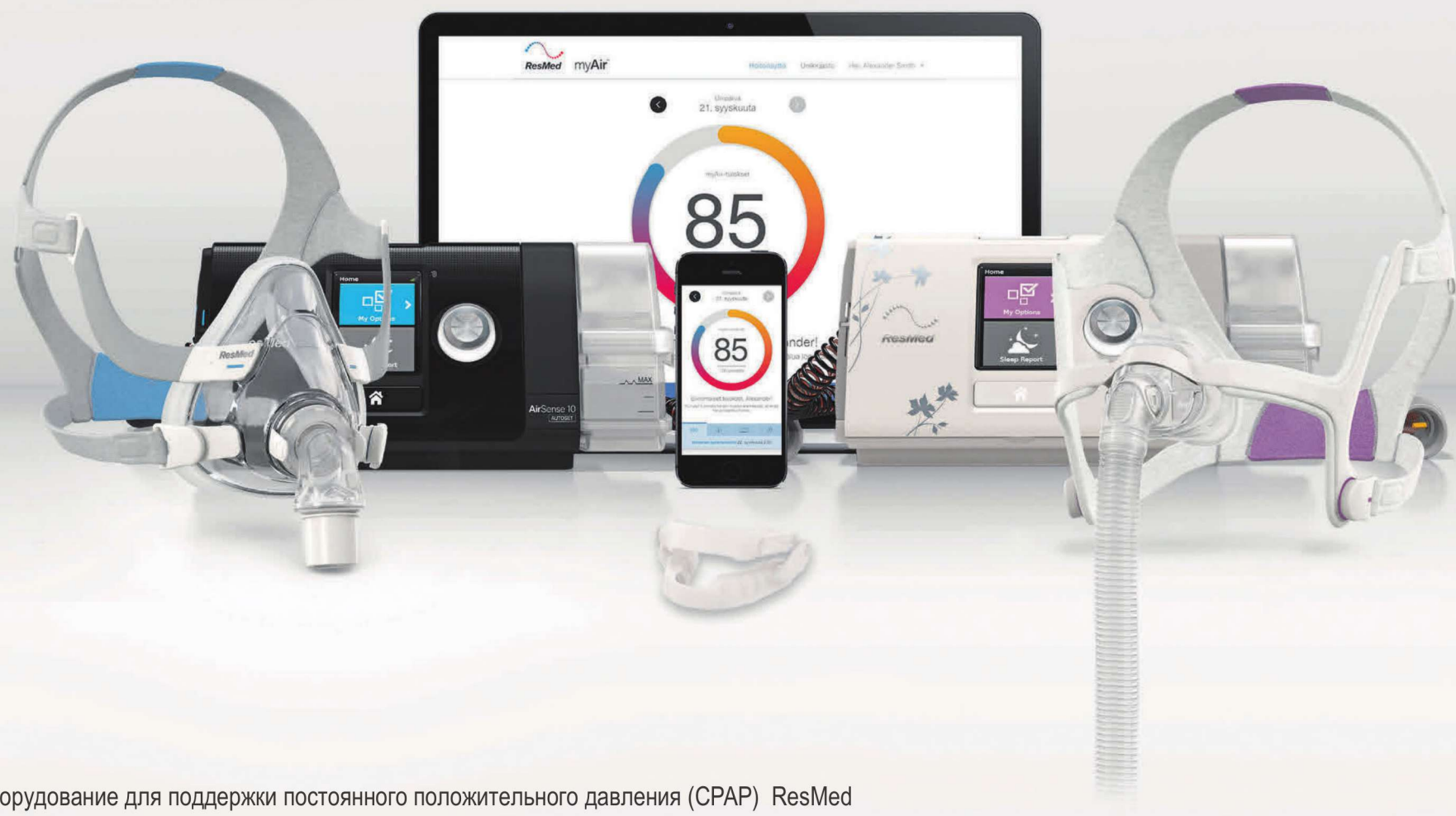
Специальный выпуск 18 января 2017

ResMed

Целостные решения
для лечения апноэ сна и дистанционного отслеживания лечения

• Новые маски AirFit™ 20 • Терапевтическое оборудование AirSense™ 10
• Индивидуально изготавливаемая установка для лечения апноэ сна Narval™

Персональное лечение апноэ сна у мужчин и женщин терапевтическим оборудованием ResMed.

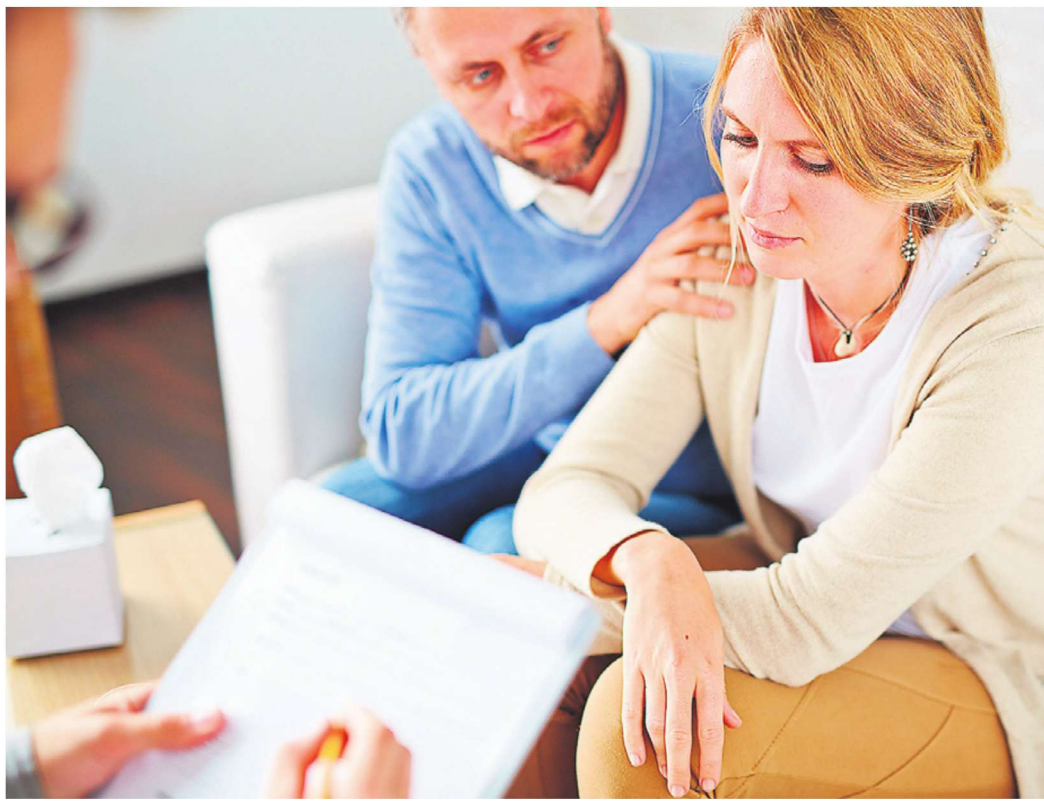


Оборудование для поддержки постоянного положительного давления (CPAP) ResMed при лечении апноэ сна назначают врачи сомнологических центров. Дополнительную информацию о продукции Resmed можно узнать в сомнологических центрах.

ResMed.com

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! 18 ЯНВАРЯ 2017
редактор Оксана Кабритс тел. 667 0101, oksana@aripaev.ee

Страх перед бе



Работа клинического психолога с пациентами с нарушением сна

Маргус Лаурик
клинический психолог-психотерапевт
центр Confido Erameditsiini Keskus

Нарушения сна могут представлять собой отдельную проблему, но могут также сопутствовать другим психическим расстройствам, таким как расстройство настроения, зависимость, расстройство пищевого поведения и невротические расстройства. Поскольку психологические проблемы вытекают друг из друга, в психотерапии важно рассматривать психическое здоровье как единое целое и исследовать/вмешиваться в проявляющиеся на его фоне жалобы.

Бессонница - это состояние, для которого характерен недостаточный и/или прерывистый сон в течение значительного периода. При оценке состояния важно учитывать также субъективные жалобы, поскольку у людей разная потребность во сне, зависящая в том числе и от возраста.

В соответствии с международной классификацией болезней (МКБ-10), у людей с инсомнией доминируют жалобы на трудности с засыпанием, на прерывистый сон и слишком ранее пробуждение по утрам. Обычно инсомния проявляется в период сильного постоянного стресса и, как правило, чаще встречается у женщин, людей старшего возраста, психологически ослабленных людей и лиц, живущих в социально-экономически неблагоприятных условиях.

Неоднократное возвращение инсомнии может привести к появлению страха перед бессонницей или её последствиям. Интенсивность расстройства связана с продолжительностью нарушения сна. Чем дольше человек страдает от бессонницы, тем больше он боится следующей ночи. Человек может уже за несколько часов до сна начать беспокоиться о том, как он будет засыпать. Образуется замкнутый круг: обеспокоенность вызывает тревожность, а тревожность в свою очередь не даёт заснуть. Поскольку боятся именно трудностей с засыпанием, то в данном контексте обеспокоенность, наоборот, усугубляет проблему. Поэтому для психолога сопутствующие нарушению сна механизмы тревожности являются важной темой для исследования и вмешательства.

Эффективными при лечении инсомнии оказались методы метакогнитивной терапии. Чем лучше пациент способен замечать оценки, мысли и процессы мышления, а также отмечать их влияние на эмоциональное состояние, тем лучше он способен управлять своими когнитивными процессами. Мы можем научить пациента оценивать рациональность своих тревожных мыслей, а также тому, как придавать новое значение своим проблемам со сном и их последствиям. Психолог может передать пациенту умение дистанцироваться от своих мыслей, что поможет уменьшить чувство беспокойства и успокоиться.

Часто люди, страдающие от проблем со сном, жалуются на то, что не могут перестать думать. Даже если в голове крутятся вполне спокойные мысли, они поддерживают активность головного мозга и мешают заснуть.

Тут на помощь пациенту могут прийти простые техники.

Например, техника счёта мыслей, при которой мы учим пациента быстро замечать появляющуюся мысль, нумеровать её и возвращаться к ожиданию следующей мысли. Правильно применяя эти методы контролирования мыслей, пациент быстрее избавляется от связанной с бессонницей тревожности и засыпает.

Важное место занимает гигиена сна. Вместе с пациентом анализируется его ритм сна и бодрствования, условия сна, деятельность, осуществляемая в постели, ритуалы перед сном, сбалансированность активности и отдыхе и т.д.

ссонницей

Человек может уже за несколько часов до сна начать беспокоиться о том, как он будет засыпать.
ФОТО: SCANPIX/ PANTHERMEDIA

Стоит знать

Для улучшения сна есть много терапий

Проводится исследование различных методов лечения инсомнии. Эффективными были признаны следующие:

- **Когнитивно-поведенческая терапия.** Методика исходит из идеи, что нарушения сна поддерживаются когнитивными (человек уже заранее начинает беспокоиться о предстоящем, придаёт бессоннице негативное значение, катастрофицирует события и т.д.) и поведенческими (человек сосредотачивается на проблемах, спит днём, у него сбивается режим сна, он слишком поздно ест и т.д.) факторами. Когнитивно-поведенческая терапия учит менять мешающие засыпанию мыслительные и поведенческие рисунки, а также уменьшать вызванную бессонницей тревожность.
(Okajima, Komada, & Inoue, 2011)

- **Техника контроля стимула.** Основная цель данной техники - снять тревожность и приобретённые ассоциации, которые препятствуют засыпанию, и которые испытывают люди, ложась в кровать. Инструкции разработаны с учётом того, чтобы создавались новые ассоциации с постелью и ритуалом отхода ко сну, чтобы кровать вновь ассоциировалась с последним. Важные инструкции: 1. ложитесь в постель только тогда, когда хотите спать; 2. вставайте сразу, как только не удалось уснуть; 3. постель используйте только для сна и занятий сексом; 4. просыпайтесь в строго определённое время; 5. старайтесь не спать днём.
Riedel B., Lichstein, K.L., Peterson, B.A., Means, M.K., Epperson, M.T., & Aguillarel, R.N. (1998).

- **Техника ограничения сна.** В данной технике определяется конкретное время, используемое для сна, и применяется депривация сна, чтобы дать телу возможность заново обучиться динамике засыпания. Например, если пациент говорит, что проводит в постели 8 часов, но спит только 6 часов из них, то в соответствии с данной методикой следует сократить время, проводимое в постели, чтобы оно максимально соответствовало времени, в течение которого человек реально спит. Накапливающаяся усталость будет способствовать засыпанию. Проводимое в постели время можно постепенно увеличивать в зависимости от фактического времени сна, пока не будет достигнут оптимальный период сна.
Morin, C., Bootzin, R., Buysse, D., Edinger, J., Espie, C., & Lichstein, K. (2006).

- **Техника, основанная на расслаблении.** Пациента обучают формальным упражнениям, снимающим физическое напряжение (например, прогрессирующему расслаблению мышц) или помогающим бороться с беспокоящими мыслями во время засыпания (например, медитации).
Means, M.K., Lichstein, K.L., Epperson, M.T., & Johnson, C.T. (2000).

- **Техника парадоксального поведения является одним из когнитивных методов, при котором пациента направляют на применение того поведения, которого он больше всего боится.** Было установлено, что при инсомнии засыпанию препятствует тревожность, вызванная неспособностью заснуть. Как ни парадоксально, учёные обнаружили, что если человек перестанет пытаться заснуть, стараясь, наоборот, бодрствовать, страх человека перед связанными с бессонницей проблемами уменьшится, позволяя мозгу успокоиться и заснуть. В ходе клинической практики было доказано, что препятствием к применению данной техники может стать её отторжение пациентами. В таком случае можно использовать альтернативные методы.
Broomfield, N.M., Espie, C.A. (2003).

Как адаптироваться к смене часовых поясов во время путешествий?

Кристийна Сепп
отвечает провизор Apotheka

Чтобы как можно быстрее адаптироваться к смене часовых поясов, нужно уже до поездки начать приучать себя ко времени места, куда вы собираетесь поехать. Сместите время сна на час-два.

В самолёте сразу же переведите часы на новое время и постарайтесь привыкнуть к нему.

Во время всего путешествия много пейте, но ешьте меньше, чем обычно. Учёные Гарвардского университета выяснили, что помимо внутренних часов, регулирующих цикл сна, существуют внутренние часы, контролирующие часы приёма пищи. Поэтому путешественники, а также люди, постоянно работающие в разные смены, могут «обмануть» усталость голоданием.

Избегайте потребления алкоголя и приёма таблеток от бессонницы - это может даже увеличить период адаптации к смене часовых поясов, не говоря уже о том, что снотворное, как рецептурный препарат, в самолёте может оказаться опасным.

В случае сонливости в неподходящее время, следите, чтобы периоды сна длились не больше получаса. Тогда будет легче заснуть ночью. Из аптечных продуктов советую взять с собой капсулы мелатонина, которые используются именно для лечения расстройства сна, стресса, вызванного сменой часовых поясов, а также симптомов весенней усталости. Мелатонин уменьшает время, которое требуется на засыпание, и уменьшает жалобы, связанные со сменой часовых поясов. Мелатонин следует принимать по одной капсуле на ночь, раз в неделю в течение первых недель после приезда.

Каждый третий человек плохо засыпает

Трудно ли вам заснуть?

Melissa Dream™ – это таблетки, которые нужны Вам, если Вы хотите легко засыпать и хорошо высыпаться. В составе таблеток содержатся экстракты лекарственных растений, витамины и минералы. Они не содержат химических веществ, вызывающих сонливость.

Неглубокий и не дающий отдыха сон становится все более частым явлением в ежедневной жизни. Из-за плохого сна Вы можете плохо чувствовать себя днем. Если Вы слишком мало спите или сон бывает некачественным, могут появиться темные круги под глазами, кожа стать бледной, Вам намного труднее справиться с каждодневными занятиями. Существуют научные доказательства того, что изза недостатка сна и стресса быстрее вырабатывается гормон, вызывающий чувство голода. Это может оказывать влияние на появление избыточного веса.

Жестокое испытание организма

Из-за недостатка сна может ослабнуть иммунитет, организм выздоравливает медленнее. Человек становится нервным, напряженным и уставшим. По правде говоря, недостаток сна является жестоким испытанием для организма. Это становится таким обычным, что у друзей или сотрудников часто даже не возникает подозрения о том, что у нас что-то не в порядке. Недостаток сна уже давно признан одним из самых страшных и, кроме того, самых эффективных способов пыток.

Выспитесь хорошо и проснитесь бодрыми

Забудьте о бессонных ночах – испробуйте скандинавские таблетки «**Melissa Dream**», в которых содержится экстракт мелиссы лекарственной, помогающий расслабиться и хорошо выспаться.

«Melissa Dream»

Мелисса лекарственная, лат. *Melissa officinalis*, уже веками особенно полюбилась гомеопатам. Ее даже называют мелиссой сновидений. Пищевая добавка «**Melissa Dream**» – это обоснованная научно формула лекарственных трав, созданная для того, чтобы мы нормально высыпались и просыпались бодрыми. В ней не содержится веществ, вызывающих сонливость. Кроме мелиссы лекарственной, в состав таблеток входит помогающий расслабиться L-теанин, выделенный из экстракта зеленого чая, и витамины B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12}, поддерживающие нормальную деятельность нервной системы. Кроме того, в таблетках «**Melissa Dream**» содержится много магния, необходимого для поддержания нормальной деятельности нервной системы и нормальной мышечной функции (при недостатке магния в организме, могут возникнуть спазмы мышц, особенно по ночам). Важным также является разнообразное сбалансированное питание и здоровый образ жизни.

Таблетки «Melissa Dream» можно приобрести...

В аптеках или в интернет-магазине производителя *www.newnordic.ee*.
Если у Вас возникли вопросы, звоните по телефону 684 3838.

NEW NORDIC www.newnordic.ee Online Store

Наконец-то я снова могу хорошо выспаться!

Многим из нас известно состояние, когда всю ночь никак не можешь заснуть. Ворочаешься с одного бока на другой, в голову лезут назойливые мысли, охватывает беспокойство, что снова не сможешь заснуть. 62-летней Элин было хорошо известно это чувство, поэтому она решила попробовать таблетки «Melissa Dream».

В течение последних нескольких лет Элин часто жаловалась на нарушения сна – вечером было трудно заснуть, а ночью она просыпалась по несколько раз. «Когда лежишь в кровати, ворочаешься с одного бока на другой бок и никак не можешь заснуть, охватывает отчаяние. В голову лезут различные мысли, охватывает беспокойство. В это время даже самые незначительные проблемы становятся неразрешимыми и огромными несчастьями. Днем я не могла сосредоточиться, поскольку не высыпалась и чувствовала себя уставшей. Словно ужаленная кидалась от одной работы к другой, но ни одной не могла довести до конца и выполнить хорошо – просто потому, что утром чувствовала себя уставшей и нервной, так как мой сон был поверхностным и неглубоким».

Замечательно проснуться, хорошо выспавшись

«Теперь утром я просыпаюсь хорошо отдохнувшая и бодрая. Чувствую себя фантастически! В течение всего дня я бодрая и энергичная, поэтому быстро стравляюсь со всеми работами. Ежедневно выпиваю таблетку «**Melissa Dream**» за 1 час перед сном. Как же хорошо, что я снова могу хорошо высыпаться!»

1352 ИДЕИ

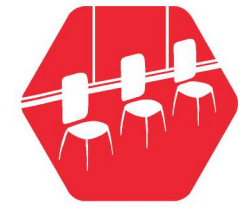
ЧТОБЫ ПРАЗДНИК УДАЛСЯ!

Pidupaev.ee

1243

ПОМЕЩЕНИЯ

ДЛЯ РАЗНЫХ СОБЫТИЙ



SEMINARIRUUM.EU