

Аптеки Казахстана

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ФАРМАЦЕВТОВ

Подписной индекс: 74538



№ 1 (21) • 2017



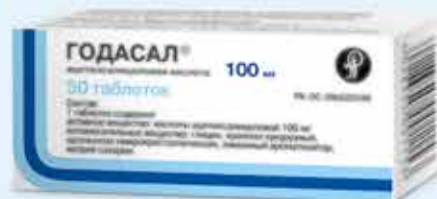
Годасал®

Ацетилсалициловая кислота 100 мг

Годы жизни дарит Вам!



- ✓ Антиагрегант
- ✓ Не требует обязательного запивания водой



Показания к применению:

- Ишемическая болезнь сердца (стенокардия, острый коронарный синдром, профилактика повторных инфарктов).
- Профилактика инсульта, транзиторной ишемической атаки.
- После хирургических вмешательств на сосудах (чрезкожная транслюминальная катетерная ангиопластика, аортокоронарное шунтирование, эндартерэктомия сонных артерий, артериовенозное шунтирование).

Способ применения и дозы:

Годасал® принимают 1 раз в сутки, после еды, можно запить жидкостью, рассосать или разжевать.

Побочные действия:

Возможны желудочно-кишечные расстройства, желудочно-кишечные кровотечения, язвы желудка или кишечника, реакции повышенной чувствительности, головная боль, головокружение.

Противопоказания:

Повышенная чувствительность, обострение язвы желудка, ДПК, склонность к кровотечениям, тяжелая печеночная, почечная и сердечная недостаточность, одновременное лечение метотрексатом 15 мг/неделю, III триместр беременности.

Особые указания:

Беременность и период лактации: в I-II триместрах беременности Годасал® можно применять в соотношении риск/польза. В период лактации грудное вскармливание следует прекратить.

Особенности влияния препарата на способность управления транспортными средствами и потенциально опасными механизмами: не оказывает влияния.

Условия отпуска из аптек: без рецепта.

Перед назначением и применением изучите инструкцию по медицинскому применению.

Производитель:

Dr. R. Pflieger Chemische Fabrik GmbH, Германия Др.-Роберт-Пфлегер-Штрассе 12, Д-96052 Бамберг
РК-ЛС-5№020249 от 18.12.2013 г. Разрешение на рекламу №КЗ56ВВ00000435 от 05.09.2014 г.

Адрес организации, принимающей на территории Республики Казахстан претензии от потребителей по качеству товара ТОО «PRO.MED.CS.»

г. Алматы, пр. Достык 132, оф. 9, тел./факс: 8 (727) 260-89-36, E-mail: marketing@promed.cs

PRO.MED.CS
Praha a.s.

Уважаемые читатели!

Помните, как поется в известной песне: «У природы нет плохой погоды, каждая погода благодать...». Да, у нее разные времена, причем каждое время по-особенному удивительное и интересное. Например, птицы точно знают, когда улетать и прилетать, цветы знают, когда цвести, а когда отцветать, деревья – когда сбрасывать листву... Только нам, людям, всегда чего-то не хватает и обязательно хочется снежных сугробов посреди летней жары или теплого солнца в разгар зимы. Но весне мы рады всегда! И ее приход – это хороший повод, чтобы поздравить друг друга с тем, что мы наконец-то перезимовали и внести что-либо новое в свою жизнь.

Наш журнал «Аптеки Казахстана» готов раскрасить этот весенний сезон интересными статьями, модными советами, а также важными научными открытиями и мастер-классами.

В разделе «Актуальная тема» представлена статья о профилактике ОРВИ и гриппа у детей с аллергическими заболеваниями.

Быть красивой вам помогут статьи из рубрики «Секреты красоты и здоровья». Вы узнаете, как поддерживать свой организм в чистоте и как избежать такого неприятного заболевания, как остеопороз. Любители путешествовать с разделом «Аптеки мира» на этот раз отправятся в увлекательное путешествие на Кубу и посетят древнейшую французскую аптеку-музей, побывают в Корее, и узнают, как работают фармацевты этой удивительной страны.

И еще много всего полезного и интересного вы узнаете со страниц нашего журнала! Читайте! Познавайте! И самое главное, не забывайте дарить себе и друг другу любовь. Ведь любовь – самый надежный источник тепла, нежности и вдохновения во все времена, а особенно весной!

С уважением, Гულიмира Дуйсеева



**Аптеки
Казахстана**
Специализированный научно-популярный журнал для фармацевтов

№ 1 (21), 2017

Подписной индекс: 74538

Собственник:

ТОО «Masters Trade»

Журнал зарегистрирован
в Министерстве связи
и информации РК.

Свидетельство
№14457-Ж от 11.07.2014 г.

Зарегистрированный тираж:
4000 экз.

Территория распространения:
Республика Казахстан

Главный редактор:
Дуйсеева Гულიмира
Выпускающий редактор:
Карманова Нуртолкын

Журналисты:
Тленчиева Нагима,
Рахметова Айгуль, Шматова
Ольга, Ангелина Паша,
Жаубасова Айгуль

Технический редактор:
Канахина Оксана

Выпускающий дизайнер:
Тарадай Татьяна

Фотографы:
Юсупова Гульжанат, Судаков
Николай, Новиков Алексей
Все права защищены. Перепечатка
текстов возможна только
с согласия авторов.

При использовании
материалов ссылка на
источник обязательна.

Ответственность за достоверность информации несут авторы и рекламодатели.

Полученные от авторов научные статьи не рецензируются и не возвращаются. Редакция может не разделять мнения авторов и консультантов.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Рекламодатели предупреждены редакцией об ответственности за рекламу незарегистрированных, незарегистрированных к применению Министерством здравоохранения РК лекарственных средств и различных предметов медицинского назначения.

По вопросам распространения обращаться в редакцию.

Адрес редакции:

050059

Республика Казахстан
пр-т. Достык, 97Б, оф. 278

Тел: +7 (727) 327-72-45

E-mail: masters.trade@mail.ru

www.chil.kz

Рекомендуемая цена –
1000 тенге

Отпечатано в типографии:

«Print House Gerona»

г. Алматы
ул. Сатпаева, 30А/3

Содержание

МАСТЕР-КЛАСС

- 6 Побуждающие аптечные продажи
- 9 «Держите вора!» и другие бесполезные действия при аптечной краже
- 12 Хоть горшком назови

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

- 14 Профилактика ОРВИ и гриппа у детей с аллергическими заболеваниями

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

- 19 Быть модной просто
- 24 Нужны ли организму чистки?
- 30 Растяни удовольствие
- 31 Кости крепче – жизнь Osteo Активней!

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

- 34 Идеи для вашего досуга

АПТЕЧКА

- 40 Лиотон 1000® оптимальное решение проблемы варикозного расширения вен
- 46 Пневмония

ТРЕНИНГ ДЛЯ ДУШИ

- 49 Сосредоточенность требует тренировки ума
- 57 От головной боли спасет ароматерапия

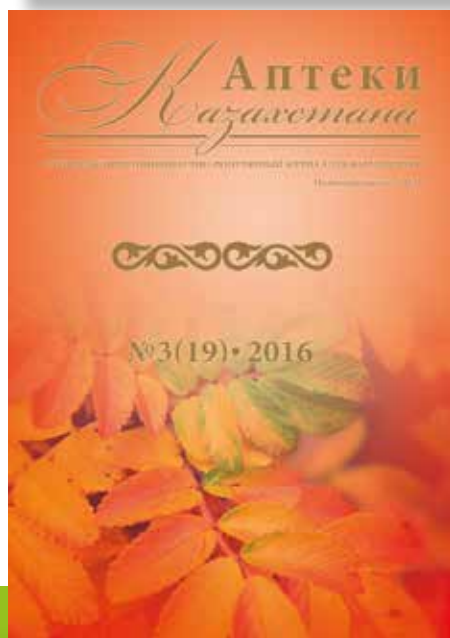
АПТЕКИ МИРА

- 58 Кубинская французская аптека
- 61 Шаманы, змеи и женьшень

ГОРОСКОП

- 64 Гороскоп питания

Аптеки Казахстана



НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ФАРМАЦЕВТОВ

Журнал содержит информацию о последних достижениях отечественной и зарубежной фармацевтической науки, новости медицины и фармации, практические рекомендации провизору, фармацевтические обзоры.

Подписной индекс: 74538



Побуждающие аптечные продажи

В аптечных продажах, или, если кому не нравится слово **ПРОДАЖИ**, консультациях, важны две составляющие: первая – содержание самой консультации, где необходимы медицинские знания, и вторая – форма данной консультации, смотрим ли мы в глаза посетителям аптек, проявляем ли эмпатию и сочувствие... Все это очень важные моменты в аптечных продажах, ведь если мама смеется над шутками папы – значит, у нас дома гости! А шутки наших клиентов – самые смешные шутки на свете! Да, мы должны быть и немножко актерами, поскольку острая сценическая недостаточность – частая проблема первостольника!

Предлагаю полезный тест.

Из курса ботаники мы знаем, что самое главное в дереве – это корни, они дают жизнь. Затем идут ствол, крона и как результат – плоды. Для эффективной работы с пациентами, аптечными посетителями также есть три основных составляющих. Это **ЗНАНИЯ, ОТНОШЕНИЕ И ДЕЙСТВИЯ (УМЕНИЯ)**.

Задание для вас:

- нарисуйте дерево, чтобы было три детали: корни, ствол, крона;
- в каждую составляющую рисунка (корни, ствол, крона) расставьте по приоритетности для вашей деятельности такие понятия, как: **ЗНАНИЯ, ОТНОШЕНИЕ, ДЕЙСТВИЯ (УМЕНИЯ)**;
- на выполнение дается 30 секунд.

Итак, что у вас попало «в корни»? Очень часто сотрудники первого стола считают, что на уровне корней – **ЗНАНИЯ**, и делают ошибку... Все начинается с **ОТНОШЕНИЯ**... Самое главное – это отношение к своей работе, посетителям аптеки. Именно **ОТНОШЕНИЕ** к делу – корень всего! **ЗНАНИЯ** – это ствол, а **УМЕНИЯ (ДЕЙСТВИЯ)** – крона.

Судите сами: молодой человек знакомится с девушкой, и вначале он меняет к ней свое отношение (становится равнодушным), потом он собирает о ней информацию (помните, конечно, что мужчин больше волнует прошлое девушки, а девушек – будущее мужчины), и только потом мужчина смотрит и оценивает действия (например, как она готовит).

Поэтому без изменения отношения к работе побуждающих продаж не будет!

Рассмотрим график. По оси X отобрано содержание работы с покупателем, по оси Y – форма работы.

Левый нижний квадрант – часто встречающийся стиль продаж, имеющий формальный характер по принципу «дай – на», по сути, это даже не называется продажей, это просто отпуск товара.

Часть сотрудников консультирует, но не проявляет эмоций и заботы о пациенте. Это консультационная продажа (правый нижний квадрант), когда экспертно и сухо выдается некий набор букв, касательно действия либо способа применения того или иного препарата.

Часть проявляет эмоцию, заботу, сочувствие, но не побуждает к адекватной замене нужным препаратом либо комплексному



решению. Это сочувственная аптечная продажа (левый верхний квадрант). В принципе, эмоциональным людям нравится такая манера обслуживания, но она в чистом виде неспособна увеличить средний чек аптеки.

Конечно, самая эффективная модель, побуждающая аптечные продажи, – когда во время консультации потребитель получает качественную рекомендацию комплексного подхода к лечению, а делается это эмпатично, сочувственно и с энтузиазмом.

Вы скажете, что это тяжело – все время излучать энтузиазм! Да, это непросто, а кому сейчас легко? Конкуренция, знаете ли, не будете этого делать вы, будут ваши конкуренты.

Наверняка, вы знаете выражение, что иногда не важно, что мы говорим, а важно, как мы это делаем.

На тренингах я часто рассказываю анекдот про Вовочку:

Вовочка сидит на уроке и все время говорит своей соседке Маше: – Маша – дура, Маша – дура, Маша – дура!

Учительница, услышав это, выгоняет Вовочку из класса и говорит:

– Иди и подумай! Потом зайдешь, повторишь три раза «Маша – не дура» и извинишься.

Вовочка выходит из класса, заходит обратно и говорит:

– Маша – не дура. Маша – не дура? Маша – не дура?! Ну, извини-





те...

Комбинация содержания и формы – вот главный секрет эффективной коммуникации.

Цитата из фильма «Правила съема: Метод Хитча» (Hitch):

«60 процентов в общении между людьми составляет невербальная часть. Язык тела. И 30 процентов – звучание голоса. Таким образом, 90 процентов того, что вы выражаете, не связано с речью».

Представьте себе ситуацию, когда у молодого человека не клеится личная жизнь. Ну, к примеру, он учится в техническом вузе, где на 30 мальчиков одна девочка, а по Интернету он знакомиться принципиально не хочет. И он, будучи решительным парнем, подходит к понравившимся девушкам на улице и говорит: «Девушка, можно с вами познакомиться?».

А они отвечают ему двумя способами: либо «Я на улице не знакоюсь», либо «У меня есть парень». Тут все – шах и мат... Если нет сценария обойти это возражение – пиши пропало!

Затем он идет к профессионалу, где и разрабатываются сценарии (скрипты), как обойти такое возражение девушек.

Итак:

– У меня есть парень!

– А у вас серьезно или как обычно?

– Серьезно!

– То есть вы живете в одной квартире, планируете детей?

– Нет!

– А, то есть у вас как обычно...

Тогда зачем же терять время, может быть, выпьем кофе?

Как вы понимаете, таких сценариев можно написать много. Но если этот парень подойдет к девушке и будет говорить, в общем-то, полезные фразы, но при этом не улыбаться и смотреть в пол, то ничего не выйдет – побуждения не произойдет!

Нужно постоянно создавать и обновлять сценарии допродажи или замены и работать над формой адекватного побуждения для посетителя аптеки комплексно решить его проблему со здоровьем.

Успех в конкурентной борьбе определяют три основных фактора:

50 % успеха – это люди: правильный набор кадров с открытого рынка труда, затем правильное обучение, наставничество и мотивация, включая дистанционное обучение с непрерывным изучением материала и последующим тестированием;

25 % успеха – управление ассортиментом и ценообразование, включая IT-решения;

25 % успеха – маркетинговые инновации по привлечению, удержанию и возврату посетите-

лей в аптечные точки.

Особая роль принадлежит максимальной автоматизации основных бизнес-процессов.

Эффективное побуждение клиентов невозможно без правильных заранее подготовленных вопросов. Вопросы актуализируют потребности, о которых клиент раньше не подозревал.

Вот примеры вопросов и грамотного побуждения пациента к комплексному решению.

Примеры приводятся из справочника «PHARMCONTINUUM. Зо-

Дайте что-то от насморка



Вы приобретаете для лечения аллергического насморка? Есть ли другие проявления аллергии?

Вам необходимы назальные капли. Также необходим прием системных противоаллергических препаратов


Необходим комплексный подход, который быстро устранил проявления аллергии

лотые скрипты аптечных продаж».

Таким образом, важно постоянно совершенствовать скриптовую (смысловую) часть аптечных продаж и форму.

Юрий ЧЕРТКОВ,

бизнес-тренер, директор компании «Агентство Медицинского Маркетинга»


АГЕНТСТВО
МЕДИЦИНСКОГО МАРКЕТИНГА
МЫ ОБУЧАЕМ – ВЫ ЗАРАБАТЫВАЕТЕ!
www.amm.net.ua

«Держите вора!»

и другие бесполезные действия при аптечной краже



Воровство не является исконно аптечной проблемой – в сегмент фармрозницы эта беда пришла вместе с модой на открытую выкладку и заставленные «под завязку» полки. К сожалению, выявить «нечистого на руку» посетителя в общей массе достаточно сложно, особенно если он – профи. Тем не менее есть классические ситуации, при которых лучше вовремя проявить бдительность, чем потом гоняться за вором-призраком по окрестным улицам.

Все учтено

Прежде всего аптечному работнику стоит избавиться от излишнего перфекционизма и связанного с ним чувства вины. Когда руководство аптеки принимало решение о создании аптеки с открытой или полуоткрытой выкладкой, риски краж заранее предусматривались – как правило, на уровне 3–5 % потерь. В классической аптеке, где все манипуляции с лекарственными средствами производятся через окошко, такие потери составляют не более 0,1–1 %. Но поскольку вариант фармамаркета может поднять выручку на 30 %, а то и все 50 %, то убытки, связанные с хищениями в торговом зале, не так уж сильно пугают владельцев. Чтобы не воз-

лагать ущерб целиком на плечи персонала, на покрытие подобных затрат заранее выделяется определенная доля дохода. Это, конечно, не значит, что надо расслабиться и в упор не замечать воровство у себя перед глазами. Однако не все здесь зависит от провизора.

Следствие ведет фармацевт

Итак, кто они – аптечные воры, и чего хотят?

Важно принять как аксиому: злоумышленником может оказаться кто угодно – от благообразной бабушки с палочкой до юной влюбленной пары. При этом людей с откровенно подозрительным лицом в обществе «липких пальчиков» меньшинство.

Всех воров условно можно разделить на профессионалов и любителей.

Опытные мошенники действуют в одиночку либо вместе с сообщником, который умело отвлекает провизора во время кражи. Целью профессионала обычно являются отнюдь не препараты, а дорогостоящая медицинская техника – глюкометры, тонометры и др. Также они не побрезгуют дорогой косметикой и прочими товарами, которые можно без труда сбыть. Иногда воры со стажем выносят целые полки товаров.

Группа мошенников-любителей более многочисленна.

Чаще всего объектами кражи становятся витамины, презервативы, бритвенные станки, гели для душа, дезодоранты, зубные щетки и пасты, средства гигиены. Причем в холодное время года, начиная с осени и вплоть до майских праздников, число прецедентов значительно возрастает – примерно до 7 % аптечных потерь в этот период связаны с кражами. Причина очевидна: зимой проще спрятать товар в складках и карманах многослойной одежды.

Нередко на краже ловят пенсионеров. Случается, что пожилой человек действительно «забывает» пробить на кассе пузырек вальерьянки. Если у провизора нет причин не верить ему – лучше отпустить с миром, не предавая дело огласке. Но на всякий случай стоит запомнить лицо. Однако, если в сумке обнаружен дорогой препарат, да еще и без коробки (которая,

как правило, защищена специальной «полоской» и к тому же создает дополнительный объем), – сомнений уже не остается.

Еще один «классический» пример: пока взрослые рассматривают товар, малыш «промышляет» самостоятельно. А если его поймают за руку, алгоритм прост: родители возмущенно отчитывают чадо и извиняются за него. Кому придет в голову заподозрить ребенка в воровстве? Он просто польстился на красивую упаковку. Родителей тоже никто не упрекнет, тем более что они так прилично выглядят и так расстроены детской шалостью.

Ловкость рук

Но не только внешность и возраст вора могут быть обычными и не вызывающими подозрений. Также совершенно тривиальны ситуации, которые злоумышленники создают для облегчения процесса кражи. Никто не станет кричать «Пожар!» или хвататься за сердце, чтобы отвлечь внимание провизора. Скорее всего, это будет скандал у первого стола – пока вы разбираетесь с конфликтным посетителем, его напарник вершит свое черное дело. Другой вариант – рассеянная неловкость. Покупатель задел аккуратную горку мелкого товара и, усиленно извиняясь, помогает собрать его обратно. Лучше поблагодарить и твердо отказать от его помощи: где гарантия, что одна-две из подобранных упаковок не исчезнут в рукаве?

Или, например, молодая мамочка приходит с ребенком и слезно

просит присмотреть за ним: детского уголка у вас нет, ребенок устал и капризничает, а ей надо совершить много покупок. Ребенок балуется, играет и завоевывает сердца всего женского коллектива. Несколько минут, уделенных малышу, вполне хватит для того, чтобы его мама пополнила свои запасы за счет этого чадолюбивого учреждения.

Могут быть и другие варианты. Универсальных решений нет, но все-таки стоит внимательнее присмотреться и к посетителям, которые:

- не по погоде тепло одеты;
- очень задумчивы или нерешительны, подолгу простаивают возле полок с разным товаром, внимательно рассматривая то один продукт, то другой, уходя и возвращаясь, – такие «витающие в облаках» покупатели нередко «забывают» оплатить один-два или более товаров, «по рассеянности» положенных в карман или засунутых в дальний угол сумки;
- оглядываются, осматривают не только товар на полках, но и интерьер аптеки, стараются держаться подальше от консультантов; убедившись в отсутствии видеонаблюдения, они улучают момент, когда провизор отворачивается, и незаметно берут товар, который потом кладут в сумку, карман, прячут в одежду, уединившись в каком-нибудь плохо просматриваемом уголке аптеки.

Это не значит, что люди, отвечающие указанным приметам, обя-





зательно хотят что-то украсть. Человек может быть слишком тепло одет, потому что болен и его знобит. Родители часто просто слишком волнуются за своего малыша и переживают за его поведение. И вполне может такое случиться, что человек, войдя в аптеку, вдруг почувствует себя плохо. Одним словом, не стоит подозревать всех и каждого в преступных намерениях. Настороженный цепкий взгляд аптечного работника может отпугнуть посетителя раз и навсегда. Кому приятно чувствовать себя «без вины виноватым»?

Нужные контрмеры

Чтобы не наносить урон имиджу аптеки, важно замаскировать свое внимание. Если встретили недоуменный взгляд покупателя, доброжелательно улыбнитесь ему и предложите свою помощь. Человек без плохих намерений успокоится, а потенциальный вор поймет, что ваше внимание направлено на него.

Одним из работающих способов уменьшить вероятность воровства является правильное распределение товара в зале. Специалисты советуют располагать мелкие товары на

уровне глаз. Это правильно не только с позиции маркетинга (покупателю проще рассмотреть маленькую упаковку), но и с точки зрения безопасности. Чтобы взять товар с верхней полки, вор будет вынужден поднять руку, это легко заметить.

Сильный психологический эффект на воров оказывают камеры. «Всевидящее око» может быть простой имитацией, но люди в зале об этом не знают, и камера становится сдерживающим фактором.

И напоследок – несколько слов о том, чего делать не надо.

Нельзя заставлять подозрительного посетителя выворачивать карманы или показывать содержимое сумки, не стоит гнаться за убегающим вором по улице – это глупо и бессмысленно. Просто будьте внимательны, особенно в час пик, и сможете защитить аптечное имущество без ненужных движений.

Светлана ВЕШНЯЯ

Материал предоставлен компанией «Агентство Медицинского Маркетинга»

www.amm.net.ua



7 способов предотвратить кражу

1. В аптеке с открытой выкладкой встречайте каждого посетителя у входа. Старайтесь не упускать его из поля зрения, не поворачивайтесь к нему спиной, даже если он совершенно не вызывает подозрений.
2. Найдите в зале аптеки с открытой выкладкой такое место, с которого просматривается большая часть помещения, и сделайте его своим наблюдательным пунктом.
3. Если выкладка открытая или смешанная, четко запомните, где какой товар лежит. Располагайте его так, чтобы отсутствие даже одной коробочки (флакончика, тюбика и т. д.) было сразу заметно глазу.
4. В аптеках с закрытой или смешанной выкладкой не оставляйте в замке ключи от шкафов, расположенных в торговом зале, даже если отходите буквально на шаг.
5. При открытой выкладке не размещайте дорогие товары, особенно мелкие предметы, близко к входу и в плохо просматриваемых местах. Там должны находиться относительно громоздкие и достаточно тяжелые предметы.
6. Регулярно совершайте обход своего участка зала. Сразу же возвращайте товар, который лежит не там, где положено, на свое место.
7. Не покидайте зал, если в нем есть хоть один посетитель. Всегда держите кассу закрытой.



Хоть горшком назови...

«Мы специалисты с высшим образованием, постоянно повышаем квалификацию, а посетители принимают нас за обслугу», – жалуются первостольники. Дело в том, что многие не видят особой разницы между аптекой и магазином.

СВОБОДНАЯ КАССА!

Часто, слишком часто работника аптеки зовут к прилавку так:

– Эй, а где продавец?

Или так:

– Почему вторая касса не работает? Позовите кассира!

Получается, в глазах людей первостольник – тот же торговец.

– Вам лишь бы продать что подороже, – добивают фармацевта, давшего детальную консультацию по оригиналу и дженерикам.

– К нам в аптеку пришла женщина и выложила перед заведующей свою трудовую книжку, – рассказывает Ирина, провизор из Саратова.

– «Вам продавцы нужны? У меня 15 лет стажа в торговле. Могу впарить все что хотите...»

Когда заведующая стала объяснять, что для работы за аптечным прилавком нужно специальное образование, женщина не поверила: «Только своих берете. Ясно».

? Как не стоит реагировать

Молча принимать такие высказывания посетителей как должное. К сожалению, не все люди знают, что первостольник – это не работник торговли, а квалифицированный специалист.

! Что нужно сделать

Самостоятельно формировать уважительное отношение к работникам аптеки. Объяснить с достоинством:

– Закон запрещает работать в аптеке людям без соответствующего образования. Поэтому продавцов и кассиров у нас нет. Провизоры и фармацевты несколько лет отдают учебе, а потом еще и ежемесячно повышают квалификацию.

НУ, ВЫ ЖЕ МЕДИК...

Мнению о том, что в аптеке за первым столом работают точно такие же продавцы, как в магазине, способствуют недобросовестные руководители некоторых аптек. Они принимают на работу сотрудников без соответствующего образования.

Знакомая рассказывала мне, как посетила один из аптечных пунктов Москвы. За прилавком стояла девушка, плохо говорящая по-русски.

– Что дать? – спросила она.

– Витамин С в драже. «Первостольник» долго пыталась найти в компьютерной базе нужное средство, не нашла и наконец спросила:

– А он так и называется?

– Ну да...

После пятиминутных поисков на полках своего склада девушка воскликнула:

– Это «аскорбинка», что ли? – и подала конфету с витамином С.

Посетительница не стала требовать драже, а поспешила уйти. Так что не стоит удивляться, когда даже образованные посетители обращаются к первостольнику, как к торговцу. Это может быть результатом общения с такими вот «специалистами». С другой стороны, многие отмечают: когда человеку не хочется идти к врачу, он просит проконсультировать его именно первостольника (он же «продавец», он же «кассир»):

– Ну, вы же медик, скажите, чем я болен?

В ТОПЕ ОБРАЩЕНИЙ К ПЕРВОСТОЛЬНИКУ: «ДЕВОЧКИ-И-И», «МИЛОЧКА», «ДОЧЕНЬКА», «ВРАЧ-КАССИР» И ДАЖЕ «БРАТУХА».

А ТЫ УЛЫБНИСЬ

Женщина расплатилась за купленные препараты, выслушала консультацию по их применению и заметила с укоризной:

– Сервис у вас в аптеке ужасный.

– Что вы имеете в виду? – уточнил уставший за смену фармацевт.

– Вы проговорили со мной десять минут и ни разу не улыбнулись! Вы работаете в сфере услуг и должны улыбаться покупателю.

? Как не стоит реагировать

Немедленно начать извиняться и «рисовать» на лице улыбку. Либо дать гневную отповедь в том смысле, что «вам здесь никто ничего не должен, а я на ногах 12 часов».

! Что нужно сделать

Объяснить посетителю функции, которые выполняет первостольник. Например, так:

– Моя цель – отпустить вам лекарственные средства, объяснить

их назначение, уточнить дозировку, обратить внимание на противопоказания и еще предложить сопутствующие товары, например шприцы. Делать это позволяет мне образование фармацевта (провизора). А серьезная, потому что сосредоточена: в голове нужно держать огромный объем информации о препаратах.

БЫСТРО, МОЛЧА, БЕЗ ЭМОЦИЙ

Но случается и наоборот. Недовольные посетители упрекают первостольников в «излишней» вежливости.

К прилавку подходит женщина:

– Диклофенак мне!

– Здравствуйте! – отвечает фармацевт.

Посетительница грубо:

– Я сказала: диклофенак мне!

? Как не стоит реагировать

Пытаться воспитывать нетерпеливую клиентку. Учить подобных покупателей вежливости себе дороже – нарветесь на дополнительную грубость.

! Что нужно сделать

Без лишних слов уточнить форму выпуска препарата, количество упаковок и т. д. Вести себя как робот. Тогда посетитель не выплеснет на вас лишней агрессии и ваши нервы останутся в порядке.

СЛОВА «ФАРМАЦЕВТ», «ПРОВИЗОР» НА БЕЙДЖАХ ПЕРВОСТОЛЬНИКА НАПЕЧАТАЙТЕ САМЫМ КРУПНЫМ И ЖИРНЫМ ШРИФТОМ.

Таисия КАРТУНКОВА,
бизнес-тренер

Полная версия статьи опубликована на сайте журнала «Да Сигна»: <http://www.dasigna.ru/articles/praktika/obmen-opytom/khotgorshkom-nazovi/#ixzz4a2ztKq67>

01.12.2016 № 12 | (стр. 34)



Профилактика ОРВИ и гриппа у детей с аллергическими заболеваниями

С.М. Шит – к.м.н., доцент департамента педиатрии
Кишиневский Государственный Университет
медицины и фармации им. Н. Тестемицану,
г. Кишинев



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп представляют собой серьезную проблему у детей во всем мире, имеющую наибольшую остроту и актуальность среди всех инфекционных заболеваний. Это связано как с высоким риском развития серьезных осложнений ОРВИ и гриппа, неблагоприятным их влиянием на состояние здоровья растущего организма, так и преобладающей долей ОРВИ в структуре детской смертности в целом. Особенно часто вирусные инфекции встречаются у детей с иммунными нарушениями, к которым относятся больные с аллергическими заболеваниями. Этот контингент больных требует индивидуального подхода к назначению иммуномодулирующих средств, а также постоянного проведения мероприятий по профилактике развития вирусных инфекций. Кроме того, у детей с аллергическими заболеваниями (АЗ) комбинация различных иммунологических нарушений приводит к прогрессированию хронического аллергического воспаления у детей, что сопровождается нарастанием тяжести течения заболевания.

В последние годы аллергические заболевания все чаще стали называть «глобальной проблемой человечества» из-за их высокой распространенности у детей и взрослых. Около 40% жителей нашей планеты страдают аллергическими реакциями/заболеваниями [1]. Достигнутый прогресс в изучении механизмов развития АЗ у детей способствовал разработке концепции патогенеза, согласно которой основу патологии составляет хроническое аллергическое воспаление, являющееся следствием вторичного иммунодефицитного состояния.

В основе развития АЗ лежат IgE-опосредованные реакции, сопровождающие воспаление кожных покровов при атопическом дерматите (АД), слизистой оболочки носа при аллергическом рините (АР) и слизистой бронхов при бронхиальной астме (БА). Клиническая картина аллергических поражений у детей напрямую связана с возрастом ребенка и особенностями воспалительных изменений в

коже и бронхах. Так, у детей до 5 лет кожные проявления характеризуются экзематозными проявлениями, а бронхиальная обструкция возникает за счет отека слизистой оболочки бронхов и гиперсекреции слизи [3, 4].

Одним из факторов высокого риска развития бронхиальной астмы (БА) у детей считается атопический дерматит (АД), который можно считать **первым** (по срокам возникновения) аллергическим заболеванием, а также начальным этапом «атопического марша»: атопический дерматит – аллергический ринит – бронхиальная астма. Именно атопический дерматит является одним из самых распространенных аллергических (соматических) заболеваний у детей раннего возраста (первого года жизни). По данным [8, 10], пик заболеваемости приходится на первый год жизни ребенка. Как правило, у подавляющего большинства (70–85%) детей атопический дерматит впервые проявляется в первые 6 месяцев жизни,

и лишь у 10–15% маленьких пациентов он может начинаться в более старшем возрасте. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что атопический дерматит предрасполагает к развитию аллергического ринита и БА.

Факторы риска развития АД у детей:

- наследственная предрасположенность;
- искусственное вскармливание;
- нарушение функций ЖКТ;
- фармакологическая нагрузка, например, антибиотиками;
- влияние аллергенов.

Вторым по времени возникновения в «атопическом марше» у детей является аллергический ринит. Аллергический ринит – это хроническое заболевание, в основе которого лежит воспалительная IgE-опосредованная реакция, вызванная попаданием аллергенов на слизистую оболочку полости носа.

Аллергический ринит (АР) является наиболее распространенным атопическим заболеванием, характеризующимся такими симптомами, как ринорея, приступы чихания, заложенность носа и зуд. Указанные симптомы снижают качество жизни пациентов, оказывают влияние на повседневную активность, а также снижают качество сна и продуктивность работы. Следует отметить, что недостаточный контроль АР, помимо нарушений сна, повышенной дневной усталости, нарушений обучения, может привести к развитию таких патологических состояний как острый и хронический синусит, средний отит, апноэ во сне и БА.

Бронхиальная астма – **третий** этап «атопического марша» – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей – наиболее распространенное заболевание детского возраста.

Лечение АЗ подразумевает использование комплексного подхода, основанного на рациональном применении фармакотерапевтических средств различных групп как в приступном периоде, так и в межприступном периоде. Применение при БА медикаментозных лекарственных средств, обладающих различными

механизмами действия, требует подбора строгой и рациональной их комбинации с целью предупреждения полипрагмазии и обеспечения терапевтической эффективности. Наблюдения последних лет свидетельствуют о том, что имеется отчетливая тенденция к увеличению числа больных, особенно детей, с сочетанными формами кожной и респираторной аллергии: бронхиальной астмой (БА), аллергическим ринитом (АР) и атопическим дерматитом (АД) [3].

К числу важных составляющих терапии АЗ относятся снижение риска развития обострений, предотвращение снижения функции легких и развития нежелательных побочных эффектов лекарств.

Целями терапии БА являются достижение и поддержание контроля заболевания, определяемого минимальными (не более 2 случаев в неделю) дневными симптомами и потребностью в препаратах для их облегчения, отсутствием ночных симптомов и ограничения активности пациента, а также нормальной функцией легких [7].

Больные с аллергическими заболеваниями (АЗ) требуют индивидуального подхода к назначению иммуномодулирующих средств. Целью проведенной работы являлась профилактика ОРВИ и гриппа и их осложнений у детей с аллергопатологией противовирусным препаратом Кагоцел® (Кагосел®). Кагоцел® (НИАРМЕДИК ПЛЮС, Россия) относится к индукторам интерферонов (ИФН) [2].

Выработка интерферонов (ИФН) – первая линия защиты клетки от вирусной инфекции, значительно опережающая синтез специфических антител и другие факторы иммунитета. В отличие от антител, ИФН ингибируют внутриклеточные этапы репродукции вирусов в зараженных клетках и обеспечивают невосприимчивость к вирусам окружающих здоровых клеток. Попадая из ворот инфекции в кровь, ИФН распределяются по организму, предотвращая последующую диссеминацию вирусов.

Механизм действия и спектр активности индукторов интерферона

(ИИ), к которым относится Кагоцел®, и интерферонов аналогичны, однако ИИ имеют целый ряд преимуществ перед экзогенными интерферонами. В частности, образование эндогенного ИФН при введении ИИ является более физиологичным процессом, нежели постоянное введение больших доз ИФН, которые к тому же быстро выводятся из организма и угнетают образование собственных аутологических ИФН.

Индукторы ИФН в отличие от экзогенных препаратов рекомбинантных ИФН не приводят к образованию в организме пациента антител к ИФН, слабоаллергенны, а самое главное – вызывают пролонгированную продукцию эндогенного ИФН в физиологических дозах, достаточных для достижения терапевтического и профилактического эффектов.

Детальное изучение Кагоцела позволило установить двоякое его действие: этиотропный эффект препарата в отношении широкого спектра респираторных вирусов сочетается с выраженными иммуномодулирующими свойствами.

Наряду с базисной терапией основного заболевания всем обследованным пациентам с АЗ в осенне-зимний период (с октября по март) с целью профилактики гриппа и ОРВИ назначался курс профилактического лечения Кагоцелом недельными циклами по схеме: по 1 таблетке 1 раз в день два дня подряд, затем 5 дней перерыв.

При необходимости (повышенная эпидемическая обстановка по вирусным заболеваниям) курс профилактики продлевался до 8 недель, либо повторялся через месяц в течение 5 недель. Эффективность терапии оценивалась по частоте ОРВИ и гриппа и тяжести течения заболевания, так же оценивалась частота обострений АЗ.

В случае заболевания детьми ОРВИ Кагоцел® назначался по лечебной схеме в возрастных дозах согласно инструкции препарата.

Эффективность препарата оценивалась по срокам уменьшения симптомов интоксикации, катаральных явлений, клинических проявлений болезни, данных лабораторного исследования, свидетельствующих об

активности патологического процесса, элиминации вирусов из слизистой оболочки полости носа, данных иммунного статуса. Нами было отмечено при приеме Кагоцела более легкое течение заболеваний респираторными инфекциями и зарегистрировано уменьшение числа осложненных форм в 2 раза. Прием данного препарата не вызывал развития обострения аллергической патологии.

Под нашим наблюдением находилось в период с 2012 по 2015 гг. 331 больной с АЗ в возрасте от 3-х до 15 лет: 164 – с АД, 107 – с БА и 60 – с АР, получавших Кагоцел®. Группу контроля составили по 30 больных БА, АД и АР, у которых при заболевании ОРВИ помимо базисной терапии основного заболевания применялась только симптоматическая терапия [5–10].

У 90% матерей (в возрасте 25–30 лет) обследованных детей отмечалсяотягощенный алергоанамнез, при том что у 40% из них одновременно регистрировалась и гастроинтестинальная патология. Абсолютное большинство матерей во время беременности в питании использовали облигатные аллергены, в первую очередь коровье молоко и молочные продукты, несмотря на то, что у 50% из них в этот период отмечались обострения алергопатологии. В перинатальном анамнезе этих детей чаще наблюдались асфиксия в родах, недоношенность, синдром задержки внутриутробного развития плода, на первом году жизни – частые ОРВИ, бронхиты и пневмонии.

Клинические наблюдения и обследования детей больных АЗ позволили выявить следующие сопутствующие АЗ заболевания и патологические состояния: заболевания желудочно-кишечного тракта у 80–89% больных, изменения вегетативной нервной системы – у 55%.

Диагноз БА обычно основывался на жалобах, данных анамнеза, осмотра и типичных симптомах: частые эпизоды свистящих хрипов в грудной клетке (более одного в месяц); кашель или хрипы, вызванные физической нагрузкой; кашель по ночам в отсутствие вирусной инфекции. У детей с

БА, соответственно, тяжелое течение заболевания имело место в 40% случаев, среднетяжелое – в 53%, а легкое – в 7% случаев. У детей с АД, соответственно, течение заболевания: тяжелое – 45%, среднетяжелое – 41%, легкое – 14%. У больных с АД при тяжелом течении индекс SCORAD составил более 40 баллов, при среднетяжелом – от 20 до 40 баллов, при легком – до 20 баллов.

У всех наблюдаемых больных проводили сбор данных алергологического анамнеза, углубленное клиническое и параклиническое обследование. При первичном обследовании всем больным, наряду с общеклиническим обследованием, была сделана иммунограмма с определением Т-лимфоцитов и их фракций (Т-супрессоров и Т-хелперов), и В-лимфоцитов, IgA, IgM, IgG, а также определение в сыворотке крови общего IgE и циркулирующих иммунных комплексов (ЦИК). В периоде клинической ремиссии определяли специфические IgE к различным группам алергенов (методом иммуноферментного анализа ELISA).

Оценку эффективности терапии проводили на основе анализа частоты заболевания ОРВИ и тяжести их течения, а также динамики клинических симптомов основного алергического заболевания. Положительным клиническим эффектом считали исчезновение воспалительных кожных (при АД) и респираторных (при БА и АР) проявлений на 7–10 день приема Кагоцела. Положительным клиническим эффектом при АД считали исчезновение воспалительных кожных проявлений, а также снижение индекса SCORAD более чем в два раза на 2–3 неделе после добавления к базисной терапии Кагоцела.

Было выявлено у всех обследованных больных до приема препарата Кагоцел® снижение общего количества Т-лимфоцитов с повышением Т-хелперов и снижением Т-супрессоров, снижение общего количества В-лимфоцитов у 65% обследованных: снижение IgA у всех обследованных, повышение IgE у 70%; у 30% больных отмечалось повышение ЦИК. У детей с легким тече-

нием АЗ уровень общего IgE в сыворотке крови составил $108 \pm 17,0$ МЕ/мл ($p < 0,05$), со среднетяжелым течением – $167 \pm 12,0$ МЕ/мл ($p < 0,05$) и с тяжелым течением – более 300 МЕ/мл ($p < 0,05$). После применения Кагоцела уровень IgE у детей с легким и среднетяжелым течением АД и БА и АР составил 60 ± 10 МЕ/мл ($p < 0,05$), а у детей с тяжелым течением – 86 ± 17 МЕ/мл ($p < 0,05$), т.е. снизился в 2,5 раза. После проведенного профилактического лечения у всех больных с АЗ сократилось количество респираторных заболеваний до 1–2-х в сезон (до лечения – было 1–2 в месяц). Кроме того, у 86 больных с БА (80%) сократилось число приступов: с 1–2-х в неделю до 1–2-х в квартал. У 138 детей с АД (84%) не отмечалось обострения заболевания, а у 25 (15%) – обострение было локальным и кратковременным. У 38 больных АР и БА количество приступов БА резко сократилось, а обострение АР на фоне ОРВИ не отмечено. Проведенные лабораторные исследования указали на то, что у 80% обследованных пациентов на фоне приема препарата Кагоцел® для профилактики ОРВИ и гриппа отмечалась тенденция к нормализации иммунограммы: общее количество Т- и В-лимфоцитов повышалось, как и содержание IgA и снижалось содержание IgE в сыворотке крови.

У обследованных детей в период клинической ремиссии в 95% случаев отмечалось повышение в сыворотке крови алерген-специфических IgE: пищевых, бытовых, к различным травам.

Как видно из рис. 1 у детей с легким течением БА уровень общего IgE в сыворотке крови составил $108 \pm 17,0$ МЕ/мл ($p < 0,05$), со среднетяжелым течением БА – $167 \pm 12,0$ МЕ/мл ($p < 0,05$) и с тяжелым течением БА – более 300 МЕ/мл ($p < 0,05$).

На рис. 2 приведены данные о содержании общего IgE в сыворотке крови обследованных больных АД. Было выявлено у всех детей снижение общего количества Т-лимфоцитов с повышением Т-хелперов и снижением Т-супрессоров, снижение общего количества В-лимфоцитов у

Кагоцел®

инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата

УТВЕРЖДЕНА Приказом
председателя Комитета контроля
медицинской и фармацевтической
деятельности МЗ РК
от 16.02.2016 г. №100

Торговое название Кагоцел®

Международное непатентованное название Нет

Лекарственная форма Таблетки, 12 мг

Состав 1 таблетка содержит:

активное вещество: кагоцел® (в пересчете на сухое вещество) 12,00 мг,
вспомогательные вещества: крахмал картофельный, кальция стеарат, Лудипресс (состав: лактозы моногидрат, повидон (Коллидон 30), кросповидон (Коллидон CL)) до получения таблетки массой 100 мг.

Описание Таблетки от кремового до коричневого цвета круглые двояковыпуклые с вкраплениями.

Фармакотерапевтическая группа

Противовирусные препараты прямого действия. Противовирусные препараты прочие. Код АТХ J05AX.

Фармакологические свойства

Фармакодинамика Основным механизмом действия Кагоцела® является способность индуцировать продукцию интерферона. Кагоцел® вызывает образование в организме человека так называемого позднего интерферона, являющегося смесью α- и β-интерферонов, обладающих высокой противовирусной активностью. Кагоцел® вызывает продукцию интерферона практически во всех популяциях клеток, принимающих участие в противовирусном ответе организма: Т- и В-лимфоцитах, макрофагах, гранулоцитах, фибробластах, эндотелиальных клетках. При приеме внутрь одной дозы Кагоцела® титр интерферона в сыворотке крови достигает максимальных значений через 48 часов. Интерфероновый ответ организма на введение Кагоцела® характеризуется продолжительной (до 4–5 суток) циркуляцией интерферона в кровотоке. Динамика накопления интерферона в кишечнике при приеме внутрь Кагоцела® не совпадает с динамикой титров циркулирующего интерферона. В сыворотке крови продукция интерферона достигает высоких значений лишь через 48 часов после приема Кагоцела®, в то время как в кишечнике максимум продукции интерферона отмечается уже через 4 часа. Кагоцел®, при назначении в терапевтических дозах, нетоксичен, не накапливается в организме. Препарат не обладает мутагенными и тератогенными свойствами, не канцерогенен и не обладает эмбриотоксическим действием.

Наибольшая эффективность при лечении Кагоцелом® достигается при его назначении не позднее 4-го дня от начала острой инфекции. В профилактических целях препарат может применяться в любые сроки, в том числе и непосредственно после контакта с возбудителем инфекции.

Фармакокинетика Через 24 часа после введения в организм Кагоцел® накаплива-

ется, в основном, в печени, в меньшей степени в легких, тимусе, селезенке, почках, лимфоузлах. Низкая концентрация отмечается в жировой ткани, сердце, мышцах, семенниках, мозге, плазме крови. Низкое содержание Кагоцела® в головном мозге объясняется высокой молекулярной массой препарата, затрудняющей его проникновение через гематоэнцефалический барьер. В плазме крови препарат находится преимущественно в связанном виде.

При ежедневном многократном введении Кагоцела® объем распределения колеблется в широких пределах во всех исследованных органах. Особенно выражено накопление препарата в селезенке и лимфатических узлах. При приеме внутрь в общий кровоток попадает около 20% введенной дозы препарата. Всосавшийся препарат циркулирует в крови, в основном, в связанной с макромолекулами форме: с липидами – 47%, с белками – 37%. Несвязанная часть препарата составляет около 16%.

Выведение: из организма препарат выводится, в основном, через кишечник: через 7 суток после введения из организма выводится 88% введенной дозы, в том числе 90% – через кишечник и 10% – почками. В выдыхаемом воздухе препарат не обнаруживается.

Показания к применению Кагоцел® применяют у взрослых и детей в возрасте от 3 лет в качестве профилактического и лечебного средства при гриппе и других острых респираторных вирусных инфекциях (ОРВИ), а также как лечебное средство при герпесе у взрослых.

Способ применения и дозы Для приема внутрь.

Для лечения гриппа и ОРВИ взрослым назначают в первые два дня – по 2 таблетки 3 раза в день, в последующие два дня – по 1 таблетке 3 раза в день. Всего на курс – 18 таблеток, длительность курса – 4 дня.

Профилактика гриппа и ОРВИ у взрослых проводится 7-дневными циклами: два дня – по 2 таблетки 1 раз в день, 5 дней перерыв, затем цикл повторить. Длительность профилактического курса – от одной недели до нескольких месяцев.

Для лечения герпеса у взрослых назначают по 2 таблетки 3 раза в день в течение 5 дней. Всего на курс – 30 таблеток, длительность курса – 5 дней.

Для лечения гриппа и ОРВИ детям в возрасте от 3 до 6 лет назначают в первые два дня – по 1 таблетке 2 раза в день, в последующие два дня – по 1 таблетке 1 раз в день. Всего на курс – 6 таблеток, длительность курса – 4 дня. Для лечения гриппа и ОРВИ детям в возрасте от 6 лет назначают в первые два дня – по 1 таблетке 3 раза в день, в последующие два дня – по 1 таблетке 2 раза в день. Всего на курс – 10 таблеток, длительность курса – 4 дня.

Профилактика гриппа и ОРВИ у детей в возрасте от 3 лет проводится 7-дневными циклами: два дня – по 1 таблетке 1 раз в день, 5 дней перерыв, затем цикл повторить. Длительность профилактического курса – от одной недели до нескольких месяцев.

Побочные эффекты Возможно развитие аллергических реакций.

Если любые из указанных в инструкции побочных эффектов усугубляются, или Вы заметили любые другие побочные эффекты,

не указанные в инструкции, сообщите об этом врачу.

Противопоказания Беременность; период лактации; детский возраст до 3 лет; повышенная чувствительность к компонентам препарата; дефицит лактазы, непереносимость лактозы, глюкозо-галактозная мальабсорбция.

Лекарственные взаимодействия Кагоцел® хорошо сочетается с другими противовирусными препаратами, иммуномодуляторами и антибиотиками (аддитивный эффект).

Особые указания Для достижения лечебного эффекта прием Кагоцела® следует начинать не позднее четвертого дня от начала заболевания.

Возможность и особенности применения беременными женщинами, женщинами в период грудного вскармливания В связи с отсутствием необходимых клинических данных Кагоцел® не рекомендуется принимать в период беременности и лактации.

Особенности влияния лекарственного средства на способность управлять транспортным средством или потенциально опасными механизмами Влияние препарата на способность к управлению транспортными средствами, механизмами не изучено.

Передозировка В настоящее время о случаях передозировки препарата Кагоцел® не сообщалось.

Форма выпуска и упаковка По 10 таблеток в контурную ячейковую упаковку из пленки ПВХ/ ПВДХ (поливинилхлоридной/ поливинилиденхлоридной-PVC/ PVDC) (ЕФ, ФСША) и фольги алюминиевой с термосвариваемым покрытием по ТУ 9570-001-63543701-11, ГОСТ 745-2003 или импортной аналогичного качества.

1 контурную упаковку вместе с инструкцией по применению помещают в пачку из картона коробочного для потребительской тары марки А или типа хром-эразац по ГОСТ 7933-89 или импортного аналогичного качества. Пачки помещают в групповую упаковку.

Условия хранения В сухом, защищенном от света месте при температуре не выше 25°C. Хранить в недоступном для детей месте.

Срок хранения 2 года. По истечению срока годности, указанного на упаковке, препарат не должен применяться.

Условия отпуска из аптек Без рецепта.

Производитель ООО «Хемофарм», Россия, 249030, Калужская область, г. Обнинск, Киевское шоссе, д. 62
Телефон: +7 (48439) 90-500,
Факс: +7 (48439) 90-525.

Владелец регистрационного удостоверения ООО «НИАРМЕДИК ПЛЮС», Россия

Адрес организации, принимающей на территории Республики Казахстан претензии от потребителей по качеству продукции (товара)

ООО «НИАРМЕДИК ПЛЮС», Россия, 125252, г. Москва, ул. Авиаконструктора Микояна, д. 12, Телефон/факс: +7 (495) 741-49-89, Электронная почта: safety@nearmedic.ru

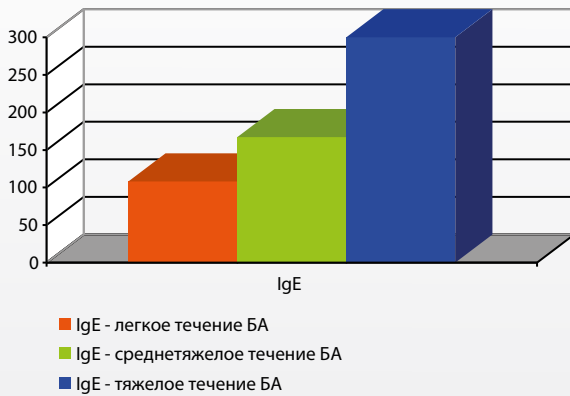


Рисунок 1. Зависимость между тяжестью течения БА у детей и содержанием общего IgE в сыворотке крови

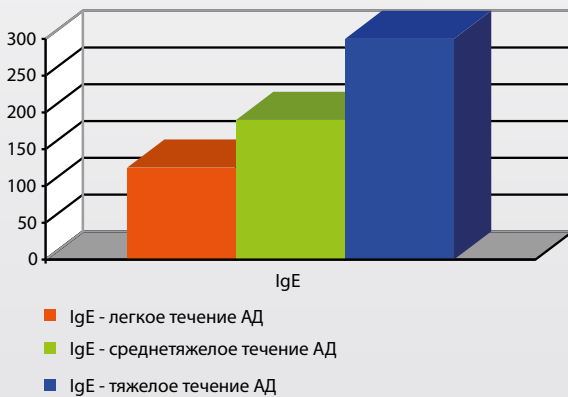


Рисунок 2. Зависимость между тяжестью течения АД у детей и содержанием общего IgE в сыворотке крови

65% обследованных, снижение IgA у всех обследованных, повышение IgE у 70%, у 30% больных отмечалось повышение ЦИК.

Оценку эффективности терапии проводили на основе анализа динамики клинических симптомов заболевания. Положительным клиническим эффектом считали уменьшение частоты и снижение тяжести приступов БА на 7–10 день коррекции иммунитета Кагоцелом, т.е. в этот период у больных развивалась клиническая ремиссия. После лечения у всех наблюдаемых больных с БА сократилось количество респираторных заболеваний до 1–2-х в сезон (до лечения – было 1–2 в месяц). У 89 больных с БА (83%) сократилось число приступов: с 1–2-х в неделю до 1–2-х в квартал. У 18 (17%) наблюдаемых больных приступы БА были единичными и кратковременными.

Положительным клиническим эффектом считали исчезновение воспалительных кожных (при АД), а также снижение индекса SCORAD более чем в два раза на 2–3 неделе после добавления к базисной терапии Кагоцела. Положительным клиническим эффектом при АР явилось отсутствие обострений основного заболевания на 7–10 день приема Кагоцела. После проведенного лечения у всех больных АД сократилось коли-

чество респираторных заболеваний до 1–2-х в сезон (до лечения – было 1–2 в месяц). Кроме того, у 86 больных с АД (80%) сократилось число приступов: с 1–2-х в неделю до 1–2-х в квартал. У 138 детей с АД (84%) не отмечалось обострения заболевания, а у 25 (15%) – обострение было локальным и кратковременным.

У 51 ребенка с АР (85%) наступила клиническая ремиссия. Проведенные лабораторные исследования указали на то, что у 80% обследованных отмечалась тенденция к нормализации иммунограммы: общее количество Т- и В-лимфоцитов повышалось, как и содержание IgA, а также снижалось – IgE в сыворотке крови.

В случае заболевания ОРВИ или гриппом наблюдаемого континента детей, больных АЗ (БА, АД и АР) (на фоне профилактического приема Кагоцела) инфекция имела более легкое течение, уменьшалось количество осложнений. При этом исключалось использование других противовирусных препаратов. Наряду со снижением частоты случаев ОРВИ и гриппа среди детей, принимавших Кагоцел® с лечебной целью, отмечено более легкое течение заболеваний и зарегистрировано уменьшение числа осложненных форм в 2 раза. При этом, прием данного препарата не вызывал развитие обострения АЗ и нами не регистрировалось развитие побочных реакций.

Таким образом, проведенная терапия Кагоцелом с целью профилактики ОРВИ и гриппа в период сезонного нарастания их частоты у больных с АЗ показала свою эффективность как с профилактической точки зрения, так и с лечебной. Полученные дан-

ные служат доказательством благоприятного профилактического влияния препарата Кагоцел® на частоту и тяжесть течения ОРВИ и гриппа, что позволяет уменьшить число назначений антибиотиков при бактериальных осложнениях у детей, что важно для сокращения частоты рецидивов основного заболевания.

Выводы

Проведенная терапия Кагоцелом с целью профилактики ОРВИ и гриппа в период сезонного нарастания частоты респираторных заболеваний у больных с аллергическими заболеваниями (БА, АД и АР) показала свою эффективность как с профилактической точки зрения, так и с лечебной.

Полученные в ходе исследования данные служат доказательством благоприятного профилактического влияния препарата Кагоцел® на частоту и тяжесть течения ОРВИ, что позволяет уменьшить число назначений антибиотиков при бактериальных осложнениях ОРВИ и гриппа у детей. Это прогностически важно для сокращения частоты рецидивов основного заболевания и является обоснованием для применения данного индуктора ИФН с профилактической целью в период, предшествующий росту заболеваемости ОРВИ и гриппа.

Проведенная терапия Кагоцелом в период сезонного нарастания частоты респираторных заболеваний у больных с аллергическими заболеваниями показала эффективность в плане как более благоприятного течения вирусных заболеваний с уменьшением частоты развития осложнений, так и предотвращения обострения аллергической патологии.

Список литературы находится в редакции

Быть модной просто

Многие девушки, просматривая глянцевые журналы, мечтают воплотить образ стильной красавицы, свысока взирающей на суетность этого мира, к ногам которой падают мужчины, желающие привлечь ее внимание хоть на минутку.

Но не нужно забывать, что образ многих популярных актрис, певиц, моделей, фотографии которых печатают глянцевые журналы, формировался благодаря усилиям целой армии стилистов, модельеров, дизайнеров и визажистов. И далеко не так просто приблизиться в реальной жизни к образу из глянцевого журнала. Да и нужно ли? Но что же делать, если хочется выглядеть стильно и быть привлекательной? Все очень просто! Достаточно знать несколько секретов, которые помогут вам сформировать свой стильный образ без особого труда. Как это сделать, читайте дальше.

Добавляем образу сексуальности

Для того чтобы выглядеть сексуально, вовсе не обязательно все выставлять напоказ, как это думают многие девушки, начинающие составлять свой образ. Напротив, излишняя откровенность может придать лишь налет вульгарности. А вы хотите выглядеть вульгарно? Нет? Тогда прислушайтесь к совету ведущих специалистов по имиджу. А звучит он так: представлено посторонним взглядам должно быть что-то одно и то не более чем требуется, чтобы дать толчок фантазии.

Так, например, если вы хотите сделать акцент на грудь, то в дополнение к декольте не следует надевать мини-юбку. Если же вы предпочитаете выставить на обозрение хрупкое плечико, то не стоит добавок делать слишком высокий разрез на юбке. Соблюдая это правило, вы сможете привлечь внимание многих мужчин и положить начало новым знакомствам.

Выбираем свой образ в одежде

Выбирая одежду, обязательно придерживайтесь общих рекомендаций, касающихся вашей фигуры. Если вы обладаете стройным станом, то уместно будет иметь в вашем гардеробе облегающее платье, из мягкой приятной на ощупь ткани. Длина юбки может быть самой разной – от мини до макси. Главное, чтобы это не выглядело вульгарно и смотрелось органично с остальной одеждой. Если рост ваш не велик, а формы несколько округлы, то отдайте предпочтение платью средней длины с талией, обозначенной строго посередине. И не надевайте юбки в пол.

Однако для того чтобы привлечь к себе заинтересованные взгляды, недостаточно выбрать красивое платье, блузку или юбку.

Ведь в прохладные дни большинство окружающих людей будут видеть вас в верхней одежде. Поэтому подбирая пальто, пиджак или куртку, отдайте предпочтение моделям, привлекающим внимание, способным выделить вас из серо-черной толпы.

Если вы носите брюки, то следует уделить внимание выбору правильной длины. Рекомендуется такая длина брюк, чтобы от нижнего края штанины до земли было 1,5–2 сантиметра. И не важно, надеваете вы брюки с балетками или с туфлями на шпильке.

Дополняем имидж аксессуарами. Независимо от вашего материального состояния вы всегда можете разнообразить и дополнить свой образ стильными аксессуарами. Красивая шляпка, удачно подобранная сумочка, шарф, перчатки – все это не остается незамеченным и может удачно подчеркнуть нужные нотки в вашем образе.

Не следует забывать и об украшениях. Красивые серьги, колье, бусы или перстень могут придать вам совершенно особое очарование и шарм. Даже если нет возможности купить драгоценности, всегда можно приобрести бижутерию с красивыми стразами или оригинальные изделия с эмалью, вставками из кожи, металла, легкого цветного пластика.

Стоит уделить особое внимание покупке обуви. Приобретая ее, не старайтесь купить что-то вычурное. Главное, чтобы ноге было удобно, а цвет обуви подходил к общему ансамблю. Чтобы зрительно удлинить ножки, избегайте приобретения обуви на низком ходу, а также резко контрастирующей с цветом брюк.

Также можно использовать один простой прием, которым пользуются многие кинодивы – достаточно лишь подобрать туфли похожие своим цветом на естественный цвет вашей кожи.

Как видите, создать стильный образ не так-то сложно. Если вы будете следовать этим простым советам, то уже вскоре заметите за-



интересованные взгляды мужчин и изменившееся отношение окружающих вас женщин. Но на этом модные истории не закончены, и мы хотим рассказать вам о том, какие модели обуви и сумок будут модны весной 2017.

Что модно этой весной?

Туфли на танкетке или с острым мыском?

Судя по представленным на прошедших показах мод сезона весна-лето 2017, обилие декоративных элементов, каблук замысловатой формы и сложные скульптурные конструкции канули в лету.

В этом сезоне практически все ведущие дома моды предлагают туфли в сдержанных стилевых решениях, но в разнообразных цветовых решениях. В моде туфли-лодочки, туфли с острым мыском, модели на танкетке и платформе, а также изделия в мужском стиле. Давайте рассмотрим более подробно, какие новинки предлагают нам носить в этом сезоне модные дизайнеры.

В коллекциях весна-лето 2017 нет никаких ограничений в плане расцветки. Однако на последних показах можно было проследить преобладание ахроматических цветов, что немного необычно для те-

плого времени года. Актуальны все оттенки черно-белой гаммы. В фаворе и туфли бежевого, красного, голубого, розового, салатного и коричневого цветов.

Также нехарактерным для летнего периода стало появление в коллекциях обуви цвета марсала (marsala – приглушенный бордовый с коричневым подтоном).

Для особых случаев именитые кутюрье предлагают изделия в цвете «металлик». Из модных принтов дизайнеры в этом сезоне отдали свое предпочтение цветочным мотивам, традиционной клетке, шахматному рисунку и имитации рисунка кожи рептилий.

В качестве декора во многих коллекциях используются стразы и аппликации. А для изготовления модных туфель законодатели моды используют классическую натуральную и лаковую кожу, текстильные материалы, бархат и пластик.

Неизменной тенденцией каждого сезона остаются традиционные туфли лодочки. Не стал исключением и сезон весна-лето 2017.

Весной и летом 2017 года дизайнеры предлагают изящные модели на тонкой шпильке, устойчивом каблуке, с открытой пяткой, с декорированием ремешками и жемчугом. Туфли лодочки могут стать отличным дополнением как строгого делового, так и романтического образа.



СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Для тех кто ценит практичность и удобство, дизайнеры предлагают модные туфли на танкетке, модели на платформе и на квадратном устойчивом каблуке.

Среди именитых домов, которые представили целую серию обуви на танкетке, Bottega Veneta, Dolce&Gabbana, Miu Miu, Louis Vuitton.

Бренд Miu Miu в этом сезоне выпустил оригинальные новинки с фигурной платформой. С такими туфельками вы точно не останетесь незамеченной!

Острый мысок – тренд сезона весна-лето 2017. Как известно, все новое – это хорошо забытое старое. И в этом сезоне заметна тенденция и к возвращению в моду остроносых моделей.

Весной и летом 2017 года именитые кутюрье предлагают новинки с острым мыском на низком и на высоком каблуке, с открытой пяткой и на низком ходу. Также это могут быть классические остроносые лодочки. Такие модели несомненно делают образ более женственным и романтичным.

И все же, несмотря на популяризацию женственности, среди дам остаются сторонницы туфель в мужском стиле. Это, в первую очередь, оксфорды, лоферы и другие модели, отличающиеся несколько грубоватой формой без акцента на женственность.

Туфли в мужском стиле станут отличным выбором для всех, кому



приходится часто и много ходить. Отсутствие утонченности здесь отлично компенсируется удобством передвижения.

Но даже здесь дизайнеры сумели внести свою лепту, предложив заядлым модницам стильные оксфорды на танкетке, и, тем самым, придав им более женственные очертания. Подобные модели выглядят на женской ножке очень изящно и могут сочетаться даже с платьями.

Невзирая на явную тенденцию к простоте и незатейливости в декоре, некоторые модные дома все же решили предложить модницам туфли необычной формы.

Среди таких моделей особенно выделяются изделия с непропорционально высокой платформой от Gucci, оксфорды с прозрачным каблуком от Simone Rocha, модели с каблуком в виде спиральки от Kenzo. А Marc Jacobs представил на подиуме оригинальные новинки на огромной платформе и каблуке в замысловатой росписи красок.

В целом же, модные туфли весна-лето 2017 довольно лаконичны и

универсальны, благодаря чему можно легко подобрать обувь практически под любой наряд.

Актуальные моды и цвета модных сумок

Дизайнерские показы весна-лето 2017 порадовали удивительным разнообразием предлагаемых моделей модных сумок и ставкой на их универсальность.

При этом допускается смешение стилей, позволяющее создать самые необычные сочетания. В этом сезоне мешковатый баул легко может стать неотъемлемым атрибутом офисного стиля, а изящный клатч дополнением к повседневному образу.

Давайте посмотрим, что предлагают нам именитые кутюрье в теплом сезоне 2017 года: какие сумки будут в моде, какие модели, материалы и цвета будут наиболее востребованы?

В теплом сезоне на подиуме характерно буйство красок и самых





смелых сочетаний разных оттенков. Не стал исключением и этот сезон. Знаменитые бренды предложили модели модных сумочек в оранжевых, синих, голубых, изумрудных, красных и золотистых тонах. Также в моде сумочки белого, фиолетового и желтого оттенка. Однако королем сезона можно смело назвать нежный бледно-розовый цвет. Из принтов наиболее актуальны будут цветочные мотивы, надписи, традиционная клетка, а также имитация под кожу рептилий. Остается в фаворе сочетание нескольких оттенков в одном изделии. Ведущее место в коллекциях модных сумок весна-лето 2017 занимает полоска, остающаяся в тренде уже несколько сезонов подряд.

В этом сезоне в тренде сумки из качественной натуральной гладкой и лаковой кожи, стеганные сумки и сумки из текстиля. Модный дом Miu Miu представил целую серию изящных текстильных аксессуаров с красивым цветочным рисунком. Бренд Valentino предлагает роскошные изделия из бархата. Но больше всех в новом сезоне удивили дизайнеры Fendi, разнообразив свою коллекцию сумочками с декором в виде забавных игрушек и цветков из меха.

Наряду с меховой отделкой в качестве декоративных элементов широко используется бахрома, вышивка, яркая сюжетная аппликация и металлическая фурнитура, причем в некоторых случаях перечисленные элементы украшают одно изделие. Неожиданным, но заслуживающим внимания стало появление на подиуме сумки из меха с леопардовым принтом от Céline.



В сезоне весна-лето 2017 в моде сумки-мешки различного размера. Это может быть сумка среднего объема, гигантский баул или сумочка мини-формата. Цветовое исполнение тоже весьма разнообразно – от монохромной классики до ярких лимонных и пастельных оттенков. Атрибутом почти всех сумок-мешков является наличие небольшой ручки и металлического ремешка с крупными звеньями.

В числе востребованных моделей сезона весна-лето 2017 оказались стильные сумки-хобо. Они также выполнены в различных цветовых и стилистических решениях, а их главное отличие – полукруглая форма. Такая сумочка в соответствующем исполнении легко может дополнить как повседневный, так и праздничный образ.

Очень интересно смотрятся в последних дизайнерских коллекциях теплого сезона 2017 сумочки в виде небольших чемоданчиков. Чаще всего они имеют длинный ремешок или цепочку и богатую отделку.

Больше всех в декорировании преуспел модный дом Dolce&Gabbana, снабдив аксессуары надписями, сюжетными изображениями, бахромой и красивыми цветочными 3D-композициями.

Из года в год актуальными остаются сумки в классическом стиле,



для которых характерны четкие геометрические формы в виде трапеции или прямоугольника, а также довольно сдержанная расцветка. Но в этом сезоне дизайнеры немного разбавили скучную классику заклепками, ручками в виде кос и цветочной аппликацией.

Еще один тренд сезона весна-лето 2017 – несколько сумок одновременно. Особых запретов здесь нет, но желательно, чтобы изделия были выполнены в единой стилистике и гармонировали друг с другом.

Chanel и Dolce&Gabbana предлагают необычные модели сумочек. На подиуме во время показа можно было увидеть стильные аксессуары в виде барабана, гитары, пианино, шляпки, совы-робота с микросхемами и другие интересные дизайнерские решения.

В представленных модных коллекциях весна-лето 2017 любая модница сможет подобрать сумочку на свой вкус, ведь разнообразие моделей буквально поражает воображение. Остается лишь выбрать ту сумочку, которая поможет вам создать свой собственный стильный и эффектный образ.

Надеюсь наши рекомендации помогут вам найти свой стиль и быть модным всегда, к тому же это так просто!

Подготовила Ольга Шматова

Нужны ли организму чистки?

Весна. Вся планета как будто оживает и расцветает вновь в это время года. Каждая женщина, подобна цветку, хочет расцвести и быть привлекательной, здоровой. Но после осени и зимы наша кожа, волосы, ногти, да и весь организм требует особого внимания к себе. Кто-то предпочитает делать всевозможные маски, кто-то добавляет в свой рацион питания витамины и травы. Конечно, такое внимание очень приятно и полезно, но большего эффекта оздоровления и приобретения свежего вида вы сможете достичь, проделав чистку своего организма.

Изменение нашего внешнего вида и самочувствия чаще всего является сигналом организма о том, что что-то не в порядке. Например, появление пигментных пятен на коже лица может сигнализировать о начале проблем с желчным пузырем или говорить о зашлакованности организма. Неприятный привкус во рту, о проблемах с желудком и пищеварительной системой. Фиолетовый цвет языка говорит о дефиците витамина B₂, также может наблюдаться у женщин, которые имеют проблемы с менструальным циклом, или у людей, испытывающих хроническую боль.

Но не стоит отчаиваться. Несмотря на то что реалии современной жизни приводят к тому, что в организме человека постепенно скапливается огромное количество токсических веществ. Зашлакованность организма происходит из-за неправильного питания, курения, работы на производствах с вредными условиями труда, длительного приема лекарственных препаратов. Не добавляет оптимизма и неблагоприятная экологическая среда. В результате наступает момент, когда природные силы самоочищения организма перестают справляться с накопившимся «биологическим мусором». На первый взгляд, никакого заболевания не наблюда-

ется, но вдруг появляется утомляемость, падает работоспособность, лицо приобретает землистый цвет, ухудшается сон, возникают головные боли, желудочно-кишечные расстройства и даже неизвестно откуда взявшиеся аллергические реакции. Выход есть всегда. Чтобы сохранить здоровье и привлекательный внешний вид, улучшить самочувствие, повысить иммунитет и нормализовать обменные процессы, необходимо периодически проводить мероприятия по очищению организма от токсинов и шлаков.

С чего начать чистку организма?

Человеческое тело – уникальный механизм, способный самоочищаться. Для этого нужно просто не мешать ему выполнять свою работу. Первое правило чистки – прекратить негативное воздействие на него. Если вы хотите очистить кожу – перестаньте использовать косметику, если желудочно-кишечный тракт – перестаньте принимать вредную еду, для очистки органов дыхания – найдите место с чистым, прозрачным воздухом.

Вы должны понимать, для чего вам нужна чистка организма, на какие участки вы хотели бы обратить особое внимание, каких минимальных результатов вы хотите достигнуть. Для тех, кто определился с целями, наметил желаемые результаты, самое время начинать очищаться. Ниже мы рассмотрим, как нужно делать процедуры для достижения результата, а также разные методики, включая народные средства.

Для похудения

Организм сам способен очищаться, поэтому главным условием чистки для борьбы с лишним весом – не давать повод его набрать. Многие диеты перед внедрением предполагают очистку от шлаков, токсинов. Для этого используют множество радикальных и щадящих средств. К радикальным мы относим – клизмирование и голода-

Приверженцам щадящих средств очистки для похудения мы предлагаем на некоторое время полностью отказаться от вредных привычек, исключить из рациона вредные продукты:

- Алкоголь в любом виде (пагубно влияет на весь организм);
- Никотин (убивает все живое, делает вашу кожу серой);
- Выпечка в любом виде, даже хлеб (плохо переваривается, делает кожу жирной);
- Жареные блюда (пагубно воздействуют на организм, страдает кожа, печень, ЖКТ);
- Мясо в любом виде (плохо переваривается, нагружает ЖКТ, делает кожу жирной).



ние. Способы эти действительно сверхэффективны, но готовы ли вы к ним? Являются ли они естественными для человека, как биологического организма? Задумайтесь над этими вопросами, прежде чем применять такие приемы.

Очиститься от шлаков и токсинов

Выведение токсинов, шлаков, иных вредных веществ из организма происходит постоянно, и,

если бы не этот процесс, люди не доживали бы до 10 лет при нынешней экологической ситуации. Основной задачей при выведении токсинов, шлаков является не добавлять новых. Чистка организма должна проводиться тогда, когда в него вместе с продуктами не поступает новых порций мусора.

Для начала вы должны увеличить потребляемое количество воды. Начиная свой день со стакана теплой воды, выпивайте в течение дня не менее 2–3 литров чистой, некипяченой очищенной воды. Если вы постоянно находитесь дома – поставьте емкость с водой на видное место, сделайте для себя нормой выпивать эту емкость ежедневно. Берите воду с собой на работу и пейте ее там. Используйте на полную способности воды в целях очистки организма. Для разнообразия применяется березовый сок.

Именно шлаки, если они не выводятся из нашего организма, могут в значительной мере ухудшить работу внутренних органов, состояние волос, кожи и ногтей и стать причиной плохого самочувствия.

От паразитов

Множество интернет ресурсов пестрят шокирующей информацией о том, что организм человека содержит чуть ли не по килограмму страшных паразитов, которые думают только о том, чтобы съесть кусок вашей печени или селезенки. Хорошо, что это не так, иначе люди бы давно уже вымерли. Природа любого паразита такова, что он уживается только в слабом, болезненном организме. Паразит – это приложение к шлакам, токсинам, химерактивам, которые попадают в наш организм вместе с едой, воздухом, питьем.

Противопаразитарную чистку следует понимать как профилактическое средство, связанное с употреблением продуктов, которые «не любят» паразиты.



Отличными народными средствами в борьбе с различными глистами, в том числе аскаридами и острицами, считается любая ароматная горечь. Действие насыщенных эфирными маслами горьких продуктов на гельминтов ученым до конца неясно. Однако оспаривать его трудно. Полынь, пижма, календула, тмин, лук, чеснок, острый перец, которые обладают либо острым вкусом, либо ароматом, либо и тем, и другим помогают избавиться от большинства паразитов. Попутно они очищают внутренние органы человека от грибков и шлаков. Таким же действием обладают ароматные пряности корица и гвоздика. Поэтому любой из этих продуктов можно использовать как самостоятельное антигельминтное средство. Их следует принимать в виде настоек или порошков натощак до еды. Дозировка подбирается индивидуально, но общее правило гласит, что начинать надо с маленьких доз, постепенно переходя на большее.

Древний способ борьбы с глистами – семена тыквы. Самыми популярными народными средствами борьбы с глистами у наших бабушек были и остаются семена тыквы. Их применяли и в древнем Китае. Только у нас принято упо-



треблять сырые семечки, а китайцы боролись с глистами и очищались от шлаков при помощи слегка поджаренных семян. Антигельминтная программа наших бабушек включала 10 сырых семечек тыквы на протяжении 10 дней. Повторить 3 раза с перерывом в две недели. Усовершенствованная современная тыквенная программа борьбы с паразитами включает в себя молотые в блендере семена и теплое молоко. Чайную ложку продукта съедают натощак и запивают теплым молоком. После этого в течение часа нужно выпить слабительное. Глисты выходят вместе со стулом.

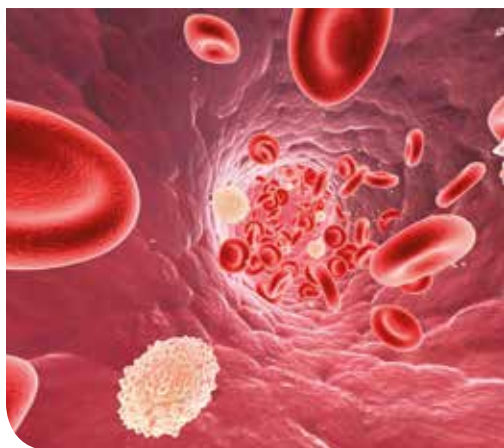
Антигельминтная программа наших бабушек включала 10 сырых семечек тыквы на протяжении 10 дней. Повторить 3 раза с перерывом в две недели. Усовершенствованная современная тыквенная программа борьбы с паразитами включает в себя молотые в блендере семена и теплое молоко. Чайную ложку продукта съедают натощак и запивают теплым молоком. После этого в течение часа нужно выпить слабительное. Глисты выходят вместе со стулом.

Очищение сосудов

Методика очищения особенно полезна тем, кто имеет повышенный уровень содержания в крови холестерина, вследствие чего возникает риск возникновения тромба в сосудах с последующим развитием инсульта, инфаркта, людям, ведущим неправильный образ жизни. К сожалению, многие из нас своевременно не проявляют заботу о своем здоровье, и поэтому впоследствии расплачиваются за это ухудшением своего состояния, появлением болей, развитием атеросклероза.

В чем же состоит суть метода очищения сосудов? Нужны всего два ингредиента – чеснок и лимон. Их необходимо взять в равных количествах, тщательно очистить, а затем пропустить через мясорубку или измельчить до кашеобразного состояния блендером. Теперь заливаем все кипяченой водой комнатной температуры. Например, три средних лимона с кожурой, но без семян, три головки чеснока измельчить уложить в двухлитровую банку и залить водой, и оставляем в темном прохладном месте на три дня. После настаивания полученное средство процеживается и принимается по 100 мл трижды в течение дня после еды. Продол-





жительность приема курса очистки чесноком с лимоном должна составлять не менее 30 дней – именно в этом случае гарантируется максимальное выведение шлаков и улучшение работы всех органов и систем.

После применения приведенного метода очистки происходит увеличение жизненной энергии, поднимается тонус и настроение, улучшается память, состояние кожи и волос, нормализуется работа кишечника, уходят головные боли, теряются лишние килограммы, проходят кожные высыпания, выравнивается цвет лица, а также понижается уровень вредного холестерина в крови.

Очищение кишечника

За долгие годы в нашем кишечнике скапливается немало отложений, которые образуют каловые камни, что не лучшим образом сказывается на самочувствии. Существует несколько способов очищения в домашних условиях. Очищение



Настойка для очищения крови из чеснока с молоком

Засоряться могут не только сосуды и желудочно-кишечный тракт, но и сама кровь человека, отвечающая за доставку питательных веществ к органам и тканям. На состав крови могут повлиять токсины, вырабатываемые болезнетворными микробами, соли тяжелых металлов, различные аллергены, медикаментозные средства и многие другие вредные факторы, которые способны вызвать интоксикацию организма. Зашлакованность крови нарушает функции лимфатических узлов и селезенки, что приводит в лучшем случае к синдрому хронической усталости, в худшем – к развитию серьезных сердечно-сосудистых, легочных, почечных и печеночных патологий. Конечно, такие медицинские аппаратные способы очистки крови и лимфы, как инфузионно-капельная терапия, плазмаферез, гемосорбция или внутривенное лазерное облучение, очень эффективны, но они применяются только в крайних случаях. А в повседневной жизни полезно периодически проводить очищение крови народными средствами, например, с помощью чеснока и молока.



Многие специалисты народной медицины утверждают, что это рецепт был найден в тибетских монастырях. Данным средством древние монахи улучшали состав «плохой» крови, избавляли ее от вредных соединений, что приводило к существенному оздоровлению организма. Строится этот тибетский «метод омоложения» на комплексном использовании чеснока и молока. Для приготовления целебного снадобья потребуется пропустить через мясорубку или измельчить в чеснокодавилке 350 граммов очищенных зубчиков чеснока. Полученную чесночную массу поместить в стеклянную емкость, залить 200 миллилитрами чистого медицинского спирта, плотно закупорить и дать настояться в течение 10-ти дней в темном месте при комнатной температуре. По истечении указанного времени настойку нужно процедить, чесночную массу отжать через марлю, после чего очистительное средство в виде липкого сока готово к применению.

Принимают домашнее лекарство с кипяченым, желативно козым молоком, по строго оговоренной схеме. В первый день перед завтраком, обедом и ужином принимают по 3 капли настойки, растворенной в 50 миллилитрах молока. В последующие сутки дозировку постепенно увеличивают таким образом, чтобы на 10-й день объем выпиваемого снадобья составлял трехразовый прием по 25 капель, растворенных в том же количестве молока. Курс очищения крови продолжается до тех пор, пока чесночная настойка не закончится. Чтобы снизить повышенную нагрузку на почки, которые начинают активно работать в процессе чистки, рекомендуется ежедневно дополнительно выпивать не менее 2-х литров воды. Данная процедура улучшает работу сосудов и сердца, нормализует артериальное давление, укрепляет иммунную систему, позволяет омолодить и оздоровить весь организм в целом. Считается, что положительный эффект этого метода очищения крови сохраняется на протяжении последующих 5-ти лет.

микроструктурной целлюлозой. Этот природный компонент является очень эффективным средством для очищения кишечника, крови и лимфы. Микроструктурная целлюлоза (МКЦ) впитывает в себя словно губка токсины, яды и холестерин, связывая и выводя их из организма с калом. Она имеет великолепное свойство механически очищать стенки ЖКТ подобно ершику. Принимая МКЦ необходимо строго соблюдать питьевой режим.

Воды нужно выпивать до 60 мл на 1 кг веса в сутки. Если не придерживаться обильного питья, то можно получить неприятный эффект в виде запора.

Приобрести МКЦ можно в любой аптеке и придерживаясь инструкции провести курс очищения кишечника.

Еще один не менее эффективный метод – очищение отрубями. Очищение кишечника грубыми частицами оболочек зерен (отрубями) дает примерно такой же результат, как и микроструктурная целлюлоза. Клетчатка, находящаяся в отрубях, как и МКЦ не переваривается и не усваивается в организме. Попадая в ЖКТ, она сильно разбухает и требует большого количества воды. Отруби очень хорошо «выметают» из кишечника каловые камни и завалы, выводят шлаки, радионуклиды, тяжелые металлы и токсины. За счет применения данного натурального и абсолютно безопасного продукта микрофлора кишечника приходит в норму.

Очищение организма по разным методикам

Наряду с общепринятыми правилами очищения организма, есть множество средств, разработанных врачами, знахарями, проверенных годами и тысячами людей. Мы остановимся на популярных программах очистки, благодаря использованию которых вы сможете иметь высокие результаты, которые вы не только прочувствуете, но и увидите в зеркале.

Очищение по методу Евгения Лебедева. В своих книгах Лебедев доказывает, что рак возникает из-за деятельности паразитов, грибков в организме каждого человека, предлагает использовать свой способ очистки от них. Часть курса направлена на оптимизацию питания, исключения из рациона практически всех продуктов животного происхождения, других, опасных, с его точки зрения блюд: мясо (кроме мяса белой рыбы) молочные продукты (сливочное масло, сыр, творог) выпечка, все виды кондитерских изделий, сахар, чай черный, газированные напитки (в том числе газированную воду), алкоголь в любом виде, ограниченное потребление картофеля, сои.

Остаются злаки (пшеница, овес, просо, ячмень и т.д.), бобовые (чечевица, горох и т.д.),



овощи, фрукты. В основном же, работа Евгения Лебедева направлена на специфическую очистку с целью борьбы с разного рода опухолями (как доброкачественными, так и онкологическими).

Очищение организма по методу Семеновой. По мнению Семеновой, в течение всей жизни в организме человека скапливается большое количество вредных веществ. Как следствие нарушается правильное функционирование всех систем и органов, и возникают различные заболевания. Как считает целительница, если регулярно проводить чистку своего организма, то можно предупредить возникновение многих болезней и излечиться от уже имеющихся. Система очищения по Семеновой состоит из нескольких этапов, органы очищаются в строгой последовательности: кишечник (избавление от дисбактериоза); печень; почки; кровь и лимфа; сосуды (очищение от слизи); суставы; мочеполовая система. Согласно теории Семеновой, поскольку все в работе человеческого организма взаимосвязано, то зашлакованность одних органов вызывает заболевания других. Поэтому важно проводить чистку абсолютно всех систем и органов.



Очищение активированным углем

Это экстренное средство очистки, нежели профилактическое. Абсолютно безвредные таблетки, которые принимают из расчета 1 таблетка на 10 кг веса. При отравлениях – активированный уголь не дает вредным веществам впитываться стенками желудка, кишечника, адсорбируя вредные вещества и выводя их из организма непереваренными. Шлаки с токсинами уходят. Уголь адсорбирует бактерии, поэтому не стоит применять его на постоянной основе, т.к. организм будет получать полезные вещества в меньшем объеме, а наша пищеварительная система очень зависима от содержащихся в ней бактерий.

Очищение рисом

Классический способ очистки. Продукт перебивает аппетит, калорий в нем очень мало, легко переваривается. Тем временем, организм использует это время для борьбы с токсинами, шлаками внутри него, не отвлекаясь на переваривание еды. Рис показан тем, кто страдает аллергией, т.к. не может вызвать у этих людей никаких неприятных последствий.

Касторовое масло для очищения

Клещевина – из этой травы делают касторовое масло. Продукт обладает слабительным эффектом. Надо накапать касторки из расчета 1 капля на 1 кг веса, выпивать за один глоток, запивать лимонным, яблочным или апельсиновым со-



ком. Процедуру делают один раз в день. Эффект от чистки наступает с первых дней. Используют для улучшения цвета кожи, ощущения легкости кишечника. Отмечается эффект против паразитов. Касторка очень неприятная на вкус, может вызывать у некоторых людей тошноту. Поэтому процедуру лучше делать вечером, через несколько часов после последнего приема пищи.

Гречка с кефиром

Этот продукт отлично очищает печень, укрепляет стенки сосудов. Для ее использования вам нужно будет один раз в день делать себе такое блюдо: гречка ошпаривается кипятком, заливается стаканом кефира. Все это оставляется на ночь – утром блюдо будет готово к употреблению. Включайте такие завтраки в свой ежедневный рацион, тогда проблемы с печенью, сосудами обойдут вас стороной, дополнительная чистка не понадобится и шлакам с токсинами не останется места в организме.

Чтобы не навредить себе необдуманным действием, перед началом любых очистительных процедур необходима консультация врача. Будьте здоровы, красивы и полны сил!

Подготовила Ольга Шматова





Стретчинг – система статических растяжек – мягко массирует мышечные волокна, препятствует их сокращению и утолщению. Оптимизируя кровообращение, стретчинг улучшает питание и прочность связок, сухожилий, хрящевой, костной ткани, а также восстанавливает подвижность суставов, устраняет их разболтанность, предупреждает развитие остеопороза. Став гибким и сильным, «растянутое» тело движется свободно, наполняется радостью и здоровьем.

Растяжки УДОВОЛЬСТВИЕ

1. Растяжка голеностопа

- Исходное положение – встать прямо, руки вдоль туловища.
- Правую ногу отставить назад на носок.
- Медленно присесть, опираясь на левую ступню и правый носок, замереть.
- Пятку правой ноги потянуть к полу (3 с).
- Присесть глубже – потянуть пятку к полу, присесть еще глубже – потянуть пятку; замереть (5 с).
- Вернуться в и. п.

2. Растяжка ахилловых сухожилий, икроножных мышц, мышц верхней части бедра, позвоночника, спины, предплечий и шеи

- И. п. – встать на четвереньки с опорой на прямые руки.
- Постепенно тянуть таз вверх, разгибая ноги и выпрямляя колени. Пятки тянуть вниз, стараясь опереть их о пол. Спину не округлять, руки не сгибать. Придать телу форму перевернутой буквы V – это и. п. для растяжки № 3.
- Замереть (5 с).
- Вернуться в и. п.

ВНИМАНИЕ!

Растягиваться надо медленно, амплитуду движений увеличивать постепенно.

Чувствуя напряжение, не допускать боли! Иначе мышцы рефлекторно сократятся, и упражнения не принесут желаемого результата.

Заниматься следует после общей разминки, босиком. Делать по 5 и более повторов на каждую ногу.

3. Растяжка связок и мышц ноги

- Принять и. п. для растяжки № 3.
- Согнуть правую ногу в колене и упереть стопу на пальцы. Пятку левой ноги от пола не отрывать, руки не сгибать, спину не округлять.
- Замереть (3–5 с).
- Медленно поменять положение ног.

Наталья РОСТОВСКАЯ

Кости крепче – жизнь Остео Активней!

Н. Алова – к.ф.н.

Каждый период жизни женщины характеризуется определенными особенностями, связанными с состоянием как ее репродуктивной функции, так и здоровья в целом. Эта общеизвестная истина приобретает сегодня особую важность в связи с тем, что продолжительность жизни женщин (в развитых странах мира) с каждым годом увеличивается. И качество ее даже после наступления менопаузы должно оставаться высоким.

Консультирование таких женщин в аптеке должно быть нацелено не только на купирование ранних менопаузальных симптомов (приливы, потливость, раздражительность, нарушения цикла), но и на снижение рисков для здоровья в будущем. Одним из таких отдаленных рисков, связанных с менопаузой, считается остеопороз – заболевание скелета, для которого характерны уменьшение количества костной массы и нарушение ее качества.

Заболевание может сопровождаться компрессионными переломами позвонков с последующей деформацией позвоночника и переломами других костей. Остеопороз – одна из основных причин инвалидности и смертности у возрастных пациентов.





Остео Актив содержит:

- **Кальций** – участвует в формировании костной ткани.
- **Магний** – способствует всасыванию и обмену кальция, участвует в ремоделировании костной ткани, препятствует образованию кальций-оксалатных камней.
- **Витамин D₃** – способствует лучшему усвоению кальция. Кальций в комплексе с витамином D₃ препятствует избыточной продукции паратиреоидного гормона, который увеличивает резорбцию костной ткани.
- **Фтор** – стимулирует образование костной ткани за счет увеличения активности остеобластов и повышает минеральную плотность кости, особенно позвоночника.
- **Витамин К** – участвует в синтезе белка остеокальцина, обеспечивая прочность костной ткани [3].

Остео Актив выпускается в форме шипучих таблеток и принимается всего 1 раз в день. Это удобно и просто даже для пожилых людей. К тому же прием препарата в форме раствора повышает биологическую доступность содержащихся в нем веществ.

Кому можно предложить Остео Актив?

Покупателям средств для профилактики остеопороза.

Женщинам после 40, спрашивающим средства для сохранения красоты, физической формы, препараты для ЗГТ.

Людам с переломами – для ускорения заживления кости.

Покупателям, выбирающим комплекс кальция и витамина D.

Остео Актив поможет жить полной и активной жизнью, не ощущая собственной хрупкости.

У женщин уже с 35 лет процесс разрушения костной ткани начинает преобладать над ее синтезом. После наступления менопаузы наиболее быстрое снижение минеральной плотности кости происходит в первые 5–10 лет. При этом в поясничной области позвоночника она может составить до 30% от пременопаузального уровня. Поэтому важно вовремя предупредить развитие этого заболевания.

Необходимые, но недостаточные меры профилактики постменопаузального остеопороза – регулярные физические упражнения, отказ от курения, адекватное употребление кальция и поддержание нормального уровня витамина D в организме [1].

Что необходимо для сохранения здоровья женщины?

Правильное питание, регулярные физические занятия и соблюдение здорового образа жизни – вот основа первичной профилактики остеопороза. В 1994 году в ходе конференции, организованной национальными институтами здоровья США, были разработаны диетические рекомендации для женщин в постменопаузе:

- Общее потребление жира – менее 30% от всех калорий в день.

- Дневное потребление клетчатки – 20–30 г.
- Употребление в пищу фруктов, овощей, цельных семян злаков.
- Потребление достаточного количества кальция ежедневно, в зависимости от применения ЗГТ или отказа от нее.
- Ежедневное получение витамина D, как с пищей, так и в составе витаминно-минеральных комплексов.

Многочисленные исследования продемонстрировали важную роль кальция и витамина D в профилактике остеопороза. Необходимо обеспечить поступление этих полезных веществ в достаточном количестве [2].

Что аптека может предложить женщине?

В 2016 году на фармацевтическом рынке появилось новое средство – **Остео Актив**. Он представляет собой сбалансированный комплекс, способствующий укреплению костей и суставов.

Список литературы

1. Сухих Г.Т., Сметник В.П. и др. Практические рекомендации. Ведение женщин в пери- и постменопаузе // ИПК «Литера», 2010. – С. 221.
2. Международное общество по менопаузе. Программа здоровья для женщин старше 35 лет. Практическое руководство // ЯПК, 2007. – С. 255.
3. Остео Актив. Инструкция по применению.

Остео Актив®

ОЧЕНЬ
ВКУСНЫЙ
КАЛЬЦИЙ!*

ОСТЕО АКТИВ®

- ✓ Комплексное восполнение дефицита кальция, витамина D3, магния и микроэлементов
- ✓ Способствует укреплению костей и суставов
- ✓ Однократный суточный прием: по 1 таб. 1 раз в день

* Согласно инструкции, таблетка, растворенная в стакане воды, имеет вкус маракуйи, благодаря ароматизатору



БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА,
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом



Представительство Вёрваг Фарма ГмБХ и Ко. КГ
в Республике Казахстан и Средней Азии
Тел./факс: +7 (727) 311 67 79; 311 67 99

Идеи для вашего досуга

Увлечения делают жизнь человека ярче и интереснее. Приятное занятие отвлекает от однообразия будней, спасает в трудных жизненных ситуациях, а иногда становится средством заработка и профессиональным призванием. Хобби раскрывает человека с новой стороны. Увлечение становится и маленькой слабостью, и сильной страстью. Чем же можно увлекаться и как найти хобби по душе?

Увлеченный человек воспринимает жизнь позитивнее по нескольким причинам:

Удовольствие. При занятии приятным делом в кровь поступают эндорфины, что положительно сказывается на настроении и самочувствии.

Уверенность в себе. Успех в любимом занятии поднимает самооценку. Некоторые виды хобби специально направлены на укрепление веры в себя.

Польза. Любое хобби приносит плоды в обмен на старания. Рукодельница украшает дом декоративными подушечками, вяжет свитера сыну и мужу, шьет платьица дочери. Любитель-садовод получает урожай, рыбак – вкусную рыбу, танцовщица – красивую фигуру.

Самореализация. Увлечение помогает раскрыть таланты и понять, что действительно привлекает человека в жизни. Например, любая молодая женщина, находясь в декретном отпуске, должна обязательно найти себе хобби, которое сможет отвлекать ее от однообразной домашней работы, хлопот, гармонизировать ее внутреннее состояние и не впасть в послеродовую депрессию.



Какие бывают увлечения?

Чтобы подобрать занятие по душе, нужно знать, какие бывают хобби. Увлечься не так просто, как кажется. Пристрастия меняются с годами и зависят от жизненных ситуаций, характера, способностей, наличия свободного времени.

Рукоделие

Любимое увлечение женского пола. Мастерицы вышивают, вяжут, плетут из бисера, создают ручные подделки и предметы декора. Кто-то мастерит игрушки, кто-то открытки. Для рукоделия используются различные материалы: ткань, нитки, бисер и швейная фурнитура, бумага,



глина, слоеное тесто, воск. Простор для фантазии огромен: вы можете создавать мыльные скульптуры или делать фигурки оригами.

Свечной hand made. У вас наверняка осталась уйма баночек от детского пюре. Так почему бы не использовать их в качестве свечной основы? Помимо тары нужен воск или парафин, фитиль, красители, эфирные масла и всевозможный декор. Потратив минимум усилий, вы создадите красивые свечи.

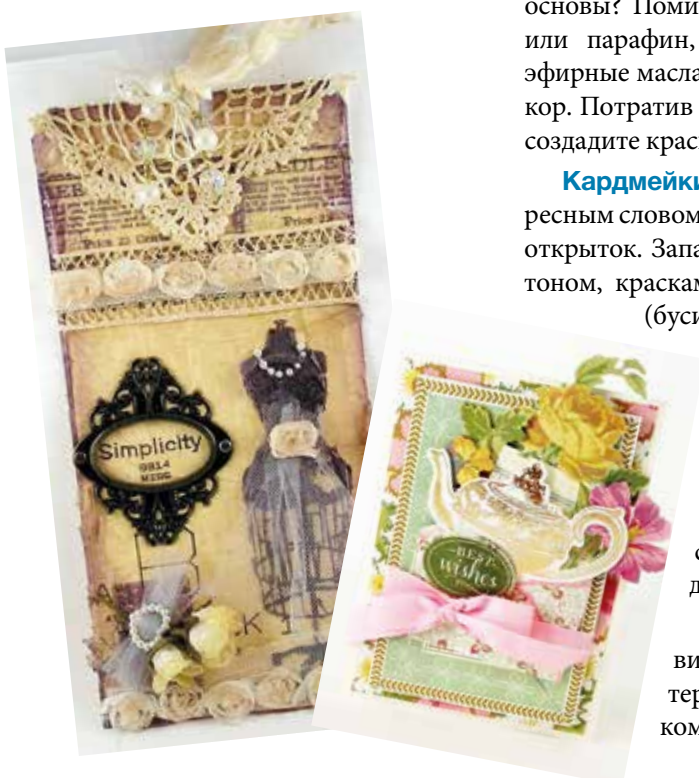
Кардмейкинг. Под этим интересным словом скрывается создание открыток. Запаситесь бумагой, картоном, красками, а также декором (бусинами, блестками, кружевами, пуговицами), придумайте интересные надписи и пожелания. Оформляйте открытки в разных стилях и дарите их друзьям.

Дизайн. Вам нравится оформлять интерьеры, составлять комплекты из мебели и

элементов декора? Попробуйте себя в дизайне! Для начала оформите собственный дом, а когда места для экспериментов больше не останется, приступайте к домам и квартирам знакомых. Возможно, со временем вы станете профи и даже сумеете заработать на хобби.

Изобразительное искусство

Рисование привлекает представителей обоих полов любого возраста. Обилие направлений, техник и материалов открывает простор для творчества. Вы можете рисовать маслом цветы или делать пастельные картинки, подражая Дега, придумывать несуществующих персонажей или рисовать фэнтезийные замки. Увлечение изобразительным искусством нередко становится способом заработка. В сети вы найдете множество групп, в которых молодые авторы продают портреты в стиле поп-арт, абстрактные картинки и работы в уникальной технике. Позитивное искусство пользуется





особой популярностью и выставляется в галереях рядом с работами профессиональных художников. С помощью изобразительного искусства вы можете и украшать свой дом. Например, освоив витражное искусство – роспись на стекле. Витраж – это форма декоративного искусства, направленное на художественное обрамление пустых проемов на фасадах здания. Основой витража являются отдельные элементы, выполненные из стекла или некоторых пород природного камня разного цвета, спаянные между собой. Наиболее часто данный вид искусства применялся именно для украшения соборов и храмов, заполняя оконные ниши. Но сегодня искусно выполненные пейзажи, сюжеты, композиции цветов, освещенные лучами солнца, используются и в жилых домах, и в отелях.

Развивающие курсы

На любом курсе можно встретить увлеченного человека с тетрадкой. Он приходит за новыми знаниями. Его цель – поставить еще одну галочку в списке посещенных мероприятий. Вчера он был на лекции по психологии, сегодня при-



шел на кулинарные курсы, а завтра окажется в рядах людей, изучающих фотографию. Но вам нужны эти знания не для галочки, а для того, чтобы реализовать себя в новом деле и получать удовольствие.

Музыка

Это хобби включает игру на музыкальных инструментах, развитие вокальных данных или просто посещение концертов и изучение музыкальных течений. Увлечение музыкой захватывает представителей разных возрастов мужского и женского пола. Кто-то собирает небольшие группы, кто-то записывает любительские альбомы, а кто-то играет вечером для себя и друзей.

Танцы

И тут выбор огромен: балльные, спортивные, этнические, современные, клубные танцы. Занимаясь хореографией, вы разовьете пластику тела, освоите символику движений,



научитесь выражать эмоции с помощью языка тела. Танцы бывают одиночные, парные, групповые. Это еще и отличный способ общения, знакомств, развития коммуникативных способностей.

Фотография

Фотографы-любители не видят смысла жизни без погони за редкими кадрами. Создание серий тематических фото иногда занимает годы. Кто-то снимает все подряд, а потом выбирает лучшее, а кто-то готов просидеть в засаде весь день ради удачной фотографии. Камера становится незаменимым другом и спутником в любой ситуации. К тому же организация фотосессии для членов вашей семьи или друзей будет весьма приятным занятием и поводом для встреч.





Спорт, фитнес

С ростом популярности здорового образа жизни возрастает и интерес к спорту. Красивая фигура и хорошее самочувствие, что может быть лучше?

Йога

Восточная практика, направленная на очищение духовной оболочки и поддержание физической силы. Помогает справиться со стрессами,



учит самоконтролю и глубокой внутренней работе, подтягивает фигуру и улучшает здоровье. Чаще всего привлекает представительниц женского пола.

Коллекционирование

Предметом коллекционирования может стать что угодно: монеты, карты, книги, календари, наклейки, игрушечные машинки, колокольчики, магнитики. Некоторые коллекции восхищают уникальностью и разнообразием экземпляров. В частных

галереях временами выставляют коллекции любителей, чего там только ни оказывается: старые открытки, фарфоровые куклы на шарнирах, потерянные письма... В мировой истории встречаются и странные коллекции из лейкопластырей, таблеток и даже пупочной шерсти.

Изучение языков

Сколько раз в день вы встречаете объявления от школ иностранных языков? Они предлагают обучить всех желающих английскому, французскому, немецкому, испанскому и другим языкам мира. Популярность подобных курсов растет с каждым днем. Передачи по обучению французскому показывают по телевизору, в интернете создают сайты для освоения английского, в книжных магазинах вы без труда найдете самоучитель по китайскому. Любители экзотики выбирают для освоения мертвые языки: латынь, древнегреческий. Находятся и фанаты несуществующих языков вроде эльфийских наречий Толкиена.



Конструирование

Это увлечение свойственно представителям мужского пола. Разобрать старый телефон, принтер и телевизор и создать из них новый гаджет – задача не из легких. Но творчество конструкторов сливается с силой аналитических способностей, и на свет появляются невообразимые творения. Конструировать можно и модели кораблей, самолетов, воздушных змеев. Фанаты этого дела имеют свои фэн-клубы, где встречаются, демонстрируют и испытывают свои модели в действии.



Рыбалка

Мужское хобби. Часто рыболовов затягивает медитативный процесс ловли рыбы, но некоторые представители мужского пола заменяют этим хобби спорт. Более активных мужчин привлекает подводная рыбалка, для которой необходимо



иметь специальные костюмы и навыки подводного плавания.

Блоги

Молодежное хобби. Блоги и страницы в социальных сетях помогают рассказать о себе и своих увлечениях большому количеству людей. Одни создают модные луки и выкладывают их в инстаграме, другие готовят сладкие вкусности и делятся рецептами в электронном дневнике, третьи рассказывают о путешествиях, а четвертые собирают сказки и делятся ими с читателями. Фантазия блоге-



Сад и огород

Опытный садовник точно знает, как ухаживать за яблонями и сажать сливовые деревья. Лучшая награда огородника – богатый урожай, которого хватит на весь год. Красные крупные помидоры, предложенные для угощения соседу – настоящий повод для гордости. Это увлечение притягивает людей в возрасте, потому что требует много свободного времени и терпения.

Это далеко не полный список увлечений. В мире полно примеров неповторимых увлечений. Пробуйте силы в разных направлениях. Может, вам приглянется то, о чем вы и подумать не могли раньше! И в заключение несколько рекомендаций, как подобрать увлечение, соответствующее вашему характеру.

ра ничем не ограничена. К тому же это одно из самых доступных хобби. Если не жалко времени на болтовню по интернету, попробуйте себя в этом направлении.

Реконструкция, ролевые игры

Принцессы, рыцари и персонажи сказочных книг оживают в ролевых играх. Реконструкторами воссоздаются исторические побоища. На фестивалях собираются прекрасные дамы в старинных платьях и кавалеры в доспехах, здесь мужчины машут мечами, стреляют из лука и ностальгируют по давним временам средневекового быта. Свои мероприятия организуют любители фэнтезийных книг. Отдельные сборы устраивают фанаты японской культуры, наряжаясь в персонажей аниме и манги. Такие перевоплощения япономаны называют косплеем.





Увлечения и характер

В увлечениях люди ищут удовлетворения. С помощью любимого дела решаются внутренние проблемы. Восполняя нехватку чего-либо, человек улучшает самочувствие и поддерживает психологическое здоровье.

Люди эгоцентрического склада склонны к коллекционированию, они же любят заниматься показательным творчеством, чтобы получить оценку и одобрение окружающих в процессе.

Экстравертные личности направляют силы на общение, увлекаются историей, путешествиями – всем, что связано с людьми. Занимаясь фотографией, экстраверт интересуется объектом съемки. Его внимание направлено на человека, а не на художественность фото.

Интроверты, ушедшие в поиски себя, занимаются искусством, йогой, восточными практиками, психологией. Их интересует познание глубин собственной природы через увлечение.

Усидчивые и аккуратные люди выбирают хобби, требующие терпения. Флегматики часами могут сидеть над кропотливой работой, собирая детальный макет самолета с пересчетом всех сидений и деталей панели управления в кабине пилотов. Эти люди получают удовольствие от процесса.



Активные и неусидчивые личности предпочитают спорт или подвижные увлечения. Чтобы пощекотать нервы, они прыгают с парашютом, катаются на сноуборде, устраивают серф-заплывы.

Борцы по натуре выбирают занятия с обязательным соперничеством: игры в футбол, баскетбол, теннис, да хоть спортивная рыбалка наперегонки, главное – это соревнование. Удовольствие приходит с чувством победы, а поражение подстегивает к новым подвигам и заставляет мобилизовать силы в дальнейшем.

Люди, ищущие спокойствия, любят рукоделие: вязание, вышивание, шитье. Подобное занятие помогает отвлечься от суеты будней и успокоить нервы после сложного трудового дня.

Творческие натуры с нестандартным мышлением склонны к кон-

струированию и изобретательству. Мужчины собирают новую модель блока питания для компьютера, усовершенствуют гаджеты, придумывают оригинальные методы починки старого автомобиля, который живет только благодаря жажде экспериментов. Женщины в порыве творчества выдумывают новый крой платья, создают оригинальные и функциональные предметы быта и мебели из нестандартных материалов. Главная цель креативщиков – изобрести что-то необычное.

Увлечение делает человека счастливым и настраивает на позитив. Найдя любимое занятие, вы раскрасите серые будни новыми цветами и вырветесь из круга однообразности.

Подготовила Ольга Шматова

Лиотон 1000®

оптимальное решение проблемы варикозного расширения вен

Э.В. Супрун – д.м.н., профессор
Кафедра клинической и лабораторной
диагностики, Национальный фармацевтический
университет, г. Харьков

*Самые полезные советы – те,
которым легко следовать*

Вовенарг Люк де Клапье

Как часто мы стараемся не замечать первые признаки проблем со здоровьем? Например, повышенная утомляемость ног к концу трудового дня, пастозность кожи или небольшая отечность в области голеностопного сустава или нижней трети голени, единичные сине-фиолетовые «звездочки» на коже — это обычная реакция организма, особенно у людей с избыточной массой тела, беременных, женщин пожилого возраста. Мнение специалистов однозначно – нет, это первые симптомы заболевания венозного звена сложной сосудистой системы организма, а именно варикозной болезни нижних конечностей.



Варикозное расширение вен (от лат. varix, varicis – вздутие на венах) – это заболевание, которое характеризуется неравномерным увеличением просвета и длины вен, их извитостью, образованием узлов в участках истончения венозной стенки. Доказано, что преимущественно поражаются поверхностные вены нижних конечностей. При этом различают первичное варикозное расширение вен нижних конечностей (варикозная болезнь) и вторичное или симптоматическое, вызванное различными препятствиями оттоку крови по глубоким венам нижних конечностей (посттромботическая болезнь, опухоли, рубцы, воспалительные процессы, аплазия и дисплазия глубоких вен, артериовенозные свищи и др.).

Варикозная болезнь нижних конечностей (ВБ) относится к «болезням цивилизации», и в настоящее время занимает лидирующее место среди заболеваний периферических сосудов и наблюдается даже у лиц подросткового возраста. Ежегодный прирост заболеваемости варикозной болезнью вен нижних конечностей достигает 3%. В европейских странах ВБ встречается с частотой 25% в возрасте 25-55 лет. Среди заболеваний периферических сосудов, доля ВБ составляет до 40% и часто приводит к инвалидности. Варикозная болезнь приводит к различным проявлениям хронической венозной недостаточности и таким образом влияет на состояние отдельных людей, а также на здоровье общества в целом.

Хроническая венозная недостаточность (ХВН) – синдром, проявляющийся нарушением венозного оттока из нижних конечностей. Развитие ХВН обычно связано с варикозной болезнью или посттромбофлебитическим синдромом (последствия тромбоза глубоких вен). Значительно реже причиной ХВН становятся врожденные аномалии строения венозной системы. В последние годы отмечено появление новых нозологических форм, основным проявлением которых является ХВН. Это ортостатические (синдром длительных путе-

Ежегодный прирост заболеваемости варикозной болезнью вен нижних конечностей достигает **3%**. В европейских странах ВБ встречается с частотой **25%** в возрасте **25-55 лет**. Среди заболеваний периферических сосудов, доля ВБ составляет до **40%** и часто приводит к инвалидности.

шествий, синдром «ножек кресла», синдром хакера), гормоноиндуцированные (длительный прием гормональных контрацептивов, гормонозаместительная терапия) и конституциональные (идиопатические) флебопатии.

Как известно, в обычных физиологических условиях венозная система нижних конечностей состоит из вен глубоких, поверхностных и соединяющих их коммуникантных, которые обеспечивают поток крови по направлению к сердцу. Для обеспечения венозного оттока необходимо адекватное функционирование клапанного аппарата вен, который препятствует движению крови в обратном направлении при условии полного соответствия диаметра вены и длины створок клапанов за счет наличия в стенке сосуда гладкомышечных волокон (мышечной помпы), сокращающихся под воздействием норадреналина. Также важным является активное сокращение мышц, окружающих глубокие вены. Нарушение венозного оттока приводит к накоплению тканевых метаболитов, активизации лейкоцитов, появлению большого количества свободных радикалов, местных медиаторов воспаления, что поражает трофику кожи и ухудшает лимфатический дренаж. Конечным итогом этих расстройств является развитие «венозных» трофических язв.

Особо стоит обратить внимание на тот факт, что важнейшим фактором риска ВБ выступает жен-



ский пол. Действительно, на одного страдающего ВБ мужчину приходится 3-4 женщины. Связано это с тем, что тонус периферических вен и проницаемость их стенки находятся под постоянным влиянием уровня женских половых гормонов. Это, в частности, подтверждают усиление подкожного венозного рисунка на нижних конечностях, распирающие боли, отеки и судороги в икроножных мышцах, возникающие накануне менструации. Описаны и многочисленные примеры быстро прогрессирующего расширения внутрикожных вен, обусловленного длительным приемом гормональных контрацептивов. Однако максимальную функциональную нагрузку венозная система нижних конечностей испытывает во время беременности, когда наряду с быстро изменяющимся гормональным фоном в 1,5-2 раза возрастает интравенозное давление, что обусловлено увеличением объема циркулирующей крови и постепенным сдавливанием растущей маткой подвздошных и нижней полой вен.

Развитие и прогрессирование ХВН сопровождаются разнообразными жалобами и рядом объективных симптомов. Чаще всего больных беспокоят чувство тяжести, распирания, жара и боли в икроножных мышцах. Характерной особенностью этих признаков является их появление при длительных статических нагрузках. Как правило, они полностью проходят

или их интенсивность существенно снижается при ходьбе и после ночного отдыха. Важным признаком заболевания являются судороги в икроножных мышцах, возникающие обычно в ночное время.

Наиболее наглядным внешним проявлением ХВН является расширение, а в последующем и варикозная (узловая) трансформация подкожных вен, которые в виде причудливых извитых синюшных конгломератов распространяются по голени и бедру. Для полноценного физикального исследования осмотр должен быть проведен в вертикальном положении больного.

По мере прогрессирования заболевания развиваются трофические нарушения кожи голени. Они обычно появляются в зоне медиальной лодыжки, а затем могут принять циркулярный характер. Первоначально возникают участки гиперпигментации, несколько позже подкожная клетчатка и кожа уплотняются, последняя приобретает характерный «лакированный» вид, свидетельствующий о развитии индуративного целлюлита. В центре пигментированного участка кожи в ответ на минимальную травму появляется небольшой белесоватый участок, напоминающий натек старина. Это – так называемая белая атрофия кожи, вслед за которой открывается трофическая язва.

Большие траты, в первую очередь, государства на лечение тяжелых форм ХВН, а именно лечение трофических язв, подтверждает, что проблема лечения варикозной болезни актуальна, в развитых странах затраты на лечение венозных трофических язв составляют 1-3% общего бюджета здравоохранения. Разнообразие факторов, провоцирующих заболевания вен, требует использования лекарств, имеющих широкий спектр действия. Наряду с коррекцией образа жизни, снижением веса, использованием компрессионного трикотажа в терапии заболеваний вен применяются препараты, улучшающие состояние сосудов, устраняющие застой венозной крови, уменьшающие отеки конечностей и боли.



В норме внутренняя венозная стенка имеет отрицательный заряд, который не позволяет отрицательно заряженным тромбоцитам прилипнуть к стенке вены. На ранних стадиях ХВН возникает венозный застой крови, из-за этого повышается внутрисосудистое давление. В результате стенки вен растягиваются. Растяжение вен приводит к образованию варикозных петель, узлов, в которых легко «застаивается» кровь и происходит разрыв внутренней стенки сосуда, особенно венозных капилляров. Внутренняя стенка сосудов в месте повреждения изменяет свой заряд с отрицательного на положительный. Благодаря способности к адгезии под влиянием фактора Виллебранда, содержащегося в субэндотелии и кровяных пластинках, отрицательно заряженные тромбоциты прилипают к положительно заряженной поверхности. Практически одновременно происходит агрегация – скучивание и склеивание тромбоцитов с образованием тромба, т.е. венозные разрывы «штопаются» тромбами. Венозная стенка утрачивает свою барьерную функцию, и через нее в окружающие ткани проникают белки плазмы, обрывки и целые форменные элементы крови, фибриноген, который превращается в фибрин. Все эти вещества вызывают воспалительную инфильтрацию в тканях, а большое количество белка в межклеточном пространстве притягивает воду, приводя к отеку.

Мази и гели на основе гепарина представляют собой одну из самых многочисленных и наиболее популярных разновидностей препаратов для местного применения у врачей и пациентов с заболеваниями вен. Гепарин – это уникальная субстанция, отрицательно заряженный мукополисахарид. Гепарин в геле проникает до подкожных сосудов, способствует лизированию микротромбов и передает собственный отрицательный заряд эндотелиальным клеткам, где было повреждение. Это способствует восстановлению внутренней стенки вен и лизированию микротромбов, улучшает кровоток и микроциркуляцию, препятствует образованию и росту тромбов. Однако гепарин не только препятствует тромбообразованию, но и за счет инактивации гистамина и гиалуронидазы оказывает противоотечное, противовоспалительное и анальгезирующее действие. Скорость проникновения и концентрация гепарина в тканях при его местном применении определяются рядом факторов, важнейшими из которых являются лекарственная форма (мазь или гель), а также исходная концентрация гепарина. Водно-спиртовая основа геля служит более быстрой и эффективной транспортной формой по сравнению с жирной основой мазей и кремов. Жирная основа впитывается медленно и неполно, часть действующего вещества остается на поверхности кожи, актив-

ный компонент проникает в ткани в недостаточном количестве.

Гепаринсодержащие гели имеют дозозависимый эффект: чем выше концентрация гепарина, тем больше его проникает через кожные покровы и более выражен лечебный эффект. То есть чем больше содержится гепарина в препарате, тем выше будет его концентрация в подкожно-жировой клетчатке, именно в зоне патологического процесса. На сегодняшний день количество гепарина в 1 г местных препаратов колеблется от 100 до 1000 МЕ. Следовательно, для достижения максимального терапевтического эффекта целесообразно применять местные лекарственные формы с более высоким содержанием (1000 МЕ/г). Доказано, что при применении гепарина – 1000 МЕ/г в геле в подкожно-жировой клетчатке в 27,5 раза выше концентрация гепарина по сравнению с гепарином 300 МЕ/г в геле. Кроме лекарственной формы и исходной концентрации на проникновение гепарина влияют состояние кожных покровов, выраженность микроциркуляторных нарушений, температура окружающей среды и ряд других трудно контролируемых факторов. В основном гепаринсодержащие препараты используются в комплексном лечении тромбозов

поверхностных вен и симптомов, связанных с варикозным расширением вен, ХВН, послеоперационных гематом и отеков мягких тканей. Основными показаниями к местному применению гепарина служат профилактика и лечение подкожного тромбозов и варикотромбозов, быстрое облегчение симптомов, связанных с хроническими заболеваниями вен, таких как отеки, чувство жара и тяжести в икроножных мышцах. Практически полное отсутствие системных эффектов позволяет использовать местные формы гепарина на разных сроках беременности и во время лактации. Гепарин не проникает через плацентарный барьер, поэтому нежелательные эффекты для плода маловероятны. В хирургической практике гепаринсодержащие гели назначают для ускорения резорбции поверхностных кровоизлияний после хирургического или флебосклерозирующего лечения. В то же время использовать эти препараты для профилактики и лечения тромбозов глубоких вен бессмысленно.

Лиотон 1000® – пример наиболее удачного гепаринсодержащего геля. Его физико-химические свойства и высокая концентрация гепарина (1000 МЕ в 1 г геля) обеспечивают быстрый транспорт действующего вещества через кожу с созданием

его достаточно высокой концентрации в собственно дерме и подкожно – жировой клетчатке. Лиотон 1000® быстро впитывается и не содержит в своем составе компоненты, способные повреждать кожные покровы. Благодаря этому сразу же после нанесения препарата на кожу пациент может использовать компрессионные бинты, обычный или медицинский трикотаж. Основные показания к применению Лиотон 1000® геля: тромбозы поверхностных вен и варикотромбозы; симптомы, связанные с хроническими заболеваниями вен; экхимозы и гематомы после хирургического и флебосклерозирующего лечения варикозной болезни.

Лиотон 1000® содержит в 1 г 1000 МЕ/г гепарина, поэтому на ранних стадиях ХВН и варикозной болезни очень важно его применять регулярно. Это позволит затормозить прогрессирование заболевания вен и предотвратить начальное развитие тромбозов. Лиотон 1000® наносят легкими массирующими движениями по направлению от стопы к бедру и втирают в кожу голени и бедра в проекции варикозных вен. Такие процедуры следует выполнять утром и вечером. Если после нанесения геля предстоят физические нагрузки (работа, прогулка, длительные поездки и др.), то на пораженную конечность целесообразно надеть компрессионный бандаж. При варикозной болезни Лиотон 1000® применяют «по требованию», то есть при наличии перечисленных выше симптомов, исчезновение которых является показанием к отмене препарата. После стихания воспаления, о чем свидетельствуют уменьшение болей, исчезновение гиперемии кожи и местного отека, использование Лиотон 1000® геля целесообразно продолжить в течение 2-4 нед.

Для профилактики и лечения послеоперационных гематом после хирургического и флебосклерозирующего лечения варикозной болезни также целесообразно использовать Лиотон 1000®, который наносят в их проекции уже на следующий день



после хирургического вмешательства. При этом следует обратить внимание на то, чтобы препарат не попадал непосредственно на операционные швы или поврежденную кожу. Лиотон 1000® наносят, слегка втирая, и затем накладывают марлевую повязку, поверх которой формируют компрессионный бандаж.

Применение Лиотон 1000® геля, как правило, не сопровождается побочными реакциями. Практически полное отсутствие системного действия позволяет использовать его у пациентов, принимающих антикоагулянтные препараты, а также у беременных. По мнению специалистов, единственным нежелательным побочным эффектом при регулярном использовании Лиотон 1000® геля более 10-14 дней может быть локальная гиперемия и шелушение кожи. Это не аллергическая реакция, а результат кератолитического действия эфирных масел, входящих в состав препарата. В этой ситуации целесообразно сделать 2-3-дневный перерыв, а на раздраженную кожу наносить регидратирующий крем или лосьон.

Имеются множественные клинические исследования эффективности и безопасности Лиотон 1000® геля. Так, в 2008 году А.Н. Кузнецовым и соавт. было проведено открытое проспективное исследование по изучению эффективности и безопасности применения Лиотон 1000® геля у пациентов с варикозной болезнью. В нем приняли участие 48 пациентов в возрасте от 20 до 60 лет, страдающие варикозной болезнью только одной нижней конечности. Пациент начинал лечение, которое проводили в режиме монотерапии Лиотон 1000® гелем, не используя ни эластических компрессионных изделий, ни пероральных флеботропных средств. На пораженную конечность ежедневно 2 раза в сутки наносили Лиотон 1000® гель по 4-5 см и слегка массирующими движениями растирали по коже дистальных отделов голени и в проекции массива икроножных мышц. Общая продолжительность лечения составила 30 дней. Результаты исследования

свидетельствовали, что курсовое использование Лиотон 1000® геля позволяет добиться купирования частых симптомов венозного застоя – боли, тяжести, утомляемости и ощущения отечности. Как часто выявления, так и выраженность этих признаков уменьшилась в 1,5-2 раза. Таким образом, исследование подтвердило эффективность использования Лиотон 1000® геля при лечении хронической венозной недостаточности. Во всех случаях была продемонстрирована положительная динамика и хорошая переносимость препарата.

Эффективность лечения Лиотон 1000® гелем отмечена в исследовании А.А. Баешко и соавт. (2006 г.) у 43 пациентов с хронической венозной недостаточностью. У 18 из них течение варикозной болезни было осложнено острым тромбозом. Длительность заболевания варьировала от 2 до 40 лет. При осмотре нижних конечностей отмечались трофические расстройства в виде гиперпигментации и индуративного целлюлита. Лиотон 1000® гель применялся пациентами в течение 30 дней, согласно требованиям инструкции. Помимо местной терапии больным рекомендовали соблюдение режима, направленного на улучшение венозного оттока. После проведенного лечения положительный результат был получен у 91% пациентов. Уже спустя 7-10 дней от начала лечения пациенты отмечали улучшение состояния: исчезали боли, парестезии, судороги и чувство дискомфорта в ногах. Таким образом, Лиотон 1000® гель обеспечивал уменьшение выраженности симптомов венозного воспалительного процесса, приводя к ремиссии основных проявлений болезни, вызывающих нарушение функции конечности и ограничение трудоспособности. Особенно эффективным Лиотон 1000® гель был у больных с острым тромбозом, что можно объяснить местным противовоспалительным и противоотечным эффектом гепарина.

Успешное применение Лиотон 1000® геля в профилактике и лече-

нии флебитов отмечено в исследовании О.А. Тарабрина и соавт. (2011 г.). В группе пациентов, применяющих данный препарат с профилактической целью, было отмечено достоверное снижение возникновения флебитов на 18%. В другом исследовании, проведенном В.В. Грубник и А.В. Смирновым (2010 г.), показано, что Лиотон 1000® гель уменьшает не только частоту возникновения случаев флебитов и тромбозов, но и продолжительность уже возникших флебитов.

В исследовании В.М. Орел и соавт. (2013 г.) на базе кафедры анестезиологии и ИТ НМАПО им. П.Л. Шупика была изучена эффективность препарата Лиотон 1000® гель для профилактики и лечения флебитов, возникших вследствие катетеризации периферических вен. В нем приняли участие 84 пациента, 54 составили группу исследования, 30 – контрольную группу. Лиотон 1000® гель применяли соответственно инструкции. Отмечалось достоверное уменьшение частоты развития и выраженности проявлений тромбозов у пациентов, использующих Лиотон 1000® гель, что позволило исследователям прийти к выводу, что Лиотон 1000® гель является надежным средством профилактики и лечения флебитов при катетеризации периферических вен.

Таким образом, местная терапия гелями на основе гепарина служит важной составляющей современного комплексного лечения пациентов с различными заболеваниями периферических вен и их осложнениями. В этой группе есть проверенные временем и длительной медицинской практикой препарат Лиотон 1000® гель с доказанной эффективностью и хорошей переносимостью, который возможно использовать даже у беременных и пациентов, принимающих антикоагулянтные препараты. Советы по применению препарата очень просты и им легко следовать. Осталось только выбрать нужный препарат и приступить к его применению. Позаботьтесь о своем здоровье вовремя!

ЛИОТОН 1000® ГЕЛЬ - ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ НОГ!

ЛИОТОН 1000® помогает:

- при отеках и тяжести в ногах, возникающих при варикозном расширении вен и тромбофлебите¹
- при болях, связанных с заболеванием вен¹
- при травмах, ушибах, растяжениях мышц¹
- при подкожных гематомах¹



ЛИОТОН 1000® - прозрачный гель
с приятным ароматом лаванды

¹Инструкция по медицинскому применению лекарственного средства Лиотон 1000® гель РК-ЛС-5N°005128 от 10.05.2012 до 10.05.2017



ЛИОТОН 1000® ГЕЛЬ

МЕЖДУНАРОДНОЕ НЕПАТЕНТОВАННОЕ НАЗВАНИЕ

Гепарин натрия

СОСТАВ

100 г геля содержит:

Активное вещество: гепарина натрия 100 000 МЕ

Вспомогательные вещества: этанол, карбомер 940, траламин, метилпарагидроксибензоат, пропилпарагидроксибензоат, масло померанцевых цветов (масло неролиевое), масло лавандовое, вода очищенная.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- лечение заболеваний поверхностных вен; варикозное расширение вен, лимфангит, флеботромбоз, флебит, тромбофлебит, поверхностный перифлебит, постинъекционный флебит
- травмы и ушибы (травмы и растяжения мышечно-сухожильных и капсульно-связочных структур); инфильтраты и локализованные отеки; подкожные гематомы

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ

Взрослым наружно: от одного до трех раз в день, 3-10 см (0,5-1г) столбика геля наносят на пораженный участок кожи и осторожно втирают.

ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Редко: аллергические реакции на гепарин в виде покраснения кожи и зуда, которые быстро исчезают после прекращения применения препарата.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- чувствительность к гепарину или к любому другому компоненту препарата, в том числе на парабены
- детский и подростковый возраст до 18 лет

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

В период беременности и кормления грудью препарат должен применяться только в случаях крайней необходимости, после соотношения пользы для матери и риска для плода. Использовать препарат при лечении детей не следует

УСЛОВИЯ ОТПУСКА ИЗ АПТЕК

Без рецепта

ПЕРЕД НАЗНАЧЕНИЕМ И ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ
ИНСТРУКЦИЮ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ

Представительство АО «Берлин-Хеми АГ» в РК
Номер телефонов: +77272446183, 2446184, 2446185
номер факса: +7 727 2446180
адрес электронной почты: Kazakhstan@berlin-chemie.com

РК-ЛС-5N°005128 от 10.05.2012 до 10.05.2017
KZ-Lio-01-2016

Пневмония

Информационный бюллетень №331
Ноябрь 2015 г.

Основные факты

Пневмонию могут вызывать вирусы, бактерии и грибки.

Пневмонию можно предупредить с помощью иммунизации, адекватного питания и устранения экологических факторов.

Пневмонию, вызванную бактериями, можно лечить антибиотиками, однако только одна треть детей с пневмонией получают необходимые им антибиотики.

Пневмония является одной из форм острой респираторной инфекции, воздействующей на легкие. Легкие состоят из мелких мешочков, называемых альвеолами, которые при дыхании у здорового человека наполняются воздухом. При пневмонии альвеолы заполняются гноем и жидкостью, что делает дыхание болезненным и ограничивает поступление кислорода.

Пневмония является важнейшей отдельно взятой инфекционной причиной смертности детей во всем мире. Она является причиной 15% всех случаев смерти детей в возрасте до 5 лет во всем мире. Пневмония распространена повсеместно, но дети и семьи страдают от этой болезни в наибольшей степени в Южной Азии и африканских странах, располо-

женных к югу от пустыни Сахара. Пневмонию можно предупредить с помощью простых мер, она поддается лечению простыми недорогостоящими препаратами при надлежащем уходе.

Причины

Пневмония вызывается целым рядом возбудителей инфекции, включая вирусы, бактерии и грибки. К числу наиболее распространенных относятся:

- *streptococcus pneumoniae* – наиболее распространенная причина бактериальной пневмонии у детей;
- *haemophilus influenzae type b (Hib)* – вторая по частоте причина бактериальной пневмонии;
- респираторно-синцитиальный вирус является распространенной причиной вирусной пневмонии;
- у ВИЧ-инфицированных детей одной из наиболее распространенных причин пневмонии являются *pneumocystis jiroveci*. Эти микроорганизмы приводят по меньшей мере к одной четверти всех случаев смерти ВИЧ-инфицированных детей от пневмонии.

Передача инфекции

Существует несколько путей распространения пневмонии. Вирусы и бактерии, которые обычно присутствуют в носу или горле ребенка, могут инфицировать легкие при их вдыхании. Они могут также распространяться воздушно-капельным путем при кашле или чихании. Кроме того, пневмония может передаваться через кровь, особенно во время родов или сразу после них. Необходимо проведение дополнительных исследований для изучения различных патогенных микроорганизмов, вызывающих пневмонию, и путей их передачи, так как это имеет важнейшее значение для лечения и профилактики.

Симптомы

Симптомы вирусной и бактериальной пневмонии схожи. Однако симптомы вирусной пневмонии могут быть более разнообразными, чем симптомы бактериальной пневмонии.

У детей в возрасте до 5 лет с симптомами кашля и/или затрудненного дыхания, сопровождающимися или не сопровождающимися высокой температурой, диагноз пневмонии ставится при наличии учащенного дыха-





- биодоступность амоксициллина 93%
- диспергируемые таблетки Солютаб - можно проглотить целиком или приготовить суспензию

ФЛЕМОКСИН СОЛЮТАБ®

амоксициллин

ЛЕКАРСТВЕННАЯ ФОРМА: Таблетки диспергируемые 125 мг, 250 мг, 500 мг, 1 000 мг. **ФАРМАКОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГРУППА:** Противомикробные препараты для системного применения. Бета-лактамные антибактериальные препараты. Пенициллины широкого спектра действия. Амоксициллин. Код АТХ J01CA04. **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:** инфекции органов дыхания; инфекции органов мочеполовой системы; инфекции органов желудочно-кишечного тракта; инфекции кожи и мягких тканей. **СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ:** Препарат принимают внутрь до или после приема пищи. Таблетку можно проглотить целиком, разделить на части или разжевать, запив стаканом воды, а также можно развести в воде с образованием сиропа (в 20 мл) или суспензии (в 100 мл) с приятным фруктовым вкусом. **Взрослым и детям старше 9 лет** назначают по 500 - 750 мг 2 раза/сут или по 375 (полторы таблетки по 250 мг) - 500 мг 3 раза/сут. Минимальная разовая доза 375 мг (полторы таблетки по 250 мг), максимальная суточная 1 500 мг. При хронических заболеваниях, рецидивирующих инфекциях и инфекциях тяжелого течения доза препарата может быть увеличена: взрослым назначают по 750 мг - 1 г 3 раза/сут, минимальная разовая доза 750 мг, максимальная суточная 3 000 мг. **Детям от 3 до 9 лет** назначают по 375 мг (полторы таблетки по 250 мг) 2 раза/сут или по 250 мг 3 раза/сут. Минимальная разовая доза 250 мг, максимальная суточная 750 мг. **Детям в возрасте от 1 до 3 лет** назначают по 250 мг 2 раза/сут или по 125 мг 3 раза/сут. Минимальная разовая доза 125 мг, максимальная суточная 500 мг. Суточная доза препарата для детей составляет 30-60 мг/кг/сут., разделенная на 2-3 приема. Минимальная разовая доза 10 мг/кг, максимальная суточная 60 мг/кг. При лечении тяжелых инфекций и таких заболеваниях как, острый средний отит, предпочтителен трехкратный прием. При хронических заболеваниях, рецидивирующих инфекциях и инфекциях тяжелого течения доза препарата может быть увеличена; **детям 60 мг/кг/сут, разделенные на 3 приема, минимальная разовая доза 20 мг/кг, максимальная суточная 60 мг/кг.** При острой неосложненной гонорее назначают 3 г препарата в 1 прием в сочетании с 1 г пробенецида. **ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** Часто: аллергические кожные реакции (макулопапулезная сыпь). Редко: изменение вкуса, тошнота, рвота, диарея, анальный зуд, мультиформная экссудативная эритема (синдром Стивенса-Джонсона), псевдомембранозный и геморрагический колиты. **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** повышенная чувствительность к препарату и другим бета-лактамным антибиотикам, инфекционный мононуклеоз и лимфолейкоз. **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ:** Пробенецид, фенилбутазон, оксифенбутазон и, в меньшей степени, ацетилсалициловая кислота, индометацин и сульфаниламиды подавляют тубулярную секрецию пенициллинов, удлиняя период полувыведения из плазмы и повышая уровень в плазме. Амоксициллин применяется в терапии в сочетании с пробенецидом. Бактерицидные антибиотики (в т.ч. аминогликозиды, цефалоспорины, ванкомицин, рифампицин) при одновременном приеме оказывают синергидное действие. Возможен антагонизм при приеме с некоторыми бактериостатическими препаратами (например, тетрациклины, макролиды, хлорамфеникол, сульфаниламиды). Одновременный прием с эстрогенсодержащими оральными контрацептивами может приводить к снижению их эффективности и повышению риска развития ациклических кровотечений. Одновременное назначение с аллопуринолом увеличивает частоту кожных реакций. **Применение в педиатрии:** Не рекомендуется применение у детей до 1 года. Детям до 9 лет не рекомендуется применять дозировку Флемоксина Солютаб® 500 мг и 1000 мг. **Беременность и период лактации:** Применение при беременности возможно после врачебной оценки риска/пользы от лечения. В небольших количествах препарат выделяется с грудным молоком, что может привести к развитию явлений сенсибилизации у ребенка. **УСЛОВИЯ ОТПУСКА ИЗ АПТЕК:** по рецепту. **ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:** Астеллас Фарма Юроп Б.В., Силвиусверг 62, 2333 BE, Лейден, Нидерланды.

АДРЕС ОРГАНИЗАЦИИ, ПРИНИМАЮЩЕЙ НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПРЕТЕНЗИИ ОТ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ПО КАЧЕСТВУ ПРОДУКЦИИ (ТОВАРА): Представительство Компании «Астеллас Фарма Юроп Б.В.» в РК, г. Алматы, пр. Аль-Фараби 15, ПФЦ «Нурлы Тау» здание 4В, офис 20. Тел.: +7 (727) 311 1390. Факс: +7 (727) 311 1389.

Перед назначением и применением внимательно ознакомьтесь с инструкцией по медицинскому применению.

PK-ЛС-5№005034 от 24.09.2012 до 24.09.2017; PK-ЛС-5№005052 от 24.09.2012 до 24.09.2017; PK-ЛС-5№005033 от 24.09.2012 до 24.09.2017; PK-ЛС-5№005032 от 24.09.2012 до 24.09.2017

ния или втяжения нижней части грудной клетки, если грудная клетка втягивается или отводится назад при вдохе (у здорового человека при вдохе грудная клетка расширяется). Свистящее дыхание чаще наблюдается при вирусных инфекциях.

Грудные дети при очень тяжелом течении заболевания могут быть не способны принимать пищу или питье, у них могут наблюдаться также потеря сознания, гипотермия и судороги.

Факторы риска

Хотя большинство здоровых детей способны справиться с инфекцией с помощью защитных сил собственного организма, дети с нарушением иммунной системы подвергаются большему риску развития пневмонии. Иммунная система ребенка может быть ослаблена недостаточным или неправильным питанием. Это касается особенно детей грудного возраста, не получающих исключительно грудное вскармливание.

Предшествующие заболевания, такие как симптоматические ВИЧ-инфекции и корь, также повышают риск заболевания пневмонией у детей.

Восприимчивость ребенка к пневмонии также увеличивается под воздействием следующих экологических факторов:

- загрязнение воздуха внутри помещений, вызванное приготовлением пищи и использованием биотоплива (например, дерево или навоз) для отопления;
- проживание в перенаселенных жилищах;
- курение родителей.

Лечение

Пневмонию, вызванную бактериями, можно излечить антибиотиками. Предпочтительным антибиотиком является амоксициллин в диспергируемых таблетках. Они обычно назначаются в медицинском центре или

больнице, но в подавляющем большинстве случаев пневмонию у детей можно эффективно лечить в домашних условиях недорогими оральными антибиотиками. Госпитализация рекомендуется только в очень тяжелых случаях.

Профилактика

Предупреждение пневмонии у детей является одним из основных компонентов стратегии сокращения детской смертности.

Иммунизация против Hib, пневмококка, кори и коклюша является наиболее эффективным способом профилактики пневмонии.

Важное значение для повышения защитных сил организма ребенка имеет адекватное питание, начиная с исключительно грудного вскармливания в течение первых 6 месяцев жизни. Оно также эффективно для предупреждения пневмонии и сокращения продолжительности болезни.

Борьба с такими экологическими факторами, как загрязнение воздуха внутри помещений (например, путем использования доступных по цене экологически чистых кухонных плит), и создание условий для соблюдения правил гигиены в перенаселенных жилищах также снижает число детей, страдающих пневмонией.

Для снижения риска заболевания пневмонией ВИЧ-инфицированным детям ежедневно дается антибиотик котримоксазол.

Экономические издержки

Стоимость лечения антибиотиками всех детей, страдающих пневмонией в 66 странах, в которых проводится мониторинг показателей выживаемости матерей, новорожденных и детей в рамках инициативы «Отсчет времени до 2015 года», составляет примерно 109 миллионов долларов США в год. Цена лечения

включает стоимость антибиотиков и средств диагностики пневмонии.

Деятельность ВОЗ

ВОЗ и ЮНИСЕФ работают по «Глобальному плану действий по борьбе с пневмонией и диареей». Его целью является активизация борьбы с пневмонией путем проведения комбинированных мероприятий по защите детей от пневмонии, ее профилактике и лечению, включая следующие мероприятия:


- **защита** детей от пневмонии, в том числе стимулирование исключительного грудного вскармливания и мытья рук, а также уменьшение загрязнения воздуха внутри помещений;
- **профилактика** пневмонии с помощью вакцинации;
- **лечение** пневмонии: обеспечение правильного лечения для каждого ребенка – либо с помощью работника здравоохранения на уровне отдельных сообществ, либо, в случае тяжелого заболевания, в медицинском учреждении, а также предоставление антибиотиков и кислорода, необходимых для выздоровления.

Ряд стран, включая Бангладеш, Замбию, Индию, Кению и Уганду разработали планы на уровне отдельных районов, штатов и стран для активизации действий для борьбы с пневмонией и диареей.

Многие другие включили конкретные действия по борьбе с диареей и пневмонией в свои национальные стратегии по охране здоровья и выживанию детей. Многие страны включили в повестку дня на период после Целей тысячелетия в области развития ликвидацию предотвратимой смертности от диареи и пневмонии в качестве одного из приоритетных действий.

Более подробную информацию можно найти: WHO Media centre

Эл. почта: mediainquiries@who.int



Сосредоточенность требует тренировки ума

Весна за окном, птички поют, светит теплое солнышко и так хочется забросить все дела и отправиться на прогулку. Но наши дела или работу никто кроме нас не сделает, а вот стать более продуктивным и быстрее справиться со всеми обязанностями, чтобы появилось больше свободного времени – можно. В этом материале вы познакомитесь с несколькими упражнениями, которые помогут вам стать более результативными в работе и не нагружать мозг. Но начнем мы с теории.

Как работает наш мозг

Наш мозг не может работать параллельно, поэтому основная проблема, когда не получается сосредоточиться – это другие мысли, которые блуждают в голове. Именно из-за этих отвлекающих мыслей так сложно приступить к делу.

Углубимся в теорию, мозг состоит из нейронов, которые образуют различные связи между собой. Нейроны постоянно меняют связи между собой по мере нашего мышления. При появлении новых задач в голове создаются новые связи нейронов. Чем более незнакомое дело, тем сложнее процесс создания новых связей. Сделать новые связи значительно сложнее и затратнее, чем использовать уже существующие. Поэтому, в самом начале работы мозгу приходится создавать новые связи нейронов. Но уже через несколько минут большая часть необходимых связей нейронов создана и сосредоточиться в середине работы, какого-либо дела или учебы легче, чем вначале. Вспомните, когда легче сосредоточиться – вначале или спустя 10–20 минут?

Таким образом, любое дело состоит из 3 этапов. Это включение в работу (0–15 мин.), продуктивность повышается. Самый сложный и трудоемкий этап, т.к. мозгу нужно создать новые связи нейронов. Длится первые несколько минут, далее продуктивный режим (от 20 мин. до нескольких часов). Нейронные

связи в большей части построены, поэтому этот этап наиболее простой. Когда наступает усталость, продуктивность понижается. Наш мозг, так же, как и мышцы устает, поэтому, когда вы чувствуете, что начинаете медленно соображать, неэффективно работать, это означает самое время отдохнуть или заняться непохожим делом, которое задействовало бы другие нейронные связи.

Что поможет сконцентрировать внимание?

Не отвлекайтесь

Представьте, вы начали работу над проектом, и тут звонит телефон, просят ответить по электронной почте и т.д. Нас постоянно сбивают, из-за этого время действия продуктивного режима резко уменьшается, приходится тратить больше времени, чтобы включиться в работу, а это очень непродуктивно. Это все равно, что ехать на машине, постоянно останавливаясь и разгоняться. Будет большой расход топлива и маленькая средняя скорость. Также и в работе, если вас отвлекают каждые 10 мин., то у вас не получается выйти на максимальную продуктивность и результаты будут соответствующие. В итоге мы устаем и делаем значительно меньше, чем можем.

Как же быть? Скажите «нет» многозадачности. Когда вы начинаете работать, попросите коллег или близких не отвлекать вас, объясните, что освободитесь через некоторое время, например, через час и сможете обсудить ситуацию, а сейчас заняты. Отключите телефон, не проверяйте почту, избегайте болтовни, не блуждайте в интернете, не отвлекайтесь. В общем, постарайтесь ничем не заниматься, кроме вашего настоящего дела, чтобы добиться максимальной эффективности, пока чувствуете, что продуктивность не падает. Когда почувствуете, что устали и производительность падает, самое время переключиться – ответить на пропущенные вызовы, проверить почту, пообщаться с коллегами, сде-



лать необходимые звонки и можно будет начинать новый круг. Чем меньше вы будете отвлекаться, тем легче сосредоточиться на деле.

Уберите все лишнее со стола

Лишние вещи на столе всегда плохо, так как отвлекают мозг от важного. Любой лишний предмет – это лишняя мысль. А если весь стол чем-нибудь завален? Лишние предметы создают информационный хаос в голове и нам тяжелее включиться в работу, потому что наш мозг может думать только о чем-то одном. У нас в голове одноплатный процессор. Стоит вам обратить внимание на какую-то вещь на столе, как сразу мыслительный процесс прерывается, и вы начинаете думать об этой вещи. Сделайте стол абсолютно пустым, и вы почувствуете, насколько легче у вас получится сконцентрироваться.

Используйте таймер

Условьтесь, что пока не истечет время вы будете работать не отвлекаясь. Можно завести таймер или будильник, это не так принципиально. Работа по таймеру укрепляет самодисциплину. Время высокой

продуктивности для каждой задачи, повторяемой изо дня в день, остается почти неизменным. Если вы делаете одно и то же дело каждый день, время максимальной эффективности будет примерно таким же, и вы уже можете примерно знать, через какое время устанете. Зафиксируйте это время на таймере, это будет очень удобно.

Мы часто увлекаемся и становимся менее восприимчивы к своим чувствам, поэтому таймер или будильник помогут вовремя осознать, что продуктивность падает и сейчас следует сменить сферу деятельности, чтобы позже продолжить с высокой эффективностью. Я, например, знаю, что время максимальной продуктивности в написании статей заканчивается примерно через 30 мин. Поэтому я ставлю секундомер на 30 мин. и по истечении этого времени прерываю себя и начинаю заниматься другим делом, чтобы сохранить максимальную эффективность.

Можно ориентироваться на ощущения и не использовать таймер, но тогда нам будет сложнее понять, насколько устали. Очень легко спутать нежелание



что-либо делать и усталость. Бывает, что можно работать 10 мин. и чувствовать, будто прошло все 30 мин. и пришло время отдохнуть, но на самом деле это не усталость, а просто нежелание работать – лень. Таймер не обманешь, если вы видите, что работали 10 мин., то понимаете, за это время вы не могли устать и можно пересиливать себя. И наоборот, когда вы знаете, что плодотворно поработали один час, лучше отдохнуть или переключиться на другую задачу, чем выжимать из себя последние соки. Поэтому включать таймер так важно.

Время на таймере зависит от типа задачи и ваших способностей. Если таймер прозвенел, а силы есть, то оцените насколько их у вас еще хватит и установите новый таймер. Если вы хорошо чувствуете, когда устаете, можно использовать обычный секундомер. В интернете огромное количество программ таймеров для установки на телефон, планшет или компьютер.

Сначала работа, потом развлечения

Не начинайте свой рабочий день с просмотра новостей в социальных сетях, бесполезного общения и т.д. Это все равно, что есть сладкое, после которого основное блюдо уже не захочется, т.к. оно начинает казаться менее привлекательным. Когда вы садитесь за свой рабочий стол, поработайте пока не устанете, а потом можно уже отдохнуть, сменив сферу деятельности общением



с коллегами, просмотром интересных новостей и т.п. Но помните делу время, а потехе час, иначе будет сложно сосредоточиться.

Работаем по плану

Многим известно, что перед основной тренировкой спортсмены разогреваются, делая легкие движения. Упражнения на разогрев улучшают кровообращение и приводят мышцы в тонус. После разогрева у спортсмена больше сил, чем без него и ему легче начать основную часть тренировки. Разогрев – подготовительный этап, промежуточное состояние, которое обеспечивает более плавный переход между состоянием покоя и нагрузкой.

Примерно так же дело обстоит и с мозгом как уже говорилось выше, когда мы только приступаем к новому делу, то на начальном этапе нашему мозгу необходимо перестроить связи нейронов к данной задаче, а этот процесс трудоемкий. Поэтому

вначале сложно сосредоточиться. Но если разогреться, т.е. начать перестройку связей не всех нейронов, а некоторой части, то сосредоточиться будет значительно легче.

Как же разогреться нашему мозгу? Очень просто: составьте план действий, детально напишите на листке, что сделаете в течение ближайших нескольких минут, часов. Если дело одно, то разбейте его на несколько этапов и напишите эти этапы на листке. И вы почувствуете насколько легче вам будет приступить к работе. Есть еще дополнение – можно разогреваться, представляя рабочий процесс в мыслях.

Включите логику

Всем известно, что у нас есть 2 полушария мозга: левое и правое. Так вот левое полушарие отвечает за логику, движения правой части тела и целеустремленность. Правое – за воображения, чувства, пассивность и движения левой части тела. Чтобы быстрее сосредоточиться, необходимо включить в работу левое полушарие, отвечающее за целеустремленность. Активизировать это полушарие можно с помощью логических задач, разгадыванием кроссвордов, игрой в шашки и т.д., также левое полушарие включается движением противоположной стороны тела – можно пописать правой рукой, подвигать правой ногой. Вот почему многие крутят ручкой в руке, так происходит активизация логики. Так вы активизируете левое полушарие, которое отвечает за целеустремленность и вам легче будет начать работу.



Контролируйте возбужденность

Возбужденность характеризуется адреналином. Чем она выше, тем больше адреналина в крови. И наоборот, чем слабее возбужденность, тем ниже уровень адреналина. Бывает, что вы очень взволнованы и навязчивые мысли не дают вам сконцентрироваться на деле. А бывает, наоборот, у вас сонное состояние и вам тяжело вообще что-либо начать делать. Итак, для того чтобы сосредоточиться на работе – нужно поддерживать средний уровень адреналина, т.к. при большом – мысли путаются, а при маленьком вам ничего не хочется делать.

Теперь к практике, для начала нужно определить текущий уровень адреналина.

Для понижения возбужденности: слушайте спокойную музыку, классику или звуки природы; прогуляйтесь на природе; вспоминайте моменты жизни, когда вам было хорошо, спокойно, вы отдыхали; представьте образ тихой воды, природы, спокойных животных; уменьшите тонус мышц, т.е. примите положение, в котором задействовано меньше мышц. Наше физическое состояние сильно связано с психическим, т.к. за них обоим отвечает единая нервная система. Когда мы сознательно начинаем замедлять все наши действия и дыхание, то и возбужденность падает.

Для повышения возбужденности: послушайте энергичную музыку; вспомните самые яркие впечатления, от которых сердце буквально выпрыгивало из грудной клетки; представьте, как преодолеваете опасности (только представьте, повторять не требуется), например, идете по горящим углям, поднимаетесь на гору Эверест и т.п.; представьте, как вы с кем-то соревнуетесь в спорте или другом деле; потанцуйте или сделайте разминку; увеличьте тонус мышц. Если вы работали, облокотившись о спинку, выпрямитесь и не облокачивайтесь. Если работали сидя – поработайте стоя.



Упражнения для увеличения концентрации

Если вы пришли в спортзал и попытались поднимать тяжести, в результате чего выяснили, что ваши руки и ноги пока слишком слабы для этого, вам нужно будет начать выполнять программу ежедневных упражнений для укрепления мышц. Ваш мозг тоже является своего рода мышцей. И точно так же, как мышцы вашего тела, ваш мозг нуждается в еженедельных упражнениях, повышающих силу вашей концентрации.

УПРАЖНЕНИЕ 1: Спокойное сидение в кресле

Сядьте в удобное кресло. Будьте настолько спокойны, насколько возможно. Поначалу это будет не так легко, как может показаться. Вам нужно сосредоточить внимание на том, чтобы сидеть спокойно. Наблюдайте за тем, чтобы не делать спонтанных движений своими мускулами. При помощи небольшой практики вы убедитесь, что можете сидеть спокойно, не двигая мускулами, примерно пятнадцать минут. Сначала я рекомендую сидеть с расслабленным телом пять минут. Если вы можете оставаться совершенно спокойными все это время, увеличивайте промежуток до десяти, а потом до пятнадцати минут. Упражняйтесь столько, сколько не-

обходимо. Но никогда не напрягайтесь в попытках оставаться спокойными. Вы должны быть полностью расслабленными. Привычка к расслабленности очень полезна.

УПРАЖНЕНИЕ 2: Концентрация на усилении обоняния

Когда вы прогуливаетесь или проходите мимо клумбы, концентрируйтесь на запахах цветов и растений. Постарайтесь различить как можно больше запахов. Затем постарайтесь выбрать один конкретный запах и сосредоточиться только на нем. Вы заметите, насколько усилится ваше чувство обоняния. Умение различать – потребует от вас полного внимания. Развивая обоняние, вы должны будете выбросить из головы любые



мысли, кроме мысли о запахе. Вы также должны будете выбросить мысли обо всех запахах кроме того, на котором концентрируетесь. Вы найдете множество возможностей для упражнений на развитие обоняния. Находясь на свежем воздухе, чутко принюхивайтесь ко всем запахам. Вы убедитесь в том, что воздух переполнен разными ароматами, но пусть ваша концентрация на одном из них будет такой интенсивной, что и после многих лет выбранный аромат будет напоминать вам обстоятельства этого упражнения. Цель этих упражнений – развить сосредоточенное внимание. Вы убедитесь, что при помощи практики можете контролировать разум и направлять мысли точно так же, как вы направляете движения собственной руки.

гой поток идет к рукам и кончикам ваших пальцев. Спустя какое-то время вы сможете действительно почувствовать, как кровь проходит через ваш организм.

УПРАЖНЕНИЕ 4: Концентрация на сне

Так называемый «водный метод» прост, но очень эффективен. Он предназначен для людей, которые хотят заснуть. Поставьте стакан с чистой водой на стол в ту комнату, где вы спите. Сядьте в кресло рядом со столом и смотрите на стакан воды. Думайте о том, насколько он спокоен. Затем, представьте, как вы входите в это спокойное состояние. Через короткое время вы заметите, что ваши нервы успокаиваются, и вас начинает клонить в сон. Иногда, для того чтобы заснуть, нужно представлять себя сонны-

УПРАЖНЕНИЕ 5: Разговор перед зеркалом

Сделайте на вашем зеркале две отметки, вровень с вашими глазами. Считайте, что это – два глаза другого человека, которые смотрят на вас. Сначала вы будете немного моргать. Не двигайте головой, стойте прямо. Сосредоточьте все мысли на том, чтобы поддерживать голову спокойной. Не позволяйте другим мыслям входить в ваш разум. Держите голову прямо, оставаясь спокойными в глазах и в теле, думайте о том, что вы выглядите как надежный мужчина или надежная женщина – как человек, которому каждый может доверять. Стоя перед зеркалом, дышите глубоко. Пусть в комнате будет много свежего воздуха – так, чтобы вы словно купались в нем. Как только воздух проникнет в каждую клетку тела, ваша робость исчезнет. Ее заменят спокойствие и сила. Человек с позой настоящего мужчины, умеющий контролировать мускулы лица и глаз, всегда будет привлекать к себе внимание. Беседуя, он будет производить хорошее впечатление на всех, с кем вступает в контакт. Он приобретет чувство спокойствия и силы, которое заставит любую оппозицию отступить назад. Будет достаточно ежедневно выполнять это упражнение три минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 6: Контроль над желаниями

Желания сложнее всего поддаются контролю. Именно поэтому, упражнения с желаниями обладают большой ценностью. Научившись контролировать желание, вы чудесным образом укрепите свою способность к концентрации. Помните: у вас есть все необходимое для того, чтобы заниматься своими делами. Не тратьте время, чтобы думать о других людях или сплетничать о них. Если ваше наблюдение покажет, что какой-то человек может причинить вред, храните это знание при себе. Позднее ваше мнение может оказаться неправильным. Но, независимо от того, правильно оно или нет, вы укрепляете свою волю, контролируя желание



УПРАЖНЕНИЕ 3: Концентрация на внутренних процессах

Ложитесь и полностью расслабьте мускулы. Сосредоточьтесь на биении сердца, не обращая внимание ни на что другое. Думайте о том, как этот великолепный орган перекачивает кровь, доставляя ее в каждый орган вашего тела. Попробуйте представить, как кровь выходит из этого великого резервуара и поступает прямо к кончикам ваших ног. Представляйте, как дру-

ми. Некоторым людям удалось победить бессонницу за счет того, что они представляли себя неодушевленным предметом, например, пустым бревном в глубинах холодного и спокойного леса. Страдающие от бессонницы люди могут лично убедиться в том, что эти упражнения, успокаивающие нервы, очень эффективны. Держите в своем разуме мысли, что засыпать несложно. Устраните всякий страх перед бессонницей. Практикуйте эти упражнения, и у вас получится заснуть.



поделиться своими мыслями. Если вы услышали хорошую новость, сопротивляйтесь желанию рассказать о ней первому встречному – и это также принесет вам пользу. Чтобы избавиться от желания говорить, вам потребуется концентрация всех ваших сил. Когда вы почувствуете, что имеете полный контроль над всеми вашими желаниями, тогда уже вы можете делиться новостями. Но умейте подавлять желание делиться новостями до тех пор, пока вы полностью не готовы говорить. Люди, не способные контролировать желания, часто говорят вещи, о которых стоит молчать – и этим вовлекают себя и других в ненужные проблемы. Если у вас есть привычка нервничать, выслушивая неприятные новости, контролируйте себя. Учитесь выслушивать все без удивления и тревоги. Говорите себе: «Ничто не заставит меня потерять самоконтроль». Вы на опыте убедитесь, что такой самоконтроль важен в вашем бизнесе. Вы зарабатываете репутацию здравомыслящего предпринимателя – и это со временем станет вашим ценным деловым активом. Конечно, случай меняет обстоятельства. Иногда от нас требуется энтузиазм. Но всегда ищите возможность практиковать самоконтроль. «Человек, управляющий своим духом, больше повелителя города».

УПРАЖНЕНИЕ 7: Чтение

Думать – значит концентрировать мысли на том, что перед нами. Все мужчины и женщины должны научиться мыслить ясно. Прекрас-

ное упражнение, которое помогает в этом – прочитать какую-либо короткую историю, и затем пересказать ее. Прочтите статью в газете, и затем постарайтесь выразить ее содержание в нескольких словах. Чтение для усвоения существенно важной информации требует внимания и концентрации. Если вы не способны записать то, что читаете, ваша концентрация слаба. Вместо записи, вы можете пересказать содержание устно. Уединитесь в своей комнате и вслух перескажите содержание статьи – так, как если бы вы с кем-то беседовали. Вы убедитесь, что подобные упражнения важны для развития концентрации и умения думать. После того как вы выполнили несколько этих простых упражнений, возьмите книгу и читайте ее двадцать



минут – а затем запишите на бумаге то, что вы прочли. Скорее всего, поначалу вы не будете помнить многие детали. Но, при некоторой тренировке, вы сможете подробно пересказать все, что прочитали. Чем лучше ваша концентрация, тем подробнее ваш пересказ. Если ваше время ограничено, прочитайте короткое предложение, а затем попытайтесь записать его слово в слово. Научившись это делать, читайте по два предложения

и больше, а потом записывайте их. Эта практика принесет хорошие результаты, если вы будете продолжать ее до тех пор, пока не выработаете привычку. Используйте свободное время для перечисленных упражнений, и это разовьет вашу способность к концентрации. Вы убедитесь, что для того, чтобы запомнить каждое слово в предложении, необходимо устранить из разума все слова кроме тех, которые вы хотите запомнить. Эта сдерживающая сила – уже достаточная компенсация того времени, которое вы потратили на выполнение упражнения. Конечно, ваш успех во многом будет зависеть от развития способности живо представлять то, что вы читаете. Как выразил ту же мысль один автор, мы должны позволить горам, о ко-

торых мы читаем, вставать перед нами, а рекам, о которых мы читаем, журчать у наших ног.

Благодаря этим практикам вы сможете перестать неугомонно перепрыгивать с одного предмета на другой, с одной мысли на другую, уберете проблемы с фокусировкой на чем-то одном и, следовательно, избежите массу сожалений о том, что у вас нет свободного времени, и вы валитесь от усталости с ног.

Подготовила Ольга ШМАТОВА

АнтиГриппин

Парацетамол
Хлорфенамина малеат
Витамин С



ГРИПП
ПРОСТУДА

Устранение симптомов:

- озноб
- чихание
- слезотечение
- головная боль
- заложенность носа
- повышенная температура
- боли в горле и пазухах носа
- боли в суставах и мышцах



AGR-KZ-1512-131

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-Х ЛЕТ!

 VALEANT

Представительство ООО «ВАЛЕАНТ» в Республике Казахстан.
Республика Казахстан. 050059, г. Алматы, Пр-т Аль-Фараби, д. 17,
Бизнес-центр «Нурлы-Тау» блок 4Б, оф. 1104.
Телефон +7 727 3111 516

АнтиГриппин

Таблетки шипучие

Парацетамол 500 мг
Хлорафенамина малеат 10 мг
Аскорбиновая кислота 200 мг

Для детей
250 мг
3 мг
50 мг

Показания к применению:

Симптомы простуды и гриппа, сопровождающиеся повышенной температурой, ознобом, головной болью, болями в суставах и мышцах, заложенностью носа и болями в горле.

Дозы АнтиГриппин для детей

Внутрь. *Детям от 3 до 5 лет* по ½ таблетке 2 раза в сутки. *Детям от 5 до 10 лет* по 1 таблетке 2 раза в сутки. *Детям от 10 до 15 лет* по 1 таблетке 2-3 раза в сутки.

Дозы АнтиГриппин

Внутрь. *Взрослым и детям старше 15 лет* по 1 таблетке 2-3 раза в сутки.

Способ применения.

Таблетку следует полностью растворить в стакане (200 мл) теплой воды (50-60°C) и полученный раствор сразу выпить. Лучше принимать препарат между приемами пищи. Максимальная суточная доза – 3 таблетки. Интервал между приемами препарата должен быть не менее 4 часов.

Продолжительность приема без консультации с врачом не более 5 дней при назначении в качестве обезболивающего средства и 3-х дней в качестве жаропонижающего средства.

Побочные действия:

- головная боль, чувство усталости
- тошнота, боль в эпигастральной области
- кожная сыпь, зуд, крапивница, отек Квинке, анафилактоидные реакции
- ощущение жара, сухость во рту, сонливость

Обо всех побочных эффектах препарата следует сообщать врачу.

Противопоказания:

- повышенная чувствительность к парацетамолу, аскорбиновой кислоте, хлорфенамину или другому компоненту препарата
- одновременный прием других парацетамолсодержащих препаратов
- эрозивно-язвенные поражения желудочно-кишечного тракта в фазе обострения
- АнтиГриппин для детей : детский возраст до 3-х лет
- АнтиГриппин: детский возраст до 15 лет
- беременность и период лактации

Условия отпуска из аптек

Без рецепта

Перед применением внимательно прочитайте инструкцию по медицинскому применению.

АнтиГриппин для детей: РК-ЛС-5№ 014302 23.07.2014 до 23.07.2019.

АнтиГриппин: РК-ЛС-5№ 014304 02.07.2014 до 02.07.2019

От головной боли спасет

ароматерапия

Многим людям уже известно, что эфирные масла способны не только наполнить помещение приятным ароматом, но и помочь избавиться от различных заболеваний. Благодаря интенсивному воздействию на нервную систему человека очень эффективными являются эфирные масла от головной боли – они отлично устраняют боль, расширяют сосуды и снимают усталость.

Запаситесь всеми возможными аромасмалами, ослабляющими головную боль

Эфирные масла от головной боли могут использоваться как отдельно, так и в составе различных смесей. Наиболее часто используют такие эфирные масла:

- грейпфрут – является тонизирующим и антистрессовым средством;
- лимон – отлично снимает болевые ощущения;
- майоран – сосудорасширяющее средство, отлично справляется с головными болями во время менструаций;
- мята перечная – снимает отечность и является подобием анальгетика, включенного в состав болеутоляющих препаратов;
- шалфей мускатный – спазмолгетик, обладающий также успокаивающим действием;
- розмарин – используется при мигренях и умственном переутомлении.

Смешивайте масла перед нанесением на кожу

Известно, что многие эфирные масла от головной боли оказывают более сильное воздействие при применении их в смесях.

Дышите аромасмалами

Налейте воды в ароматическую лампу и добавьте в нее 12 капель эфирного масла. Зажгите свечу под лампой и окружите себя исцеляющим ароматом.

Капните несколько капель на подушку и тогда даже во сне ваш организм будет испытывать лечебные свойства аромата.

Сделайте ингаляцию с аромасмалами. Наполните большую вазу горячей водой. Капните 2-3 капли эфирного масла в вазу. Набросьте на голову полотенце, наклонитесь над вазой и вдыхайте пар в течение 5 минут.

Будьте здоровы!

Вариант № 1

Смешайте чайную ложку любого масла основы и 4-5 капель масла лаванды, втирайте легкими массажными движениями эту смесь в височную область и кожу на затылке.

Вариант № 2

Смешайте по 2 капли масла майорана, перечной мяты и лаванды. Пропитайте смесью платок или ватный тампон и по мере возникновения боли, вдыхайте аромат с пропитанной вещи.

Вариант № 3

Каплю масла лимона, 2 капли масла ромашки и 3 капли лавандового масла смешайте со 100 граммами воды и прикладывайте ко лбу в качестве компрессов.



Кубинская французская аптека





МЕСТНЫЕ АПТЕКАРИ СОБРАЛИ И РАЗРАБОТАЛИ БОЛЕЕ МИЛЛИОНА ФОРМУЛ, ОДНА ИЗ КОТОРЫХ ПОЛУЧИЛА ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКЕ В ПАРИЖЕ В 1900 ГОДУ.

На Кубе, в городе Матансасе, есть необычный музей. Располагается он в старинном здании с прекрасными разноцветными витражами, где до 1964 года была одна из самых старых аптек страны. Основали ее еще в 1882 году кубинец Хуан Фигуэйра и француз Эрнесто Триоле. Поэтому в народе она так и называлась «французской».

«Французская» аптека прославилась еще до того момента, как открыли музей. Произошло это благодаря первому в городе публичному телефону, который установили именно здесь. Кстати, телефон все еще исправно работает. То же самое можно сказать обо всех экспонатах. Кажется, что хозяин на минутку вышел на улицу, а вернувшись, наденет свой колпак «алхимика» и примется за поиски философского камня. Создателям музея удалось сохранить абсолютно все в неизменном виде. Торговый зал поражает специальной дорогой мебелью и роскошными витринами. Его украшает небольшая скульптура Пречистой Девы, благословляющей больных, и портрет основателя, Эрнесто Триоле. Витрины заполнены бесчисленными флакончиками.

ми пробками, поэтому содержимое можно понюхать. Огромная лаборатория, в которой не только готовили лекарства, но и вели научные исследования, состоит из нескольких комнат. Некоторые похожи на рабочие кабинеты, они оборудованы странными инструментами. В одной, к примеру, стоят огромные напольные весы. В другой – доисторический электрокардиограф, микроскоп и огромный сосуд с железными шприцами. Дальше комната, похожая на необычную кухню: на длинной дровяной печи стоят внушительный медный дистиллятор, перколятор и прочее нам уже не совсем понятное оборудование. Здесь же собраны самые большие инструменты и самые большие банки с различными веществами. Хоть сейчас начинать готовить какое-нибудь зелье.

КОЛБЫ И НЕ ТОЛЬКО

Когда-то в этой аптеке продавались и компоненты для составления лекарств, и готовые препараты, и продукция иностранных фармацевтов. Многие старинные сосуды и по сей день хранят старые микстуры, эссенции, растворы. Закрыты они всего лишь притертыми стеклянными

СКЛАД

Склад готовой продукции – самая загадочная часть музея. Шкаф с готовыми напечатанными этикетками, стеллажи с сушеными травами и баночки, бутылочки, скляночки, флакончики, коробочки с абсолютно неизвестными названиями на испанском и на латыни. Взгляд скользит по





этикеткам, иногда все же выхватываемые знакомые слова: COGNAC, VINO XERES, OPIO, CANNAB и, конечно же, волшебное арабское ELIXIR. Неожиданно что-то знакомое. На одной из полок бело-голубая коробочка ALKASELTZER – привет из шестидесятых.

БИБЛИОТЕКА

Поражает музейная библиотека. В ней собраны сотни уникальных изданий по фармацевтике, медицине, химии, ботанике на испанском, французском, немецком и английском языках. Плоды изучения этой литературы, собственные опыты и разработки положили начало второй библиотеке, которую создали аптекари. Лекарственные формы, вещества, средства и препараты, дозировки лекарств, их взаимодействие, показания и противопоказания, рецепты, цены – все это записывалось в огромные книги.

«КОНЕК» КУБЫ

Фармацевтика – «конек» Кубы и по сей день. Сегодня это научные



лаборатории и высокотехнологичные предприятия, оснащенные самым современным оборудованием. Фидель Кастро 30 лет назад проявил недюжинные провидческие способности, возглавив еще и биотехнологическую революцию в своей стране. Более миллиарда долларов



было вложено в развитие этой отрасли. Результат – одно из самых конкурентоспособных биотехнологических производств в мире. Доходы, которые приносит стране экспорт фармпродукции, сопоставимы с доходами от экспорта табака и сахара. Остров Свободы поставляет лекарства более чем в 40 стран мира. Кубинские фармацевты разработали четыре вакцины от рака и уникальное средство, позволяющее избежать ампутации конечностей у пациентов с тяжелой формой диабета. Патент на его производство стремятся получить даже США. Сейчас кубинцы тестируют вакцину против СПИДа. Впечатляет? В аэропорту в зоне Duty Free обычно продают лучшее, что есть в стране. Куба славится ромом, сигарами, кофе и, главное, своими безрецептурными лекарствами. А ведь начиналось это с аптеки в Матансасе.

Виктория ЯНКОВА,
провизор



Шаманы, змеи и женьшень

Хотя с древних времен профессия фармацевта была окутана мистической дымкой, сегодня от этого таинственного имиджа остались лишь отголоски. Но только не в Республике Корея. Здесь аптечный работник – врач, маг и волшебник, а по совместительству еще и массажист и продавец. Неудивительно, что при такой многозадачности его статус в обществе сильно отличается от привычной для нас картины.

Восток – Запад

Если европейские аптеки в основном похожи друг на друга, как сестры-близнецы, то Азия не устает шокировать даже в сегменте лекарственных средств. Разница начинается уже с разделения аптек на... нет, не на частные и государственные, как в большинстве других стран. В Корее все интереснее, потому что есть «обычные» аптеки, то есть западного образца, и аптеки традиционной восточной медицины. С первыми все понятно: зеленый крест над входом, привычный интерьер, почти стерильная строгость, сообщающая прохожим, что здесь серьезное учреждение здравоохранения, и все препараты, которые реализуются, произ-

ведены в соответствии с GMP (ну или хотя бы часть).

У аптек традиционной восточной медицины цели совсем другие. Близость к своим корням и опыту поколений подчеркивается сосудами для хранения снадобий, украшенными корейскими орнаментами, и пучками лекарственных трав на витринах. Внутри царит особая атмосфера тайны – во многом ее создает традиционная корейская аптечная мебель. Прежде всего это специальные шкафы ручной работы с удобными ящичками для хранения растительного сырья. Такие шкафы давно стали предметом экспорта, они известны во всем мире и пользуются большим спросом, особенно в азиатских



странах и там, где практикуют восточную медицину.

Интересно, что аптека восточной медицины в Корее – не экзотика, а норма: такое учреждение обязательно есть в каждой деревне. Кроме лекарств и снадобий, в ней продаются амулеты, обереги от болезней и несчастий, а фармацевт не только сам назначает и продает лекарства, но и делает массаж посетителям.

В городах «восточные» аптеки часто располагаются неподалеку от ресторанов и массажных салонов: согласно местным представлениям, пища тоже является лекарством, а массаж считается эффективным способом лечения многих заболеваний. К тому же во всех корейских городах есть рынки лекарственных трав и специальные магазины по продаже женьшеня.



Феминизм побеждает

Большое значение в корейских аптеках имеет гендерный аспект. До 1980 года фармацевтами могли работать исключительно мужчины. Но потом их потеснили представительницы прекрасного пола, здесь они теперь составляют подавляющее большинство среди аптечных работников.

Профессия фармацевта довольно престижна и хорошо оплачивается: стартовая зарплата выпускников фармацевтических факультетов составляет около \$31,5 тыс. в год. Возможно, в эту сумму заложена и такая функция местных фармацевтов, как врач в формате light. Дело в том, что в Корее визит к эскулапу стоит дорого, не все могут себе его позволить, и за советом идут в основном в аптеку. Считается нормой, что именно фармацевт консультирует при таких проблемах, как грипп, простуда, желудочно-кишечное расстройство и т. п.

Только днем

Всем знакомо такое понятие, как «аптечные ассоциации», хотя, несмотря на потенциал, не везде эта идея прижилась. Корейские фармацевты пошли дальше, продемонстрировав, насколько эффективным может стать объединение, если сделать все правильно. До недавнего времени в Корее действовали профессиональные аптечные корпорации, независимые от государства. И власти страны даже платили им пошлину и присуждали официальные титулы первым лицам корпораций. Сейчас эта практика упразднена, но дух общ-

Драйвер парафармацевтики

В Корее лечебная косметика – двигатель прогресса. Ежегодно рынок косметической продукции растет в среднем на 11%. Особенно популярен среди потребителей сегмент средств по уходу за кожей – на их долю приходится 48% рынка. Причем активно ухаживают за кожей в стране не только женщины, но и мужчины.

ности в корейских фармацевтах по-прежнему силен.

О том, что полномочия коллег в этой азиатской стране намного шире, чем во многих других, говорит тот факт, что долгое время работники «западных» аптек могли отпускать без рецепта врача абсолютно любые препараты. На их усмотрение оставались даже антибиотики. Но в последние 15 лет по настоянию врачей аптечная деятельность приведена к международным стандартам, а возможности фармацевтов сильно ограничены.

«Официальная» фармацевтическая продукция до сих пор продавалась только в аптеках традиционного образца. Однако в 2011 году в Корее был принят закон, согласно которому 48 наименований ОТС-препаратов разрешены для продажи в супермаркетах. При этом не обошлось без оговорок: в местах продажи лекарственных средств, не являющихся аптеками, продавец должен сообщать людям об их правильном применении при помощи наглядной агитации и строго следить за возрастом покупателей. Интересно, что специальное разрешение для продажи в супермаркетах получили не только ферментные препараты, аспирин и другие, привычные для нас средства, но и безалкогольные энергетические напитки: в Корее они долгое время считались лекарствами и отпускались исключительно в аптеках. Учитывая вред, который такие напитки могут наносить организму, если их пить бесконтрольно, в этом был свой смысл. Но властям пришлось смягчить свои

требования в части отпуска лекарственных средств, поскольку в Корее не хватает дежурных аптек, и в вечернее время или на выходных люди не могут купить самое необходимое. Не хватает – это еще мягко сказано: из 21 тыс. аптек дежурными являются только 59. Казалось бы, что мешает работать в вечерние часы и таким образом закрыть существующую потребность? Но, как было сказано выше, деятельность корейского фармацевта оплачивается высоко, а ночью трафик аптеки состоит только из случайных покупателей, и затраты не окупаются. Владельцы аптек не горят желанием терпеть убытки и закрываются после 19.00.

Змеиный побег

Предприимчивость корейских фармацевтов иногда приобретает причудливые формы и приводит к соответствующим последствиям. Так, владелец аптеки в Сеуле, торгующей снадобьями традиционной восточной медицины, в нарушение закона об охране редких животных отловил 23 змеи, чтобы изготовить целебную настойку на спирту. Непризнанный гений экстернальной рецептуры поместил змей на задворках здания аптеки, но, видимо, что-то не рассчитал, и все пресмыкающиеся удрали. После этого жители района стали периодически наткаться на рептилий. Среди выловленных в итоге пресмыкающихся оказались 13 змей, относящихся к корейской разновидности краснохвостой медянки, которая отличается агрессивным нравом. Помимо прочего, в Южной Корее эти змеи занесены в Красную книгу.



Экзотика ассортимента

В обычных аптеках экстернальной рецептуры нет. Зато фармацевты могут расфасовать для пациента выписанные врачом препараты на одноразовые дозы, чтобы ему не пришлось запоминать, какие таблетки и по сколько штук он должен принимать. Но такой удобный сервис с лихвой компенсируется тем фактом, что все рецепты разовые, и даже пациенты с хроническими заболеваниями вынуждены обращаться к врачу каждый раз, когда им нужна очередная доза лекарственных средств.

А вот настоящую кухню изготовления лекарства можно увидеть в аптеках восточной медицины. Только здесь продаются снадобья из пантов, мускуса, рогов, мяса, крови и половых органов маралов. Корейцы считают, что мясо марала обладает адаптогенными свойствами, кровь излечивает сердечные заболевания, а мускус помогает избавиться от половой слабости и вылечить заболевания половой сферы. Кроме того, широко представлены различные лекарственные травы и сборы, змеиный яд и даже некоторые насекомые. Но самое главное средство в каждой уважающей себя «восточной» аптеке – женьшень. Местные погодные условия наиболее благоприятны для выращивания этого растения, поэтому корейский женьшень высоко ценится во всем



мире. В аптеках продается 3 вида корня женьшеня: сырой светло-коричневый (су-сам), очищенный белый, высушенный целиком (пек-сам), и красно-коричневый (хонг-сам), который прошел специальную обработку.

Корейский фармацевт знает цену своему труду и пользуется большим уважением у населения. Пожалуй, умение отстаивать свои интересы – главный урок, который можно вынести из путешествия в аптечный мир этой загадочной, мудрой и вместе с тем такой далекой страны.

Список источников находится в редакции.

Татьяна ШЕВЧЕНКО

Материал предоставлен компанией «Агентство Медицинского Маркетинга»

www.amm.net.ua


АГЕНТСТВО
МЕДИЦИНСКОГО МАРКЕТИНГА
МЫ ОБУЧАЕМ – ВЫ ЗАРАБАТЫВАЕТЕ!



Гороскоп Питания

Нехватка витаминов, упадок сил, сонливость – все эти симптомы возникают у нас в весенний сезон. Наш организм сигнализирует о том, что пора пересмотреть свой рацион питания. Но как узнать, чего не хватает? Прислушайтесь к советам звезд!

Гороскоп питания для Овна (21.03 – 20.04)

Поскольку самое слабое место Овнов – голова, им необходима пища, полезная для поддержания клеток мозга. Чтобы рацион можно было назвать здоровым, в него обязательно должны входить злаки и крупы из пшеницы, а также отруби, ячмень, пшено, гречка, фасоль и другие бобовые культуры. Также полезны будут овощи и фрукты: капуста, морковь, свекла, репа, фасоль, редис, горох, яблоки, бананы и цитрусовые... Из растительной пищи можно упомянуть и орехи: для Овнов подойдут миндаль и фисташки.

Дополнить меню можно черноплодной рябиной, шиповником, калиной, боярышником, черникой и облепихой: сок этих ягод хорошо снимает умственную усталость и содержит много витаминов – Овны нуждаются в этом ежедневно, но особенно – весной. Кроме того, представители этого знака зодиака очень подвижны и постоянно тратят много энергии, поэтому всегда нуждаются в фосфоре, следовательно, им полезна рыба. Из молочных продуктов им лучше выбирать сыры и творог.

Поскольку Овны отличаются повышенной возбудимостью, им не рекомендуется употреблять возбуждающие напитки: кофе, крепкий чай и алкоголь с высоким содержанием спирта. Некоторые продукты также лучше исключить из рациона – это говядина и баранина (как и любое темное мясо), консервы (в том числе и рыбные) и сахар, вместо которого можно использовать мед. Ужинать Овны должны не позднее, чем за 2 часа до сна.

Йод. Морская рыба, водоросли. Куриные яйца. Овощи: морковь, свекла, помидоры. Фрукты: сливы, виноград.

Железо. Мясо, печень, куриные яйца, белая рыба; ржаной хлеб. Овощи: морковь, свекла, капуста. Чеснок, зелень петрушки; сухофрукты, шиповник, яблоки, арбуз; темный мед.

Кальций. Куриные яйца, морская рыба. Молоко, кисломолочные продукты. В 100 г сыра или 0,5 л молока – дневная норма кальция. Орехи: фундук и миндаль. Малина, мед.

Фтор. Печень, рыба; овсяная крупа, орехи, крыжовник, клубника; чай, минеральная вода.

Витамины, необходимые Овну – А, В1, В3, D, С, Р, U, Е.



Гороскоп питания для Тельца (21.04 – 21.05)

Обычно Тельца отличает прекрасный аппетит. Чтобы не переесть и поддерживать себя в форме, людям, рожденным под этим знаком Зодиака, необходимо научиться есть медленно, тщательно пережевывая пищу. Многие Тельцы склонны к полноте, поэтому им лучше отказаться от мучной и богатой крахмалом пищи и от острых приправ, которые возбуждают аппетит. Из овощей будут полезны цветная капуста, свекла и морковь, а из ягод и фруктов – крыжовник, вишня, слива, яблоки, айва, абрикосы, инжир. Кроме того, в рационе этих людей должны присутствовать морская капуста, орехи (особенно миндаль), говядина (нежирная), сыр.

Поскольку многие Тельцы страдают воспалением мочевыводящих путей, им полезно регулярно пить чай с добавлением брусничного листа или цветков ромашки. Также им рекомендуется питье, в которое добавлен лимон. Спиртные напитки Тельцам не запрещены, а хорошее вино в небольших количествах даже полезно. С осторожностью нужно относиться к кофе – его лучше пить с молоком или взбитыми сливками.

Калий. Рыба; красный перец. Овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки. Сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага. Черная смородина, лимон, мед.

Магний. Птица, телятина; куриные яйца, морская рыба. Хлеб грубого помола, гречневая крупа; какао, шоколад; бобовые, семечки тыквы и подсолнечника, орехи. Фрукты: цитрусовые, абрикосы, инжир и финики. Арбуз, мед.

Кальций. Куриные яйца, морская рыба; молоко, кисломолочные продукты (в 100 г сыра или 0,5 л молока – дневная норма). Орехи: фундук и миндаль. Малина, мед.

Медь. Рыба, печень; хлеб, крупы: овсяная, гречневая. Овощи, бобовые, чеснок; орехи, малина, темный мед.

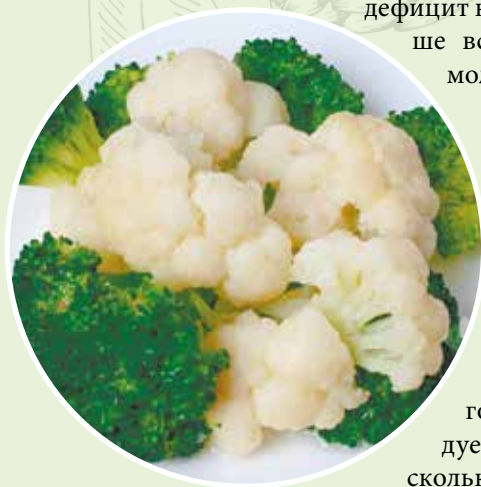
Витамины, необходимые Тельцу – А, В, Р, U, Е.



Гороскоп питания для Близнецов (22.05 – 21.06)

В меню Близнецов обязательно должны быть продукты, повышающие уровень гемоглобина. Желательно преобладание в рационе молочной пищи. Полезны также блюда из гороха и фасоли, баклажанов и листьев репы.

Близнецам необходим калий, который можно получать с картофелем, изюмом, грушами, оливками, баклажанами и кабачками. Также нужно время от времени восполнять дефицит кремния – его больше всего содержится в молодой крапиве.



Из напитков рекомендована минеральная вода «Боржоми», которую можно пить во время каждой трапезы. Употребление острых приправ, горчицы и кофе следует сократить, поскольку это плохо влияет на чувствительный желудок.

Близнецам необходимы орехи, богатые белком и углеводами. Их можно добавлять и в мясные, и в рыбные, и в овощные блюда, а также есть на десерт. Самым полезным в этом ряду является фундук, который укрепляет бронхи. Тяжелую мясную пищу нужно есть как можно реже. Одно из самых важных правил питания для Близнецов – не «кусочничать». Однако поздние (но обязательно легкие!) ужины им позволительны.

Фосфор. Мясо, печень; молоко, творог, сыр; куриные яйца, рыба, грибы. Крупнозернистый хлеб, овсяные хлопья; чеснок. Орехи: грецкие, лесные, миндаль, арахис. Мед.

Калий. Рыба; красный перец. Овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки. Сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага. Черная смородина, лимон, мед.

Кальций. Куриные яйца, морская рыба. Молоко, кисломолочные продукты (в 100 г сыра или 0,5 л молока – дневная норма). Орехи: фундук и миндаль. Малина, мед.

Натрий. Куриные яйца, птица. Перец сладкий, лук. Ржаной хлеб. Мед.

Витамины, необходимые Близнецу – А, В12, С.

Гороскоп питания для Рака (22.06 – 22.07)

Многие Раки – гурманы, но из-за повышенной чувствительности желудка, кишечника и печени им необходимо очень тщательно подходить к составлению своего меню. Еда и напитки, повышающие кислотность или вызывающие брожение, не подходят совсем. Особенно вредны спиртные напитки и пиво. Полезны для Раков все кисломолочные продукты, а также рыба – лучше речная, поскольку в ней меньше содержание солей. Хорошо, если в обеденное меню входит суп. На завтрак лучше готовить молочные каши из различных злаков, особенно овса. Из-за повышенной чувствительности желудка Ракам необходимо с осторожностью относиться к сырым овощам и кислым фруктам. Из первых им полезны кабачки и свежие огурцы.



Лучше всего ограничить до минимума все жареное и копченое, а мясо и рыбу есть в запеченном или отварном виде. Следует избегать употребления темного мяса (говядины, баранины). Морепродукты: моллюски, крабы, креветки – могут вызвать аллергическую реакцию. Людям с особо чувствительным желудком рекомендуется раздельное питание.

Чтобы избежать брожения, Ракам не следует сразу после еды пить сладкий чай. В связи со склонностью к пониженному давлению им иногда полезен кофе. В качестве очищающего, промывающего средства хорошо выпивать стакан холодной воды натощак и перед сном. Из душистых трав Ракам рекомендуется мелисса.

Цинк. Мясо, птица, печень; морепродукты, рыба; пивные дрожжи; сыры; овощи, бобовые, овсяная крупа. Горчица, чеснок; грецкие орехи, арахис; ржаной хлеб; малина.



Магний. Рыба, телятина, птица, куриные яйца. Хлеб грубого помола, гречневая крупа, бобовые. Какао, шоколад; семечки тыквы и подсолнечника, орехи. Фрукты: цитрусовые, абрикосы; инжир и финики. Арбуз, мед.

Селен. Мясо, морепродукты, куриные яйца; молочные продукты. Бобовые. Хлебобулочные изделия.

Витамины, необходимые Раку – F, C, E.



Гороскоп питания для Льва (23.07 – 23.08)



В питании Лев несдержан и часто позволяет себе много лишнего, поэтому ему необходимо следить за своим весом. Лучше всего исключить из рациона любую жирную пищу, темное мясо и кондитерские изделия. Для укрепления сердца – уязвимого места Льва – необходим калий. Он содержится в сухофруктах, кураге, маслинах, картофеле, кабачках, баклажанах, луке и чесноке. Также человеку, рожденному под этим знаком зодиака, полезны какао, яичный желток, соя, греча, овес, пшено, кукуруза, арахис, голубика, кокос и инжир. В меню обязательно должны присутствовать бобовые, сливы, горох и апельсины, которые снимают сердечное напряжение.

Кроме того, Львам время от времени необходима диета, способствующая омоложению крови и увеличению количества красных кровяных шариков. В нее входят соки, яблоки в виде пюре, рыба, черная икра, говяжья печень. Хорошо очищает кровь крапива. Иногда не повредит и строгая вегетарианская диета, включающая блюда из сельдерея. Несомненную пользу организму принесет настой из цветков и ягод боярышника. А вот кофе



и крепкий чай возбуждающе действуют на сердце, поэтому их употребление желательно ограничить.

Магний. Телятина, птица, куриные яйца, рыба. Хлеб грубого помола, гречневая крупа, бобовые. Какао, шоколад; семечки тыквы и подсолнечника, орехи. Фрукты: цитрусовые, абрикосы; инжир и финики. Арбуз, мед.

Калий. Рыба; красный перец. Овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки. Сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага. Черная смородина, лимон, мед.

Медь. Морская рыба, печень. Чеснок. Хлеб, крупы: овсяная, гречневая. Овощи, бобовые; орехи, малина, темный мед.

Йод. Морская рыба, водоросли; куриные яйца. Овощи: морковь, свекла, помидоры. Сливы, виноград.

Гороскоп питания для Девы (24.08 – 23.09)



Как правило, организм сам подсказывает Деве, какой диеты ей следует придерживаться, однако дать несколько полезных советов все же можно.

Легкое регулярное питание с ограниченным количеством специй, консервов, животных жиров, копченостей и сладостей – вот что полезно для Девы. В рацион должны входить продукты, регулирующие работу кишечника и помогающие избежать запоров. Овощи лучше употреблять вареные,

приготовленные на пару, в виде пюре или просто протертые, но важно их не переварить, чтобы в готовом блюде сохранились витамины. Будут полезны свекла и морковь, из фруктов – слива (в том числе, чернослив).

Рекомендуется ежедневно употреблять растительное масло, лучше всего – оливковое. Также на столе Девы должны часто появляться блюда из круп (особенно овсянка) и макароны из твердых сортов пшеницы. Пищу можно приправлять ароматическими травами: тмином, мятой, корицей, чабером, цикорием. По утрам для поднятия тонуса Девам лучше всего пить чай с шиповником.

Калий. Рыба; красный перец. Овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки. Сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага. Черная смородина, лимон, мед.

Железо. Мясо, печень, куриные яйца, белая рыба. Ржаной хлеб. Овощи: морковь, свекла, капуста. Зелень петрушки, чеснок. Сухофрукты; яблоки, арбуз, темный мед.

Сера. Сырые куриные яйца, телятина, рыба, икра; сельдерей.



же Весам полезно пить отвар мать-и-мачехи, а источником витаминов для них могут стать проросшие злаки.

Фосфор. Мясо, печень, рыба, куриные яйца, грибы; молоко, творог, сыр. Крупнозернистый хлеб, овсяные хлопья. Чеснок. Орехи: грецкие, лесные, миндаль, арахис. Мед.

Калий. Рыба; красный перец. Овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки. Сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага. Черная смородина, лимон, мед.

Натрий. Куриные яйца, птица; перец сладкий, лук. Мед. Ржаной хлеб.

Сера. Сырые куриные яйца, телятина, рыба, икра; сельдерей.

Витамины, необходимые Весам – В, С.

Гороскоп питания для Скорпиона (24.10 – 22.11)

Скорпион любит вкусно поесть, забывая, что и в еде, и в напитках ему необходима умеренность. Здесь полезны говяжья печень, мясо птицы, рыба и морепродукты, злаки, репа, чеснок, шалфей, розмарин, сок крапивы, молоко, фруктовые йогурты, вишня, крыжовник, кизил. Из перечисленного говяжья печень, которая является богатым источником витамина А, – особенно ценный продукт для Скорпиона. Она помогает нормализовать процессы кроветворения и кровообращения. Крапива также влияет на процесс кроветворения, но кроме этого, стимулирует работу органов пищеварения и обла-



Гороскоп питания для Весов (24.09 – 23.10)

В отличие от большинства знаков Зодиака, Весам полезны мучные и макаронные изделия. Их можно приправить ароматическими травами, но при этом не стоит увлекаться копченостями, маргарином и свежим жирным молоком. Кисломолочные продукты, напротив, пойдут на пользу. Еще Весы могут включить в свое ежедневное меню хлеб, рис, спаржу, морских моллюсков (мидий). Таким образом, для этого знака зодиака более всего подходит итальянская кухня. А вот кислую клюкву, рыбу, дичь, крахмал, сахар, солод лучше часто не употреблять. Весам следует ограничивать количество жидкости, а чтобы не возбуждать жажду – и употребление любой соленой и острой пищи. Прекрасное средство для утоления жажды – огурцы.

Вместо соли рекомендуется присыпать все блюда сухой морской капустой. Поскольку для Весов вредны и кислые продукты, щавель, уксус и цитрусовые им следует употреблять умеренно. В то же время представителям этого знака полезны горчица, клубника, земляника, черная смородина, виноград, персики, абрикосы, слива, редис, салат. Из трав рекомендуются базилик и розмарин. Так-



дает желчегонным и мочегонным свойствами.

Листья крапивы, применяемые наружно, лечат ревматизм и способствуют приливу крови к больным местам.

Разнообразные дары моря не только пополняют запасы фосфора в организме, но и регулируют солевой баланс. Острые и соленые блюда, так же, как и крепкие спиртные напитки, Скорпионам лучше полностью исключить из своего рациона.

Витамины, необходимые Скорпиону – А, С, Е.

Гороскоп питания для Стрельца (23.11 – 21.12)

Стрельцы часто бывают склонны к полноте, и им следует уделять особенное внимание своему рациону. К тому же обильная и сытная еда может привести к заболеваниям печени и нарушить обмен веществ в организме. В качестве профилактического средства Стрельцам рекомендуется перед ужином или обедом принимать активированный уголь и ежедневно съедать 5–6 грецких орехов.

Совершенно противопоказана представителям этого знака зодиака жирная пища. Им лучше включить в меню бобовые культуры (горох, фасоль), много зелени (например, петрушки и сельдерея), свежее и топленое молоко. Из овощей и фруктов Стрельцам подойдут спаржа, редька, сырая капуста, клубника и груши. Из мясных продуктов – телячья печень. Листья и корень петрушки регулируют пищеварение и являются источником витаминов, поэтому практически все горячие блюда и супы можно посыпать свежей зеленью петрушки. Кроме того, можно использовать при приготовлении блюд ароматические травы, например, майоран, шалфей, мяту и базилик. В минеральной воде, которую пьет Стрелец, должен содержаться калий. Для здоровья ему также будут полезны травяные чаи, особенно из листьев земляники и клубники. А вот потребление сахара лучше сократить до минимума.

Йод. Морская рыба, водоросли, куриные яйца. Овощи: морковь, свекла, помидоры. Сливы, виноград.

Железо. Мясо, печень, белая рыба, куриные яйца. Ржаной хлеб. Овощи: морковь, свекла, капуста. Зелень петрушки, чеснок. Сухофрукты, яблоки, арбуз, темный мед.

Натрий. Куриные яйца, птица. Перец сладкий, лук. Ржаной хлеб. Мед.

Витамины, необходимые Стрельцу – А, С, Е.



Гороскоп питания для Козерога (22.12 – 20.01)

Козерог, в отличие от остальных знаков зодиака, достаточно равнодушен к деликатесам. Его проблемы с пищеварением обусловлены не избытком несочесимых продуктов, а скорее однообразием рациона. Козерогу рекомендуются мясная пища, морская рыба, злаки и яйца. Также ему полезны черешня, вишня, айва, клубника, голубика, ежевика, слива, спаржа, редька, чечевица, петрушка и сельдерей. Овощи лучше есть в сыром виде. А вот икру, жареный картофель, жирную рыбу, консервы и шпинат лучше совсем исключить из меню.

Между приемами пищи Козерогу нужно пить как можно больше минеральной воды. Недостаток кальция можно восполнить, употребляя толченую яичную скорлупу.

Магний. Телятина, птица, куриные яйца, рыба. Хлеб грубого помола, бобовые, гречневая крупа. Какао, шоколад; семечки тыквы и подсолнечника, орехи. Фрукты: цитрусовые, абрикосы, инжир и финики. Арбуз, мед.

Кальций. Куриные яйца, морская рыба; молоко, кисломолочные продукты (в 100 г сыра или 0,5 л молока – дневная норма). Бобовые. **Орехи:** миндаль, фундук. Малина, мед.

Витамины, необходимые Козерогу – С, В2, Е, РР, U.

Гороскоп питания для Водолея (21.01 – 19.02)

В желудке Водолеев часто бывает повышенный уровень кислотности, поэтому для них вредно все жирное, жареное и острое. Например, совершенно неприемлемы для представителей этого знака зодиака картофель фри и хворост, так же, как и прочие блюда, готовящиеся во фритюре. Вообще, наиболее рекомендованы людям, страдающим желудочными расстройствами, блюда на пару. На столе Водолеев должны как можно чаще появляться свежие фрукты, фасоль, греча, соя, твердые сыры и другие кисломолочные продукты; зелень, горчица, орехи (особенно миндаль и арахис); морская рыба, легкие супы. Употребление животной и другой грубой пищи Водолеем лучше всего сократить до одного раза в день, также им стоит отказаться от выпечки, а сахар заменить



медом. Особенно опасными будут содержащиеся в продуктах консерванты и прочие химические добавки, которые могут вызвать обострение желудочно-кишечных заболеваний.

Также представителям данного знака не рекомендуется увлекаться безалкогольными напитками типа «кока-колы» и пивом. Здесь Водолеям лучше всего подойдет какао. Алкоголь им не запрещен, но употреблять его можно только в умеренных количествах. И последнее замечание: салаты и закуски – это, как правило, любимые блюда Водолея, которые часто могут заменить ему целый обед. Следует попробовать необычное сочетание цитрусов, помидоров и сладкой заправки – возможно, оно понравится и принесет пользу.

Фосфор. Мясо, печень, рыба; молоко, творог, сыр; куриные яйца, грибы. Крупнозернистый хлеб, овсяные хлопья. Орехи: грецкие, лесные, миндаль, арахис. Мед.

Натрий. Куриные яйца, птица. Ржаной хлеб. Перец сладкий, лук. Мед.

Магний. Телятина, птица, куриные яйца, рыба. Хлеб грубого помола, бобовые, гречневая крупа. Какао, шоколад; семечки тыквы и подсолнечника, орехи. Фрукты: цитрусовые, абрикосы, инжир и финики. Арбуз, мед.

Калий. Рыба; красный перец. Овощи: картофель, капуста, тыква, кабачки. Сухофрукты: урюк, чернослив, изюм, курага. Черная смородина, лимон, мед.

Витамины, необходимые Водолею – E, C, U, PP.

Гороскоп питания для Рыб (20.02 – 20.03)

У Рыб чувствительный желудок, поэтому они должны быть осторожны и умеренны в еде, чтобы избежать желудочных и кишечных расстройств, а также пищевых отравлений. При выборе продуктов обязательно следует обращать внимание на сроки изготовления и реализации. Из своего меню Рыбам лучше исключить консервы и все жирные соусы. Среди людей, рожденных под этим знаком Зодиака, особенно много вегетарианцев. Однако мясо им не противопоказано, просто есть его нужно в умеренных количествах и не на ночь. Полезны Рыбам орехи, семечки подсолнуха, гранаты, редис, шпинат, овощи (свежие и запеченные), сыр, соя, специи, морепродукты. Много пользы могут принести каши из необработанного зерна.

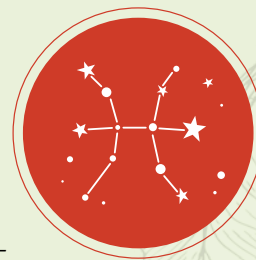
Рыбы тяготеют к восточной пище, поэтому им нравятся пряные приправы типа карри, но вот острый перец им лучше совсем не использовать. В меню Рыб должен регулярно появляться шиповник, который обеспечивает организм витаминами C и P, способствует кроветворению и стимулирует деятельность кишечника. Также для нормального функционирования организма представителям этого знака необходим фосфат железа, содержащийся в айве и в кожуре яблок. Жидкости Рыбам лучше употреблять как можно меньше, а спиртное им вообще противопоказано.

Цинк. Мясо, птица, печень; морепродукты, рыба. Сыры, пивные дрожжи. Овощи, бобовые, овсяная крупа, ржаной хлеб. Грецкие орехи, арахис. Малина.

Йод. Морская рыба, водоросли. Куриные яйца. Овощи: морковь, помидоры, свекла, огурцы. Сливы, виноград.

Сера. Куриные яйца, телятина, рыба, икра.

Витамины, необходимые Рыбам – A, D.



Аптеки Казахстана



Важно **Полезно** **Интересно**
Профессионально **Весело**
Вкусно **Познавательно**

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ФАРМАЦЕВТОВ

Журнал содержит информацию о последних достижениях отечественной и зарубежной фармацевтической науки, новости медицины и фармации, практические рекомендации провизору, фармацевтические обзоры.

Подписной индекс: 74538

