

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 8 (85)

26 августа 2020

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

**ТомоГрад**  
СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

www.zelenograd.tomograd.ru  
8 (499) 645-53-52  
8 (495) 722-14-85

**ЦЕНТР «ТОМОГРАД» ИЗМЕНИЛ АДРЕС. ЖДЕМ ВАС В КОРП. 1514!**

**НОВЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ CANON (TOSHIBA):**

- Томограф MPT Vantage Titan 1,5T (самое широкое внутреннее пространство)
- Компьютерный томограф Aquilion RXL (улучшенное пространственное разрешение)
- УЗИ Aplio 500 (экспертный класс).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



РЕКОМЕНДУЕМ!

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

## СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

сеть медицинских центров



корпус  
**338**

корпус  
**1506**

корпус  
**340**

Все виды  
медицинских услуг

**NEW!** УСЛУГИ  
КОСМЕТОЛОГА

8(495) 776-1506

8(495) 767-6-340

8(495) 767-1-338

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78

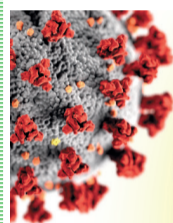
**АНАЛИЗЫ БОЛЕЕ  
7000 ВИДОВ, в том числе  
НА COVID-19**

### ЛОР-ОТДЕЛЕНИЕ

- Взрослое отделение
- Детское отделение

- ЛОР-комбайн «ОТОПРОНТ» (Германия)
  - Аудиометр «INTERACOUSTICS» (Дания). Отоакустическая эмиссия диагностирует тугоухость на ранней стадии
  - Эндоскоп «ОТОПРОНТ» (Германия). Точность диагностики заболевания
  - Импедансометр «INTERACOUSTICS TITAN» (Дания). Исследование от 0 лет
  - Слухопротезирование. Настройка, подборка, установка слуховых аппаратов (импортные и отечественные слуховые аппараты)
  - Радиоволновой хирургический модуль с эффектом быстрого заживления
- Лечение отитов, синуситов, аденоидитов, тонзиллитов; медикаментозных, аллергических, вазомоторных ринитов; удаление доброкачественных новообразований полости носоглотки без боли и крови.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



МЕТОД АНТИ-  
ПЦР  
ИФА

Семейный медицинский центр  
«НИКОР-МЕД»

**АНАЛИЗЫ  
НА COVID-19**

**ЭКСПРЕСС-ТЕСТ  
НА АНТИТЕЛА,  
ПЦР ДИАГНОСТИКА,  
АНАЛИЗ КРОВИ  
НА АНТИТЕЛА G И M**

Специальные условия  
для организаций

Зеленоград, Яблоневая  
аллея, корпус 330

Улица Жилинская, дом 27

корпус 6 (ЖК «Уютный»)

+7 (499) 736 95 56  
+7 (495) 255 55 33  
nikormed.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ – ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**СКИДКА 15%**

НА ВСЕ  
ПРОТИВОВИРУСНЫЕ  
ПРЕПАРАТЫ

Период акции 31.08.20 по 13.09.20

Аптека  
**МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ**

г. Зеленоград, пл. Юности, д. 2, стр. 1  
г. Зеленоград, корп. 403А  
г. Зеленоград, корп. 1215  
г. Зеленоград, корп. 612

Аптека  
**МЕДИАЛ**

г. Зеленоград, корп. 514  
г. Зеленоград, корп. 523  
г. Зеленоград, пр-т Панфиловский, д. 6  
г. Зеленоград, пр-т Георгиевский, д.37, корп.1

Аптека  
**ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА**

г. Зеленоград корпус 330  
г. Зеленоград, корп. 826

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

\* Иллюстрация несет ознакомительный характер. Количество товара ограничено. Период проведения и условия акции, а также наличие и стоимость товара узнавайте у фармацевта.

ПРИГЛАШАЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

**МИКРОХИРУРГИЯ  
ГЛАЗА**

**ВПЕРВЫЕ  
В ЗЕЛЕНОГРАДЕ**

Офтальмологи ГКБ  
им. Н.И. Пирогова, к. м. н.,  
ученики С.Фёдорова

- лечение катаракты с заменой хрусталика;
- лечение глаукомы;
- лазерная коррекция;
- лечение астигматизма, миопии;
- избавление от очков и линз;
- избавление от близорукости и дальнозоркости;
- LASIK и ФРК операции;
- удаление папиллом и др. образований;
- лечение заболеваний сетчатки

8-499-731-2292

8-499-732-2425

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

## ПСИХОСОМАТИКА

## РАКОВОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ

Существуют исследования различных авторов, которые свидетельствуют о том, что некоторым ошибкам мышления соответствуют определенные болезни. Например, В. СИНЕЛЬНИКОВ пишет про такую грозную с точки зрения запуганного обывателя болезнь, как рак.

У людей сложился такой стереотип мышления, что рак неизлечим. И когда врачи сообщают больному или родственникам подобный диагноз, то для многих он звучит как приговор. Но, как гласит мудрость, нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые больные.

Опухоли образуются тогда, когда человек удерживает в душе старые обиды и потрясения. Постоянно «прокручивает» их в голове, лелеет, накапливает в определенном месте своего тела. Я обнаружил, что полное избавление от старых обид полностью излечивает от любой опухоли.

Есть и другая причина появления опухолей: это усиливающееся чувство неприязни к миру, к себе, к людям. У человека появляется ощущение, что жизнь не принесет ничего хорошего. Старые, затаенные обиды, гнев и злость, ненависть и желание отомстить буквально «пожирают» тело. Внутри такого человека – глубокая подсознательная, душевная незаживающая рана; он находится в сильном и далеко зашедшем внутреннем конфликте с собой и с окружающим миром.

Раковым мировоззрением сейчас заражены многие люди. Именно поэтому так высока смертность от злокачественных опухолей. Такие люди презирают, обижаются, ненавидят и мстят, мысленно уничтожая при этом окружающий мир. Вселенную. Люди с раковым мировоззрением просто не осознают, что окружающий мир – это их мир. И, генерируя разрушительные мысли, они тем самым уничтожают себя, не понимая, что несовершенным является не сам мир или Вселенная, а их мировоззрение, их личная модель этого мира.

## ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

## ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ – К ЭНДОКРИНОЛОГУ!

Одним из самых востребованных медицинских специалистов, вне всяких сомнений, является врач-эндокринолог. Постоянные стрессы, ухудшающаяся экология, снижение иммунитета – все это предполагает ответ эндокринной системы человека.

И, к сожалению, не всегда этот ответ адекватен.

Эндокринология самым тесным образом связана практически со всеми областями клинической медицины, так как гормоны управляют важнейшими процессами, происходящими в организме: ростом, созреванием, репродукцией, обменом веществ, а также правильным функционированием органов и систем. Чем раньше будет выявлена патология, тем проще и эффективнее лечение, поэтому к эндокринологу следует обращаться при первых же подозрениях на отклонение от нормы.

В организме человека постоянно происходит процесс продуцирования гормонов, который влияет на химические процессы в клетках. Если работа желез на-



рушается, могут возникнуть осложнения, негативно сказывающиеся на здоровье. В основе развития тяжелых сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний зачастую лежат различные сбои в работе половых желез, гипофиза, паращитовидных желез, щитовидной железы.

Квалифицированный врач, современная диагностическая аппаратура – залог постановки правильного диагноза и подбора оптимальной схемы лечебных мероприятий. Эндокринологи в своей практике имеют дело с заболеваниями смешанного типа, такими как:

- сахарный диабет I и II типов, диабет беременных и другие формы СД;

- болезни щитовидной железы: гипертиреоз (тиреотоксикоз), гипотиреоз, зоб, доброкачественные и злокачественные опухоли щитовидной железы;

- заболевания надпочечников;
- гипоталамо-гипофизарные заболевания (несахарный диабет и гиперпролактинемия);

- заболевания околощитовидных желез;

- болезни репродуктивной системы женщин и мужчин;

- гормональные виды ожирения (избыточный вес);

- остеопороз (в т. ч. в пожилом возрасте).

В пожилом возрасте существует опасность перелома шейки бедра с последующей дорогостоящей операцией. Поэтому лучше предотвратить эту трагедию – выявить остеопороз на ранней стадии и провести лечение у эндокринолога.

Спектр заболеваний эндокринной системы (вызванных функциональными нарушениями эндокринной системы) очень широк. Но только при комплексном подходе к организму можно с высокой

долей точности выявить все имеющиеся у человека нарушения и, учитывая индивидуальные особенности пациента, разработать эффективные меры по их коррекции.

Первичные симптомы сбоев в функционировании эндокринной системы малозаметны. Начальная стадия многих эндокринных заболеваний сопровождается повышенным артериальным давлением, нарушением сердечного ритма, постоянной жаждой, кожным зудом. Необходим врачебный осмотр и при таких симптомах, как повторяющиеся простудные инфекционные заболевания и головные боли, расстройство сна и снижение трудоспособности. Поводом обратиться к эндокринологу могут быть выпадение волос, раздражительность, сухость кожи, отеки, беспричинные боли в мышцах или частое и обильное мочеиспускание. Если же вы страдаете от избыточного веса, то визит к этому специалисту – насущная необходимость.

## ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



## ЧТО ТАКОЕ ГАЛИТОЗ?

Галитоз, или «зловонное дыхание» – псевдомедицинский термин, описывающий неприятный запах изо рта. Достаточно часто галитоз является симптомом соматического заболевания, но в некоторых случаях его причину определить не представляется возможным. Интересно, что термин «галитоз» был придуман с маркетинговой целью в 1920 году для улучшения продаж ополаскивателя рта с освежающим эффектом.

слюна, ортопедические конструкции, создающие анаэробные условия и условия для адгезии, десквамация эпителия полости рта.

Причин экстраорального галитоза несколько. Одна из них – заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Дисфункция печени и желчного пузыря также сопровождается нарушением пищеварения и гнилостными процессами в кишечнике, что приводит к всасыванию токсинов в кровь и выделению их через легкие. В результате появляется тяжелый запах изо рта.

При воспалительных заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, сопровождаемых застоем гнойного отделяемого, часто появляется неприятный запах изо рта.

Хронический тонзиллит – самое распространенное заболевание ЛОР-органов, приводящее к возникновению галитоза. Очень часто гнойные пробки из лагун миндалин попадают на корень языка, задерживаются на ретенционной зоне сосочков, вызывая неприятный запах. Во многих случаях галитоз полиэтиологичен, то есть вызывается совокупностью различных причин.



Независимо от этиологии, главный компонент лечения галитоза (наряду с лечением соматических и стоматологических заболеваний) – санация полости рта, проведение профессиональной гигиены, подбор средств гигиены и обучение пациента правильному уходу за полостью рта.

На современном уровне развития стоматологии и профилактики стоматологических заболеваний ассортимент средств гигиены полости рта достаточно широк. Помимо привычной зубной пасты и щетки, существуют различные щетки и скребки для языка, зубочистки, флоссы, зубные лен-

ты, гидрофлоссы, ирригаторы, ершики для чистки межзубных пространств.

Лечение галитоза обычно имеет хороший результат и благоприятный прогноз. Но пациент обязательно должен соблюдать правила гигиены, режим питания и здоровый образ жизни, регулярно посещать стоматолога, выполнять его предписания.

Стоматолог является одним из основных специалистов, курирующих проблему галитоза. Он может правильно оценить ситуацию (различить мнимый и истинный, физиологический и патологический галитоз), установить причины галитоза, не связанные со стоматологией.

Галитоз (halitosis) является признаком как нарушений гигиенических требований, предъявляемых к полости рта, так и патологических процессов в организме. Занимаясь самолечением и не устраняя причины галитоза, люди годами страдают от этой проблемы, что зачастую приводит к депрессии. Кроме того, неприятный запах изо рта вызывает психологический дискомфорт, мешает успешной карьере и нормальным взаимоотношениям в обществе и семье.

Галитоз бывает физиологическим и патологическим. При физиологическом галитозе отсутствуют патологические состояния. Основные его причины: плохая гигиена полости рта и образование налета, в основном на спинке языка; изменение количественного и качественного состава слюны; старение; голодание; употребление в пищу различных продуктов со стойкими ароматическими свойствами.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

## КОСМИЧЕСКАЯ ПЛАЗМА ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

В ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России появилась уникальная технология, предназначенная для лечения трофических язв и длительно незаживающих ран, патологий кожи и др. Технология создана русским профессором-физиком, а реализована англо-американской компанией "Plasma Surgical" в аппарате PlasmaJet. В основе методики лежит запатентованный принцип получения и управления плазменной энергией.

Уникальность данной технологии заключается в том, что на пораженные участки воздействует несколько терапевтических форм:

- ✓ излучение в безопасном и эффективном диапазоне;
- ✓ монооксид азота («первая» сигнальная молекула, участвующая в процессах улучшения кровоснабжения и не только);
- ✓ умеренное тепло;
- ✓ озон для антисептической обработки;
- ✓ микромассажный эффект, достигаемый высокой скоростью выделяемой плазмы.

Аппарат применяется амбулаторно как в комплексной, так и в монотерапии. Не требуется дополнительной анестезии или других приговлений. Перед применением требуется ос-



Прием ведет врач-дерматовенеролог Алексей Александрович ПОПОВ.

мотр специалиста на предмет показаний и противопоказаний. Лечение достаточно хорошо переносится пациентами и во многих случаях позволяет практически сразу увидеть

результат, который в зависимости от патологии заключается в уменьшении боли, отека, признаков воспаления. При использовании аппарата добиваются значительного сокращения

сроков лечения и реабилитационного периода.

▶ Записаться на консультацию можно по телефонам **8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99.**

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России – одна из ведущих клиник страны, оснащенная уникальным оборудованием. Ежегодно здесь получают медицинскую помощь более 9 тысяч пациентов.

Приоритетные направления клиники – реабилитация пациентов неврологического, кардиологического, ортопедо-травматологического профиля и спортивная медицина.

Это многопрофильный лечебно-реабилитационный центр, который располагает почти 500-кочным фондом и имеет в своем составе 9 клинических отделений, 3 диагностических, 3 реабилитационных, консультативно-диагностическое отделение и отделение персонифицированной медицины с генетическим кабинетом. На базе ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России ведется курс реабилитационной медицины при кафедре восстановительной медицины, лечебной физкультуры и спортивной медицины, курортологии и физиотерапии ФГБОУ ДПО ИПК ФМБА России для подготовки и повышения квалификации врачей и специалистов среднего звена, работающих в лечебно-реабилитационном направлении ФМБА России. С 2009 года больница участвует в осуществлении медико-биологического обеспечения спортсме-

## РЕАБИЛИТАЦИЯ? ТОЛЬКО В ГОЛУБОЕ!



нов олимпийских и паралимпийских сборных команд России и их ближайшего резерва.

В больнице представлен полный спектр функциональных и лабораторных исследований, консультируют специалисты почти всех клинических направлений, в том числе доктора и кандидаты медицинских наук. 60% врачей и среднего медперсонала имеют высшую и первую квалификационные категории.

В клинике получают высокотехнологичную медицинскую помощь пациенты:

- ✓ с сосудистыми заболеваниями головного и спинного мозга;
- ✓ с последствиями нарушения мозгового кровообращения;
- ✓ с заболеваниями и последствиями травм периферической нервной системы;

✓ после оперативных вмешательств на позвоночнике, головном и спинном мозге;

✓ с выраженными двигательными и когнитивными расстройствами;

✓ с ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, перенесшие острый инфаркт миокарда, протезирование клапанов сердца;

✓ после тотального эндопротезирования суставов и ортопедических операций;

✓ с хроническими obstructивными болезнями легких;

✓ с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

▶ Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Телефоны: **8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99.**

Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com)

АКТУАЛЬНО

Коленный сустав – самый крупный сустав человеческого тела. Это как бы шарнир, позволяющий сгибать и разгибать голень. Но, в отличие от шарнира, коленный сустав обладает еще и другими способностями, такими как ротация (круговое движение).

Коленный сустав образуют большеберцовая, бедренная кости и надколенник. Участки каждой кости, образующей этот сустав, покрыты хрящом, который защищает поверхность костей при движениях. Суставной хрящ не содержит нервных окончаний и кровеносных сосудов, и питание он получает за счет жидкости, которая содержится в суставе – синовиальной жидкости.

### ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Почему возникает гонартроз? В большинстве случаев невозможно выделить какую-то одну причину. Возникновение данного заболевания обусловлено сочетанием нескольких факторов. Примерно 20-30% случаев гонартроза связано с предшествующими травмами: переломами голени (особенно внутрисуставными), повреждениями менисков, надрывами или разрывами связок. Обычно гонартроз возникает через 3-5 лет после травматического повреждения, хотя возможно и более раннее развитие болезни.

Нередко манифестация гонартроза связана с чрезмерными нагрузками на сустав. Многие люди после сорока лет понимают, что для поддержания организма необходимы регулярные физические нагрузки, но, начиная заниматься, не учитывают возрастные изменения и излишне нагружают суставы, что ведет к быстрому развитию дегенеративно-дистрофических изменений. Особенно опасны для коленных суставов бег и интенсивные быстрые приседания.

Еще один предрасполагающий фактор развития гонартроза – лишний вес, при котором нагрузка на суставы увеличивается. Чаще возникают как микротравмы, так и серьезные повреждения (разрывы менисков или надрывы связок). Особенно

тяжело протекает гонартроз у полных пациентов с выраженным варикозным расширением вен. Риск появления гонартроза также увеличивается после перенесенных артритов. В числе факторов риска развития гонартроза – генетически обусловленная слабость связочного аппарата,

в результате чего снижается интенсивность болевого синдрома. Но у этих препаратов отмечаются и серьезные побочные эффекты. Главный из них – это вредное влияние на слизистую желудка. Эффективное лечение гонартроза – комплексное, которое включает лечебное

воздействие как на организм в целом, так и на суставы отдельно. Кроме того, важно изменить образ жизни и питание, отказаться от вредных привычек и т. д.

воздействие как на организм в целом, так и на суставы отдельно. Кроме того, важно изменить образ жизни и питание, отказаться от вредных привычек и т. д.

# ГОНАРТРОЗ КОЛЕННОГО СУСТАВА

**Заболевания суставов – артриты и артрозы различной этиологии – довольно частое явление. Статистически они обгоняют даже сердечно-сосудистые патологии. Гонартроз коленного сустава характеризуется прогрессирующим разрушением хрящевой ткани, деформацией коленного сустава и нарушением его функции.**



та, нарушения обмена веществ и нарушение иннервации при некоторых неврологических заболеваниях, черепно-мозговых травмах и травмах позвоночника.

### ЛЕЧЕНИЕ В КОМПЛЕКСЕ

Среди медикаментозного лечения чаще применяются нестероидные противовоспалительные препараты, позволяющие снять воспаление и снизить болевой синдром. Их действие заключается в уменьшении проявлений воспале-

ния, нарушения обмена веществ и нарушение иннервации при некоторых неврологических заболеваниях, черепно-мозговых травмах и травмах позвоночника.

Коррекция веса хорошо помогает остановить развитие патологического процесса. Избавление от лишнего веса позволяет «помочь» суставу делать свою работу, так как при этом снижается нагрузка на его составляющие. Установлено, что снижение веса всего на 5 кг приводит к уменьшению болей и диском-

стелек. Хирургическое лечение гонартроза применяют при неэффективности консервативной терапии.

### ФИЗИОТЕРАПИЯ

После начального (медикаментозного) курса лечения при отсутствии ночных болей для улучшения обменно-трофических процессов используют физиотерапию, включающую в себя такие процедуры, как УВЧ, фонофорез, диадинамотерапию, амплипульстерапию,

магнитотерапию, лазеротерапию, высокочастотную осцилляцию (хивамат), а также электрофорез различных лекарственных средств (например, новокаина, йодистого калия). Парафиновые аппликации и другие тепловые процедуры направлены на уменьшение воспалитель-

ных явлений в суставе, улучшение его кровоснабжения.

Одним из методов лечения является лечебный массаж (точечный, сегментарный, баночный). Особое значение имеет бальнеотерапия: возможно назначение лекарственных, жемчужных ванн, подводный душ-массаж. А на ранних стадиях – так называемые серные ванны. Сера входит в состав хондроитинсульфата, который является важным веществом хрящевой ткани.

## КОСМЕТОЛОГИЯ



Врач - косметолог, трихолог  
Светлана Юрьевна ЖУКОВА

К счастью, на сегодняшний день косметология получила настолько широкое развитие, что существуют определенные программы, направленные на восстановление кожи после лета.

В борьбе с пигментацией помогут справиться пилинги с гликолевой и трихлоруксусной кислотой, пилинги с ретинолом. Кислоты убирают ороговевший слой кожи в зоне гиперпигментации, стимулируя рост новых клеток без избытка меланина. В зависимости от состава есть поверхностный и срединный пилинг.

Процедуры мезотерапии – микроинъекции препаратов из аминокислот, ферментов и витаминов – насыщают уставшую кожу. Это эффективное средство ее лечения и питания. При помощи мезотерапии можно решить такие проблемы, как сухость кожи, мелкие морщинки, пигментация, купероз, пониженный тонус, акне и постакне, темные круги под глазами, веснушки, признаки гравитационного и фотостарения, тусклый цвет лица, расширенные поры.

## БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Лучшая процедура для профилактики старения, а также страховка от фотоповреждений. Повышает увлажненность и тургор (упругость) кожи, предотвращает повреждение глубо-

## Результаты процедуры:

- ✓ увлажнение кожи;
- ✓ корректирует морщины;
- ✓ повышает тонус кожи;
- ✓ профилактика возрастных изменений Anti-age.

организма. Является безопасным гипоаллергенным методом, поскольку в его основе – использование активных клеток плазмы (тромбоцитов), полученных из вашей собственной крови.

- ✓ уменьшаются темные круги под глазами;
- ✓ регулируется работа сальных желез.

## УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ

## УХОД ЗА КОЖЕЙ ПОСЛЕ ЛЕТА

Прекрасная пора – лето: оно балует нас солнечными ваннами, купанием в водоемах, ласковым и нежным ветерком... Но, к сожалению, солнце негативно сказывается на состоянии кожного покрова. Летний загар – как маска, на темной коже не так заметны имеющиеся проблемы. Но потом к прежним дефектам кожи прибавляются новые, такие как пигментные пятна, сухость и признаки фотостарения.

ких слоев дермы ультрафиолетом, стирает ранние морщинки и буквально поворачивает время вспять. Обычно рекомендуется курсовое воздействие, но в ряде случаев вполне можно обойтись и однократной процедурой. Главной ее задача – увлажнение кожи.



## ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Восстанавливает жизненную силу и возвращает молодость кожи за счет активного стимулирования собственных ресурсов

## Результаты процедуры:

- ✓ уменьшаются морщины и складки;
- ✓ улучшается цвет лица;
- ✓ кожа становится более плотной и гладкой;

## БОТУЛИНОТЕРАПИЯ

Самый популярный, недорогой и безопасный, но при этом весьма эффективный способ борьбы с мимическими морщинами. Всего одна процедура заметно уменьшит и разгладит их, причем эффекта хватит на несколько месяцев! Эта процедура помогает выглядеть моложе и красивее.

## Результаты процедуры

С помощью ботулотоксина можно убрать:

- ✓ морщины вокруг глаз;
- ✓ горизонтальные морщины на лбу;
- ✓ межбровные морщины;
- ✓ гипертонус подбородка;
- ✓ десневую улыбку;
- ✓ морщины вокруг рта;
- ✓ гипертонус мышц шеи.

С чего начать уход у косметолога? Начните с увлажнения! Процедура и препарат подбираются индивидуально, в зависимости от степени выраженности ваших проблем. Красивая, здоровая, ухоженная кожа – это базовая потребность каждой женщины. Надолго сохранить привлекательность женщины – самая сложная и интересная задача для косметолога. А задача пациента – тщательно соблюдать протокол и рекомендации, подобранные врачом. Профилактика возрастных изменений намного приятнее и эффективнее, чем лечение!

Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефонам 8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73. Адрес клиники: корп. 910.

## НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»

Метод начали применять в Англии в середине прошлого века в госпиталях для военных, в психиатрических клиниках, а затем в социальной сфере.

Арт-терапию называют «мягкой», потому что степень воздействия психотерапевта на личность клиента в этом случае минимизирована, а сам процесс лечения больше похож на занятие хобби. При этом значение и пользу такой терапии не стоит недооценивать.

Занимаясь творчеством, человек проецирует внутренние переживания на свое творение. Такая проекция не осознается: чувства, эмоции, мысли, переживания и воспоминания выходят наружу, минуя сферу сознания, и оттого не поддаются ни коррекции, ни критике разума. Поэтому методики арт-терапии относят к числу проективных методов психодиагностики.

Одно из главных преимуществ арт-терапии – безмедикаментозное воздействие на психику. Метод основан на научном представлении о саморегуляции и восстановлении организма за счет внутренних ресурсов. Запуск внутренних резервов психики происходит через изобразительную деятельность человека. Когда человек рисует, он обращается к компенсаторным возможностям психики. Умение рисовать здесь совсем не важно: рисунок не имеет художественной ценности.

Еще одно преимущество арт-терапии – возможность не объяснять свое душевное состояние словами, а отобразить его в рисунке так, как хочется. Особенно это важно для людей с повышенной чувствительностью, стеснительностью, речевыми и коммуникативными трудностями.

Многие психосоматические заболевания возникают в результате стрессов, постоянного нервного на-

пряжения, душевного дискомфорта. Поэтому и выздоровление должно начинаться с обретения душевного равновесия.

Восстанавливая психику, арт-терапия способствует мобилизации сил для борьбы с телесными недугами. Множество арт-терапевтических методик позволяет работать с различны-

ми проблемами личности и с людьми любого возраста.

## Терапия искусством назначается, если человек переживает:

- пониженное настроение;
- стресс;
- кризис (возрастной или экзистенциальный);

- различного рода зависимости;
- межличностные конфликты (семейные, рабочие и другие);
- любой внутренний конфликт.

Арт-терапия позволяет естественным образом скорректировать психоэмоциональное состояние, а именно:

## Кроме гармонизации психического состояния личности, терапия искусством:

- помогает раскрыть творческий потенциал личности, развить способности и таланты;
- применяется в качестве вспомогательного метода лечения многих заболеваний;

## АРТ-ТЕРАПИЯ – ИСЦЕЛЕНИЕ ИСКУССТВОМ

Термин «Арт-терапия» говорит сам за себя, так как дословно с латыни переводится как «лечение искусством». Это эффективный психотерапевтический метод, который включает в себя и диагностику, и коррекцию, и непосредственно саму терапию психологических проблем личности. Основателем является швейцарский психолог К.Г. ЮНГ считавший, что в творческой деятельности человека находят отражение все протекающие в нем глубинные процессы.



- эмоциональную неустойчивость: импульсивность, вспыльчивость, ранимость и прочее;
- апатию, потерю интереса к жизнедеятельности;
- депрессию, в том числе связанную с потерями;
- физическую и/или психологическую травму;
- страхи, фобии, повышенную тревожность;
- низкую самооценку, негативные чувства к себе, негативную Я-концепцию;

- выразить негативные чувства и эмоции (агрессию, обиду, ревность, зависть и другие) в приемлемой форме;
- избавиться от стресса, иного рода напряжений и тревог;
- избавиться от страхов и фобий;
- избавиться от стереотипов и ограничений за счет появления более широкого, креативного взгляда на окружающий мир;
- повысить самооценку и уверенность в себе.

• способствует установлению доверительных отношений между терапевтом/психологом и пациентом;

• предоставляет возможность сконцентрироваться на внутренних переживаниях и развить эмоциональный самоконтроль;

• является способом социальной адаптации (особенно это заметно, когда арт-терапия проводится в группе);

• является прекрасным способом выразить чувства и мысли для тех, кто не умеет/не хочет/не имеет возможности сделать это на словах;

• применяется как воспитательная и развивающая педагогическая методика.

В неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» прием ведет арт-терапевт Валентина Алексеевна МОРОЗОВА, член Российской арт-терапевтической ассоциации (опыт работы более 20 лет).

Запись на прием по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.

Адрес: ул. Николая Злобина, корпус 109а (на втором этаже ФОК «Импульс»).

Сайт: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД



Прием ведет врач-невролог 3 неврологического отделения, к.м.н. Наталья Александровна АЛЕКСАНДРОВА.

- ✓ стимуляция иммунной системы и снижение вреда от воздействия на организм токсичных веществ;
- ✓ улучшение транспортной функции крови;
- ✓ повышение сопротивляемости организма к различным инфекциям.

при поражении сосудов, флебитах и артеритах;

- ✓ в акушерстве и гинекологии – при хронических воспалительных заболеваниях, в качестве комплексной терапии доброкачественных образований матки, при воспалении органов малого таза и бесплодии, эндометриозе, при поздних

при заболеваниях легких, таких как туберкулез, бронхит и пневмония, бронхиальная астма;

- ✓ при ЛОР-болезнях – в случае гайморита, синусита, тонзиллита, фарингита и вазомоторного ринита, при нейро-сенсорной тугоухости;

плоском лишае, atopическом дерматите;

✓ в стоматологии лазерная терапия может помочь в комплексном лечении пародонтита и других гнойно-воспалительных процессов этой области.

✓ ВЛОК является безопасным и высокоэффективным методом лечения и профилактики заболеваний, вызванных вирусной инфекцией и ее последствиями, в качестве средства профилактики и лечебного фактора, предотвращая развитие фиброза легких, в том числе при новой коронавирусной инфекции.



## ВНУТРИВЕННОЕ ЛАЗЕРНОЕ ОСВЕЧИВАНИЕ КРОВИ (ВЛОК)

**Лазеротерапия оказывает лечебное действие, восстанавливая обменные процессы, улучшая кровообращение в патологических очагах, а также способствует заживлению ран и повышает иммунитет. Внутривенное лазерное облучение крови оказывает одновременно несколько действий: снимает отеки, убирает воспалительные процессы и спазмы, обезболивает, улучшает тонус сосудов.**

Это далеко не все положительные свойства процедуры. Ее можно проводить практически при любом системном заболевании или с целью профилактики. Эта методика комбинируется с другими терапевтическими мероприятиями и является дополнительной.

Проведение ВЛОК безболезненно и безопасно для пациента. Применение терапии помогает ускорить лечение различных заболеваний и предупредить их осложнения.

### КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

✓ В хирургии ВЛОК используется при гнойно-воспалительных заболеваниях, для улучшения заживления ожогов, отморожений, трофических язв,

токсикозах и для профилактики послеоперационных осложнений;

✓ в терапии ВЛОК применяется в период ремиссии хронических заболеваний при заболеваниях сердца и сосудов, гипертонии, ишемической болезни сердца, состояниях после инфаркта миокарда;

✓ в гастроэнтерологии – при гастритах, язвенной болезни желудка и кишечника, холециститах и панкреатитах, гепатитах и циррозе печени;

✓ в урологии – при пиелонефритах, почечной недостаточности, простатите хронической формы, уретрите, пиелонефрите, гломерулонефрите и других воспалениях мочевыводящей системы;

✓ в эндокринологии – при диабетической ангиопатии, ретинопатии или нефропатии, при аутоиммунном тиреоидите и гипотиреозе;

✓ в неврологии – при хронических заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата, в период восстановления после травм и инсультов, для терапии астенизации и невроза, для снятия болевого синдрома в случае воспаления нерва, при корешковом синдроме, мигрени и ВСД;

✓ в дерматологии совместно с неинвазивными лазерными методиками – при аутоиммунных поражениях кожи, нейродермитах, дерматофитиях, рецидивирующей герпесной инфекции, аллергическом дерматозе, псориазе,

### ОТКРЫТ КАБИНЕТ ВЛОК

В настоящее время с целью лечения и профилактики различных заболеваний ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России предоставляет возможность широкого применения лазеротерапии в условиях отделения физиотерапии, а также вновь открытого кабинета ВЛОК.

Опыт работы показывает высокую эффективность и безопасность ВЛОК. Для проведения процедур внутривенного облучения крови применяется специализированный аппарат, в комплектацию которого включены излучающие головки красного и УФ диапазонов.

В большинстве методик ВЛОК рекомендуется чередовать через день освещивание головками красного и УФ спектров, что позволяет лучше стимулировать иммунитет, улучшать трофическое обеспечение тканей и повышать эффективность процедур лазерного облучения крови.

Специальной подготовки перед процедурой не требуется, однако перед курсом лазерной терапии нужно побеседовать со специалистом, подобрать необходимый режим и длительность курса. ВЛОК может проводиться амбулаторно. Сеанс длится от 3 до 20 минут, в зависимости от используемого спектра. Количество сеансов – от 3 до 10 за курс, ежедневно или через день.

Записаться на консультацию можно по телефонам: 8 (495) 536-30-53; 8 (967) 053-15-65; 8 (499) 503-99-99 (многоканальный).

### ЭФФЕКТ ДЕЙСТВИЯ ВЛОК:

- ✓ улучшение микроциркуляции и расширение сосудов;
- ✓ обезболивание и снятие воспалительного процесса;
- ✓ нормализация белкового, липидного обмена;
- ✓ восстановление внутриклеточного баланса;
- ✓ повышение уровня иммуноглобулина в сыворотке крови;

## НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА



Прием ведет врач-рефлексотерапевт Алексей Викентьевич ЦОЙ.

## РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ В ГОЛУБОМ

**Рефлексотерапия – это способ лечения заболеваний посредством воздействия на биологически активные точки. При грамотном воздействии у пациентов восстанавливается кровоток, ускоряется процесс регенерации тканей, повышается уровень иммунитета, снижается риск развития тромбозов, сердечно-сосудистых патологий. И даже запускаются программы самовосстановления и самоомоложения организма.**

✓ остеохондроз позвоночника и его последствия (протрузии межпозвоночных дисков, грыжи, радикулит, синдром позвоночной артерии и т. д.);

✓ нестабильность положения тел позвонков;

✓ артрозы крупных суставов нижних и верхних конечностей;

✓ последствия разного рода травматического воздействия;

✓ нарушение правильной работы органов пищеварительной и мочеполовой системы.

Это далеко не полный перечень патологий. Более точно определить необходимость процедуры может лечащий врач.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

✓ Острые бактериальные и вирусные инфекции;

✓ обострение хронических заболеваний, в том числе инфекционного генеза, таких как туберкулез или гепатит;

✓ патологии сердечно-сосудистой системы в остром периоде и при декомпенсации;

✓ дефицит массы тела более 30 %, кахексия и др.

### ИГЛУКАЛЫВАНИЕ

Это самый популярный способ применения данной методики. Для раздражения биологически активных точек используются тонкие иглы разной длины.

Рефлексотерапия и акупунктура применяются для прямого воздействия на пораженный орган путем изменения энергетического потока на идущей к нему акупунктурной линии. Акупунктурная рефлексотерапия при правильном применении позволяет быстро оказывать выраженный терапевтический эффект. Может оказывать как тонизирующее, так и релаксационное влияние на весь организм в целом и отдельные его системы.

### ВОЗДЕЙСТВИЕ ВАКУУМОМ

Рефлексотерапия банками используется в случаях, когда необходимо быстро восстановить нарушенное энергетическое равновесие на глубоком уровне. Воздействие вакуумом на биологически активные точки стимулирует их работоспособность, устраняет застойные явления, ускоряет эвакуацию лимфатической жидкости, восстанавливает микроциркуляцию крови. Все это оказывает положительное воздействие на процесс естественной регенерации тканей.

### АУРИКУЛОТЕРАПИЯ

Это метод воздействия на биологически активные точки, расположенные на ушной раковине. Здесь применяются либо специальные тонкие иглы, либо точечный массаж. Специалисты насчитывают до 200 точек, которые способны оказывать прямое воздействие на все без исключения органы и системы человеческого тела. Если знать, куда нажать на ушной раковине, то можно за несколько секунд снять боль в животе, уменьшить артериальное давление и снизить частоту пульса до физиологических параметров.

### АКУПРЕССУРА

Это механическая точечная рефлексотерапия, метод оказания воздействия на биологически активные точки

на теле человека с помощью пальцев рук специалиста. Иногда допускается применение различных инструментов, но без нарушения целостности эпидермиса (не иголки).

### ТЕРМОПУНКТУРА

Это различные виды теплового воздействия. Здесь могут использоваться воск и камни (стоунрефлексотерапия), компрессы и прижигания. Тепло может быть аккумуляровано в различные электрические природы. Часть физиотерапии относится именно к этой методике акупунктурного влияния.

### МАГНИТНЫЕ И ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Воздействие микротоками на биологически активные точки стимулирует работоспособность внутренних органов и систем человеческого тела. Аналогичным образом можно оказывать магнитное и электромагнитное воздействие. Лазерное и ультразвуковое воздействия проводятся с помощью специального оборудования.

Для проведения рефлексотерапии не требуется дополнительной анестезии или других приготовлений. Перед посещением необходимо проконсультироваться со специалистом.

Записаться на консультацию можно по телефонам: 8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99.

### ПОКАЗАНИЯ

- ✓ Поражение структур нервной системы, приводящее к развитию парезов и параличей;
- ✓ гиперкинетические реакции различного типа (блефароспазм, нервный тик, произвольные движения кистями рук и ногами);
- ✓ все типы вегетативно-сосудистой дистонии у подростков и взрослых людей;
- ✓ деструктивные изменения бронхиальной и легочной ткани (перенесенный COVID-19, плеврит, бронхиальная астма, бронхопневмония, пневмоклероз и т. д.);
- ✓ сердечно-сосудистые заболевания в стадии стойкой ремиссии;

## ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

**Ничто не приносит нам так много проблем, не причиняет столько боли и страданий, чем то, что первоначально было предназначено нести самую большую радость, – наши отношения друг с другом. Почему же нам так сложно ладить друг с другом, тем более – любить? Проблема в том, что у многих все отношения с людьми имеют неверные мотивы.**

Большую часть своей жизни я строил все свои взаимоотношения в надежде получить от них то, что мне нужно. И был готов к честному обмену. Но на смену одним людям приходили другие, и затем еще и еще, а я все искал того единственного подходящего мне друга, который удовлетворил бы меня. Который бы понял, кто я такой на самом деле. И кто дал бы мне счастье.

Позже я понял, что в действительности суть отношений между людьми не имеет ничего общего с взаимобменом – важно лишь то, что ты сам готов в них привнести. Просто отдаешь что-то от всей души, чтобы проявить себя таким, каков ты на самом деле. И при этом никогда, ни на одну минуту не отказываешься от своего истинного Я.

А если настоящий ты недостаточно привлекателен, чтобы удержать кого-то в своей жизни, то нужно дать этому человеку уйти. Потому что в твою жизнь придут те, для кого твоё истинное Я будет очень привлекательным, и они останутся в твоей жизни. Тебе не придется все время играть, чтобы удержать их, не придется плясать под чужую дудку.

# ПОЧЕМУ ТАК СЛОЖНО ЛЮБИТЬ



Это понимание изменило для меня всю парадигму моего опыта. Я осознал, что отношения создаем мы сами. Именно через них мы не только познаем, но и буквально определяем себя. Это то, что приносит знание о самих себе: мы получаем опыт, заявляем о себе, декларируем, выражаем и реализуем себя – становимся теми, кем на самом деле являемся.

Когда ко мне пришло это осознание, я начал себя вести иначе по отношению к людям: больше не пытался выяснить, что я могу получить от отношений, но старался понять, что я могу дать, привнести в них. Что могу

создать? Что могу помочь реализовать, то есть сделать реальным – реализовать? Оказывается, можно «реализовать» людей, можно способствовать тому, чтобы они засияли.

Многие думают, что самореализация достигается в уединении. Но не понимают главного: мы здесь друг для друга. Мы познаем свое Я через других. Именно поэтому великие мастера ходили среди людей и возвращали их самих себе. Они смотрели человеку в глаза и видели душу, видели его настоящего, таким, каким он себя никогда и не знал, и не представлял.

Понимая отношения таким прекрасным образом, мы совершенно меняем, трансформируем весь свой опыт взаимоотношений с нашими близкими. И вдруг обнаруживаем, что ничего не хотим брать от них, – мы только хотим отдавать и отдавать им, ничего не требуя взамен. Но это не означает, что можно позволять людям совершенно не считаться с нами, становиться жертвами нефункциональных отношений. Речь не об этом. Жизнь не требует от нас находиться вместе с теми, кто злоупотребляет нашим расположением. Но даже если придется разойтись с человеком,

вы не будете испытывать горечи. Вы не перестанете его любить, не станете выискивать в нем изъяны, не будете делать из него «главного злодея», дабы оправдать свою правду.

Достигнув такого понимания, мы сможем построить настоящие отношения любви, к которым стремились всю свою жизнь. И они не будут зависеть от каких-либо условий и ограничений. Потому что такие отношения абсолютно свободны. Свобода – это суть того, что мы есть, это суть любви. Слова «любовь» и «свобода» эквивалентны. Душа человека не может радоваться, если она каким-либо образом ограничена. И когда мы действительно любим человека, мы не будем ограничивать его тем или иным способом. Любовь говорит: «Я желаю тебе то, что ты хочешь себе». Когда человек говорит партнеру: «Я выбираю для тебя то, что я считаю нужным или правильным», это означает: «Я не люблю тебя. Я люблю себя через тебя, я не забочусь о том, чтобы ты стал тем, кем ты хочешь стать».

Эта парадигма в высшей степени парадоксальна. Если я говорю: «Я выбираю для тебя то, что ты выбираешь для себя», то ты уже никогда не покинешь меня. Потому что все, что нам нужно и что мы ищем, – это такой человек, который позволит нам делать в этой жизни то, что мы хотим. Понимаете, весь мир изощряется в том, чтобы не позволить нам взять от жизни то, что мы хотим. И никогда партнер не покинет такого человека, потому что число людей, которые дают другому полную свободу самовыражения, ничтожно. Любовь радуется, когда вы становитесь самим собой, развивается, растет и становитесь тем, кем вы действительно являетесь. Поэтому Любовь говорит: «Я выбираю для тебя то, что ты выбираешь для себя. Именно так и следует поступать с теми, кого вы любите».

Нил Дональд УОЛШ

## НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

Я вчера вызвала такси, и за мной приехал не просто водитель, – это был человек, который поразил меня до глубины души. Сажусь в машину. Водитель улыбается. Я тоже, но вся нахожусь в телефоне, занимаясь какими-то рабочими вопросами.

- Вам не дует?
- Нет, спасибо, все хорошо.

душе от этого, вы себе не представляете! Я для семьи что-то хорошее сделал!

На этом этапе я уже забыла про входящие на своем телефоне.

– А вот еще знаете, так мало счастливых людей на улицах! Вот я смотрю на пешеходов, и практически не вижу улыбчивых. Все такие тусклые и дерганые. Вы вообще первая из

так нельзя... Мы же любим их, это же наши дети!»

Раз ваши дети – значит, будьте благодарны за то, что они выбрали именно вас, чтобы родиться в вашей семье. Бог послал вам здоровых, живых, красивых детей. Многие люди мечтают об этом и готовы отдать любые деньги, чтобы в их семье появился ребенок, а у вас

как я. Но настоящей жизни в нем больше, чем во всех остальных. Любви, света – настоящего света, не телевизионного! – больше, чем во всех людях, которых я когда-либо встречала.

Я смотрела на мужчин из своего окружения и думала, что это нормально: быть вечно с кислым лицом (ты же в большом бизнесе!), озабоченным и недовольным, не улыбаться,

# УЧИТЕЛЯ РЯДОМ

– Хотите конфет? Я купил их только что в магазине. Такие вкусные! Обожаю их! Я конечно не предлагаю всем пассажирам, но Вас почему-то захотелось угостить. Я пойму, если Вы откажетесь. Хотите?

– Хочу!

Водитель подарил мне всю коробку. Я пошутила, что понимаю, почему у него такой высокий положительный рейтинг в Uber.

Останавливаемся на светофоре. Мимо машин бегают ребята, предлагают цветы.

- Любите цветы?
- Люблю.

Останавливает ребят и покупает для меня цветы. Я сижу в тихом шоке. Улыбаюсь, приятно!

Завели разговор о детях. У него дочь учится в университете в Польше на втором курсе. И тут он говорит такую фразу:

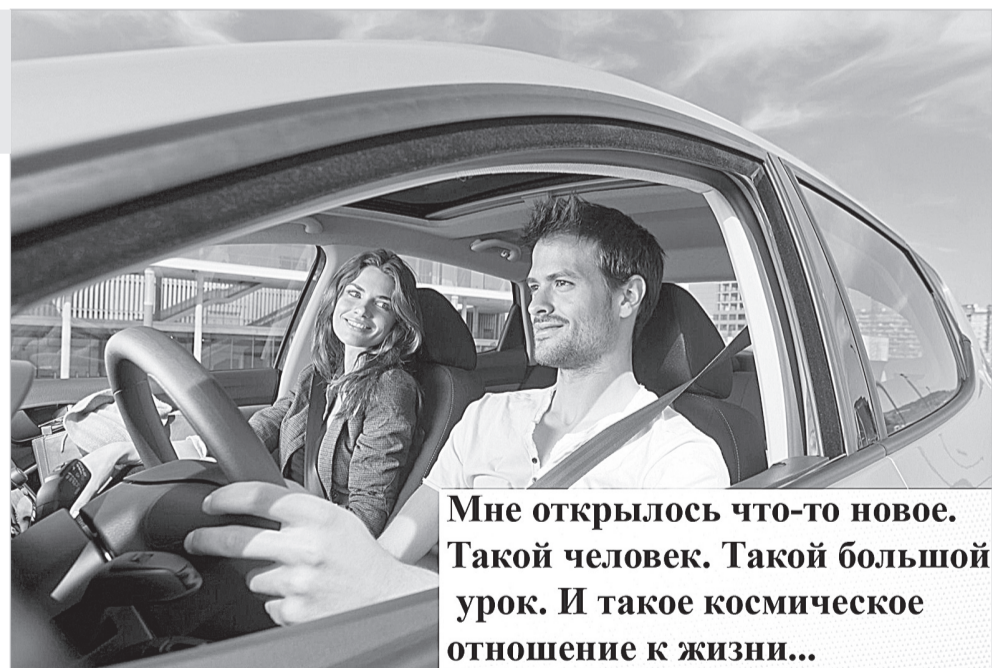
– Знаете, Зоя, я так кайфую от того, что у меня есть ребенок, жена, работа! Мне это так нравится! Вот звонит мне дочка, просит денег на какие-то вещи. Ну, она там, в Польше, далеко от дома. А я пополнил ей карточку, и так хорошо на душе становится! Просто приятно, что я ребенку своему сделал что-то хорошее. Я представляю, как она там какие-то платочки себе купит, пиццу закажет с друзьями, ей на все хватит. И мне прям тепло.

А еще знаете, я вот когда жену отвожу на маникюр, то расслаиваюсь сам. Она же потом этот маникюр мне будет еще две недели показывать и улыбаться. И мне так хорошо на

**Вы хотели бы найти мудрого наставника? Такого, который смог бы научить тому, что вам нужнее всего узнать? Вы можете это сделать, и это легче, чем вы думали. Просто будьте внимательными. Жизнь устроена так, чтобы постоянно учить вас тому, что вам необходимо в данный момент времени. Нам все время даются подсказки: через людей, знаки, фразы, фильмы, песни... И эта история – тому подтверждение.**

пассажиров, кто улыбнулся мне за последние пару дней.

Встретил недавно знакомых, у них двое детей: в первом классе и в третьем. Они начали жаловаться, как дорого ребенка в школу собрать: «А принадлежности купить, а учебники, а форму, а курсы...» Минут 15 рассказывали, и лица на них не было. А я предложил решение. Знаете, какое? Сказал: «Идите в ближайший детдом и сдайте туда своих детей, если они для вас проблема. И у вас не будет проблем ни со школой, ни с формой, ни с учебниками». Они в ответ: «Нет, ну как это,



**Мне открылось что-то новое. Такой человек. Такой большой урок. И такое космическое отношение к жизни...**

этот дар уже есть. Подарок судьбы! Любите их, делайте все для них! И делайте так, чтобы они об этом даже не узнали. Не любите – сдайте в детдом. Чего вы жалуетесь? Вас жизнь одарила, вы настолько счастливые люди, а совсем не замечаете этого! И у большинства ведь так, правда?

Он еще о чем-то продолжал говорить. Я молча слушала, и в моей голове проносились фразы: «оплачиваю маникюр жене и кайфую», «делаю что-то для ребенка и кайфую». Я подумала: вот простой водитель, не предприниматель, не инвестор, не политик. Он не входит ни в какие «топ-100» мужчин, как многие мои знакомые. Его нет на обложках. С ним не снимают интервью. Он даже не зарабатывает,

не умеет кайфовать. Или говорить о женщинах: «О-о, опять на свои салоны деньги трясут из меня!». Или относиться к жизни, как к бесконечной борьбе.

Я вышла из машины улыбаясь – с цветами и конфетами, обласканная комплиментами. И поняла, что мне открылось что-то новое. Такой человек, такой большой урок. И такое космическое отношение к жизни.

Подобных инсайтов и просветления я никогда не получала после тренингов. А учителя рядом! Теперь у меня есть новый навык: я кайфую от всего, что мне дает Жизнь, как тот таксист. Чего и вам желаю!

Зоя ТОРОХОВА

ЭТО ИНТЕРЕСНО

**ЗАЩИТНЫЙ ПАНЦИРЬ**

Жировая прослойка выступает в качестве своеобразной защиты от внешнего мира, «панциря», и чем больше веса, тем она сильнее. Путем переедания человек старается заглушить негативные эмоции, горе, переживания и так далее.

Одна из главных причин лишнего веса – накопленные обиды. Человек копит их в буквальном смысле, последствием чего становятся жировые отложения. Выход прост – позвольте всем себя обижать. Дурное поведение людей, отсутствие в них доброты, злоба и желание уязвить ближнего – это не ваша проблема, а их. Вряд ли они чувствуют себя счастливыми с таким негативом в душе.

Ваша задача – смотреть только на себя, на свои мысли и поступки. Главное, чтобы от вас не исходило злоба, раздражение, критика. А то, что излучают в мир другие, – это их дело. Если поведение человека вам не нравится или портит настроение, просто установите дистанцию или вовсе прекратите общение. Это более разумно, чем обрывать защитным жиром. Разрешите себе быть искренним и настоящим, сразу дайте понять людям, если вам что-то неприятно или задевает вас, но делайте это ровным мягким тоном, в форме сообщения.

**ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА И НЕ ТОЛЬКО...**

Ученые установили, что риск полноты повышается после психологического или физического насилия. Вторичная выгода также может быть причиной того, что не удается избавиться от лишних килограммов. Похудение может стать смыслом жизни, непрерывным процессом, не дающим никакого результата. Человек придерживается диет, а после набирает вес снова, и так по кругу. Также ожирение



**ЛИШНИЙ ВЕС – В ГОЛОВЕ**

**В своей повседневной жизни человек постоянно стремится к максимальному психологическому комфорту, но методы для этого выбирает не всегда правильные. Если избыточные килограммы имеются, значит, в них есть определенная потребность. Поэтому первое, что нужно сделать – определить психосоматические причины.**

может быть своеобразной маской либо попыткой уйти от реальности.

**МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ**

Луиза ХЕЙ полагает, что основная причина ожирения в страхе, потребности в защите, непринятии себя и нежелании чувствовать окружающих. Среди причин она также отмечает желание себя показать и повышенную чувствительность. Прежде всего она советует бороться со страхом, от которого защищает полнота.

Лиз БУРБО связывает проблему с эмоциональными блоками, считая, что она является последствием детских унижений. Прослойка жира – это своеобразная защита от тех, кто оскорблял. Также жир характерен для тех, кто подсознательно хочет занимать в обществе важное место, но одновременно считает это неприемлемым. Подобный конфликт приводит к перееданию. Другая причина – это ментальный блок. Полные люди не всегда могут

себя объективно оценить, и им, по мнению Лиз Бурбо, нужно в конце каждого дня проводить анализ произошедших событий, которые могут вызывать стыд.

Валерий СИНЕЛЬНИКОВ утверждает, что избыток веса является выражением страха и необходимости защиты. Жировой слой выступает как панцирь, через который человек скрывает от окружающих свои чувства. По его мнению, он также говорит о неспособности справиться со

своими переживаниями и недовольстве собой вплоть до ненависти.

**КАРМИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА**

Утверждает, что причина ожирения – патология чувств. Это маскировка уязвимости, страхов и обидчивости. В основе жизни человека должна лежать жажда жизни, служение, любовь.

Если человек, например, толстеет в браке, значит, его чувства сдерживаются, патологически распределяются, и он начинает усиленно набирать вес. Большой живот, нависающий над паховой областью, – «фартурк», «мешок», как его еще зовут, – означает, что человек не служит людям, а люди служат ему. Это последствия безнравственного отношения и эгоизма, деспотичности и управления другими.

**БЕЗ ИСЦЕЛЕНИЯ ДУШИ ВЕС НЕ УЙДЕТ**

Зная причину, бороться надо именно с ней, а не качать пресс, – тогда и тело начнет структурироваться иначе. Для начала надо научиться любить, служить, заботиться о ком-то. Без исцеления души вес, может быть, и уйдет, но придут другие болячки.

Составьте список того, что же изменится в вашей жизни, если вы приобретете стройность. Когда вы ответите на все вопросы, вы увидите, что ваш лишний вес вам зачем-то нужен. Он либо вас защищает, либо спасает, либо что-то заменяет и т. д.

Когда вы это поймете, вы сможете принять решение: оставить все как есть или отправиться в Страну Стройности. Потому что всегда, когда проблема переводится в задачу, все становится на свои места – у задачи всегда есть решение!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**Почему возникает внешняя агрессия в ваш адрес? Как себя вести при нападении? Как правило, агрессия не бывает «вообще», у каждого человека свои конкретные темы: один реагирует на одно, другой — на другое. Негатив определенного рода встречается в нашей жизни, чтобы обратить на что-то внимание. Пока вас задевают люди, пока вы с ними мысленно спорите, эти ситуации нужны для вашего роста.**

**ТРИ ПРИЧИНЫ**

Трудно избежать болезненного реагирования на агрессию в трех случаях. Первый – если у вас не выровнен баланс энергий, когда вам не хватает ресурса, любви к себе, когда вы недостаточно центрированы. В такой ситуации задача – беречь себя, сохранять свой ресурс. Потому что когда вы в ресурсе, у вас нормальная реакция – душа ваша понимает, почему и зачем это происходит.

Второй случай – у вас не проработаны определенные «красные кнопки». Вы либо судите человека и имеете ложную картину мира, в которой люди должны быть такими, а не иными, либо подавляете в себе подобное чувство.

Третья причина – вы носите в себе чувство вины, притягивающее

**ЕСЛИ НА ВАС НАПАДАЮТ**



«палача». У вас внутри будто находится скрытый магнит, который позволяет проникать агрессии. Это вызывает у вас бурные негативные эмоции и последующий отток энергии.

**АГРЕССИЯ – ЭТО ВЕРХНИЙ СЛОЙ**

Разберитесь, зачем происходит эта ситуация и что в вас самом притянуло нападение. Докопайтесь, почему вы боитесь этого и почему вам так больно. Постарайтесь вспомнить первый случай ужаса, который ранил вас и вызвал такую реакцию. Обычно он происходил в детстве. Любая агрессия – это верхний слой. Под ее слоем лежат боль и страх. Вы никогда не будете ответно агрессивны на то, чего в глубине души не боитесь.

Снимите свою травму и следите за ресурсом. Расширьте мировоззрение и осознайте, что не бывает агрессивных людей вообще – бывают люди, у которых переполнена чаша боли или страха. Человек нападает на других из-за того, что ему плохо. Внешний конфликт, скандал отвлекает его от черной дыры внутри, от недовольства собой.

**ЕСЛИ ВЫ ВСПЫЛЬЧИВЫ**

Это говорит о том, что у вас большой потенциал энергии, но вы не умеете ею управлять, не понимаете свою природу. Вы слишком требовательны к себе, считаете себя «не таким, как надо». А «не такой, как надо» – это умозрительное представление, совсем не связанное с реальностью. Это означает, что в вашей голове живет образ, взятый извне. Разберитесь, каким по ва-

шему мнению вам следует быть, и посмотрите, откуда вы взяли эти качества. На самом деле, это не ваша потребность, иначе вы бы таким уже были. Это представление других людей создали у вас мнение, что вы должны быть именно таким, и никаким другим. Парадокс в том, что одни считают, что должны быть более эмоциональными, яркими; другие убеждены, что им следует быть более спокойными, выдержанными... И все эти «должен», «должна» усвоены извне. Вспомните, от кого вы впервые узнали эти паттерны. Когда вы поймете, что это не ваши ожидания, тут-то и окажется, что незачем нападать на людей, защищая себя. Вы обретете спокойствие, примете тот факт, что у вас именно такие индивидуальные особенности, а другие вам и не нужны.

**НОВАЯ РЕАКЦИЯ НА РАЗДРАЖИТЕЛИ**

Забота о себе – это базовая задача, позволяющая нам сохранять и проявлять лучшую часть своей души. Если вы в порядке, во внешней агрессии для вас никакой опасности нет. Когда вы в энергии центрированности, когда не осуждаете и не носите в себе подобные энергии, агрессия никак не может вам навредить. Разные энергии не могут смешаться, как не может смешаться капля масла с каплей воды. И если в этом случае снова возникает ситуация «нападения», то это лишь означает, что настал момент, в котором вы должны продемонстрировать новую реакцию на старые раздражители. Вы уже окрепли, овладели своей силой, вы уверены, что никто не сойдет с ног. Вы можете совершенно иначе, с совершенно иными внутренними ощущениями воспринимать прежние ситуации.

**ОТВЕТ НА ХАМСТВО**

Есть глубокое заблуждение, что если в ответ на хамство или унижение ответить агрессией, вы защитите себя. Нет, этим можно только усилить агрессию нападающих. Гораздо продуктивнее спокойно пресекать нападки замечанием вроде: «Не стоит повышать на меня голос, я и так все хорошо понимаю», сохраняя спокойствие и любовь к человеку, сознавая, что он ведет себя так, потому что «раненый»; у него есть собственные причины, по которым он так поступает. Либо можно вообще не брать общение с этим человеком, развернуться и уйти. Не осуждая, не исправляя и не вдохновляя его. Просто уйти. Это тоже ваше право. Да, у человека есть мотивы так себя вести, но в ваши душевные задачи не входит излечивать эти причины. И настанет такой момент, когда вы сможете посмотреть на людей, которые раньше выпивали у вас кровь, как на котят, которые кусают за пятки.

**Ноют и отекают ноги? Появились боли в коленях? Вполне вероятно, что искать источник всех этих бед надо в стопах, которым природой предназначен нелегкий труд – быть опорой для нашего тела. Если со стопами что-то не так, проблем не избежать. Однако выход есть. Это коррекция патологии стопы с помощью индивидуальных ортопедических стелек.**

Наиболее распространенная патология стопы – это всем хорошо знакомое плоскостопие, которое бывает продольным и поперечным. В норме стопа человека неплоская: в ней сформированы два продольных и один поперечный свода, которые выполняют роль амортизаторов. Однако из-за многочисленных факторов эти свода со временем уплощаются. К окончанию школы около 70% детей имеют плоскостопие.

### ПРОВОЦИРУЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Плоскостопие может привести ко многим заболеваниям. Например, это Х-образное искривление 1-го пальца стопы (Hallux valgus). В результате у основания первого пальца нарастает шишка, первый палец заходит за второй. С неправильным распределением нагрузки вследствие плоскостопия связано образование натоптышей у корня 2 и 3 пальца стопы, артрозы мелких суставов стоп, пяточные шпоры, неврома Мортона, при которой сдавливаются межпальцевые нервы. Из-за плоскостопия часто возникают боли в ко-



ленных суставах, искривление позвоночника. Можно сказать, что при плоскостопии нарушается биомеханика всего скелета.

### ПОДДАЕТСЯ КОРРЕКЦИИ

Вылечить это заболевание можно лишь до определенного возраста. После 25 лет что-то изменить уже невозможно, так как происходит полное окостенение скелета. Лучший возраст для коррекции плоскостопия – от 4 до 16 лет. Однако в любом возрасте применение ортопедических стелек облегчает последствия заболевания и улучшает качество жизни.

### ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ СТЕЛЕК

Ортопедические стельки обеспечивают правильное положение стопы, компенсируют дефекты подошвы, правильно распределяют нагрузку на мягкие ткани и кости, служат амортизатором при ходьбе. Сегодня в магазинах без проблем можно приобрести готовые ортопедические стельки, изготовленные по шаблону. Но предпочтительнее

использовать индивидуальные стельки, которые изготавливаются с учетом особенностей стопы. Их своды более жесткие, не проминаются под действием веса, лучше держат правильную форму стопы. Носить обувь с ортопедическими стельками нужно постоянно: на улице, в школе, на работе, дома. Срок износа одной пары стелек – около года.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Старайтесь чаще ходить босиком по массажному покрытию, ворсистому ковру, сыпучему грунту. Не стоит носить мягкую обувь на плоской подошве (балетки, кеды), обувь с узким носком, а также обувь, фиксирующую голеностопный сустав (шлепанцы). Каблук должен быть не ниже 2 см и не выше 4 см. Полезны курсы лечебной физкультуры, массаж, занятия плаванием и велосипедным спортом. Не миритесь с плоскостопием! Помните: эта «безобидная» патология может привести к очень серьезным проблемам!

## ПОЛЬЗА ОВСЯНОЙ КАШИ

✓ Овсянка содержит белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, сахариды, крахмал, витамины В1, В2, В6, В12, Е, РР, Н, минеральные вещества: калий, натрий, кальций, железо, магний, фосфор, никель, марганец, хлор.

✓ Является источником фолиевой кислоты.

✓ Овес содержит магний и аминокислоту метионин, необходимые нервной системе.

✓ Оказывает противовоспалительное действие на слизистую оболочку желудка.

✓ Фермент, содержащийся в зернах овсянки, помогает организму усваивать углеводы и тиреостатин, регулирующий деятельность щитовидной железы.

✓ Овес содержит вещества, защищающие организм от свободных радикалов.



✓ В составе овсянки находятся сложные углеводы, которые имеют высокую энергетическую и пищевую ценность. Такие углеводы в организме медленно расщепляются до глюкозы. Это позволяет поддерживать нормальный уровень сахара в крови.

✓ Обилие клетчатки помогает снизить риск развития рака толстого кишечника.

✓ В овсянке содержится много лигнанов – растительных компонентов, помогающих организму бороться с заболеваниями сердца и сосудов.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



### ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

## ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



### ИНСТРУКЦИЯ

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами в течение последних лет. Сложите баллы событий и подсчитайте общее количество очков. Если какая-либо ситуация возникла у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

### ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ (баллы)

- ✓ Смерть супруга (супруги) – 100
- ✓ Развод – 73
- ✓ Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером – 65
- ✓ Тюремное заключение – 63
- ✓ Смерть близкого члена семьи – 63
- ✓ Травма или болезнь – 53
- ✓ Женитьба, свадьба – 50
- ✓ Увольнение с работы – 47
- ✓ Примирение супругов – 45
- ✓ Уход на пенсию – 45
- ✓ Изменение в состоянии здоровья членов семьи – 44
- ✓ Беременность партнерши – 40

**Стрессоустойчивость – это способность выдерживать определенные нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики.**

**Доктора Т. ХОЛМС и Р. РАЙХ изучали зависимость физических болезней от стрессогенных жизненных событий у более чем 5000 пациентов. И пришли к выводу, что многим заболеваниям обычно предшествуют определенные изменения в жизни человека.**

- ✓ Межполовые проблемы – 39
- ✓ Появление нового члена семьи, рождение ребенка – 39
- ✓ Реорганизация на работе – 39
- ✓ Изменение финансового положения – 38
- ✓ Смерть близкого друга – 37
- ✓ Изменение профессиональной ориентации, смена места работы – 36
- ✓ Усиление конфликтности отношений с супругом – 35
- ✓ Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома) – 31
- ✓ Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги – 30
- ✓ Изменение должности, повышение служебной ответственности – 29
- ✓ Сын или дочь покидают дом – 29
- ✓ Проблемы с родственниками мужа (жены) – 29
- ✓ Выдающееся личное достижение, успех – 28
- ✓ Супруг бросает работу (или приступает к работе) – 26
- ✓ Начало или окончание обучения в учебном заведении – 26
- ✓ Изменение условий жизни – 25



- ✓ Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения – 24
- ✓ Проблемы с начальством, конфликты – 23
- ✓ Изменение условий или часов работы – 20
- ✓ Перемена места жительства – 20
- ✓ Смена места обучения – 20
- ✓ Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска – 19
- ✓ Изменение привычек, связанных с вероисповеданием – 19
- ✓ Изменение социальной активности – 18
- ✓ Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора) – 17

- ✓ Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна – 16
- ✓ Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи – 15
- ✓ Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.) – 15
- ✓ Отпуск – 13
- ✓ Рождество, встреча Нового года, день рождения – 12
- ✓ Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения) – 11.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

**Меньше 150 баллов – большая степень сопротивляемости стрессу**

Вы выявляете очень высокую степень стрессоустойчивости. Для вас характерна минимальная степень стрессовой нагрузки.

**От 150 до 199 баллов – высокая степень сопротивляемости стрессу**

Вы выявляете высокую степень стрессоустойчивости. Ваши энергию и ресурсы вы не тратите на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая ваша деятельность становится эффективнее.

**От 200 до 299 баллов – пороговая (средняя) степень сопротивляемости стрессу**

Для вас характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Ваша стрессоустойчивость снижается с увеличением числа или интенсивности стрессовых ситуаций в вашей жизни. Львиную долю своей энергии и ресурсов приходится тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

**От 300 баллов и более – низкая степень сопротивляемости стрессу (ранимость)**

Для вас характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это приводит к тому, что личность вынуждена огромную долю своей энергии и ресурсов направлять на борьбу с негативными последствиями, возникающими в процессе стресса.

**Большое количество баллов (более 300)**

Это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Телефоны редакции:  
8-903-723-78-87,  
8-905-590-14-88  
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А  
Издатель – ИП Федюнина И.Ю.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014  
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

За содержание рекламных материалов ответственность несут рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. Статьи, отмеченные знаком «Р», публикуются на правах рекламы.

«Будь здоров, Зеленоград!» № 8 (85)

Номер подписан 22.08.2020 г. Дата выхода в свет: 24.08.2020 г.  
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.  
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».  
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.  
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.  
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 1718.