



МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Миф 1. После применения гормонов долгое время нельзя забеременеть.

Реальность. Наоборот. В первый же месяц после отмены препаратов вероятность беременности резко возрастает. Причем часто созревают сразу две или три яйцеклетки. Поэтому иногда гормональные контрацептивы назначают на 3—4 месяца с расчетом на то, что после отмены наступит беременность. Это распространенный метод лечения определенных форм бесплодия.

Миф 2. Каждые полгода в приеме гормональных препаратов надо делать перерыв на месяц.

Реальность. Если нет противопоказаний, гормональные препараты можно применять непрерывно вплоть до климактерического периода.

Миф 3. Гормональные таблетки нельзя принимать кормящим мамам.

Реальность. Существуют определенные таблетки, которые на лактацию не влияют (о них должен рассказать врач-гинеколог). Их надо применять

строго через 24 часа в непрерывном режиме. Даже небольшое отклонение от времени приема сводит к нулю противозачаточный эффект.

Миф 4. От гормональных таблеток полнеют.

Реальность. Полнеют более чем на два килограмма только три процента женщин. У некоторых женщин на фоне приема гормональных таблеток улучшается аппетит (у некоторых — понижается). При склонности к полноте обычно назначают препараты с небольшим содержанием этих гормонов.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

ЛИМОН, АЛОЭ И МЁД ОТ СТЕНОКАРДИИ

Я страдаю стенокардией. Кто знает, что это такое, меня поймет. Уже несколько месяцев принимаю вместе с лекарствами, прописанными врачом, одно народное средство и чувствую себя хорошо. Смешайте сок одного лимона, сок одного листа алоэ и 250 г любого меда. Настаивайте в плотно закрытой стеклянной банке в холодильнике в течение недели. Лекарство готово. Принимайте по одной столовой ложке три раза в день за час до еды. Большой объем средства приготавливать не надо. Это средство и желудку помогает.

А. МАКСИМОВА.
Пенсионерка.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

НАШИ ДРУЗЬЯ РАЗВОДЯТСЯ

? *Несколько лет дружили семьями, но теперь наши друзья разводятся. Каждый из них ждет от нас поддержки.*

Подскажите, как себя вести, чтобы сохранить отношения с ними обоими?

Светлана, 33 года.
г. Орел.

Чтобы сохранить хорошие отношения с друзьями и дальше, не позволяйте ни одному из них эмоционально вовлечь вас в эту ситуацию и сохраняйте объективность, чтобы не давать их обидам друг на друга разгораться еще больше. Наверняка каждый из супругов будет пытаться привлечь вас на свою сторону — постарайтесь объяснить им, что для вас они дороги прежде всего как друзья, семейные же проблемы пусть постараются решить сами.

Избегайте излишних подробностей об их супружеской жизни — ненавязчиво переводите разговор на другие темы.

Когда накал страстей пройдет, бывшие супруги оценят вашу деликатность и будут благодарны.

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.

«УМНЫЕ» ПРОДУКТЫ

ЧТО ПОСТАВИТЬ НА СТОЛ

Ученые определили пять продуктов питания, которые улучшают наши умственные способности.

Как считают исследователи, умнее всего люди становятся от клюквы.

Известно, что в ней находится очень много антиоксидантов. Эта ягода способна оказывать противовоспалительное и жаропонижающее действие. Пока исследования проведены только на крысах. Но опыты показали, что диета, основным компонентом которой являлась клюква, привела к более сбалансированной работе опорно-двигательного аппарата и улучшению памяти.

На второе место ученые поставили чернику.

Она обладает теми же свойствами, что и клюква, только антиоксидантов в ней немного

меньше. Но зато в ней содержатся вещества, улучшающие зрение.

На третьем месте оказались сразу два овоща — свекла и капуста.

В них содержатся вещества, которые разрушают ферменты,

приводящие к развитию болезни Альцгеймера.

На четвертое место вышла жирная рыба.

В таких сортах рыбы, как лосось, сардины и сельдь, содержатся жирные кислоты, которые также расщепляют вредные ферменты. Если хотя бы раз в неделю употреблять в пищу один из сортов жирной рыбы, то можно в значительной степени снизить вероятность заболеть болезнью Альцгеймера.

На пятом месте разместился шпинат.

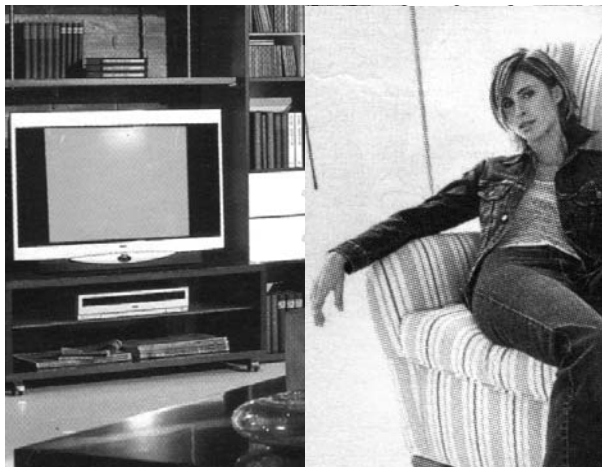
Установлено, что этот овощ замедляет появление проблем в нервной системе, вызванных старением, а также препятствует ухудшению познавательных способностей.



И ОТ СЕРИАЛОВ ЕСТЬ ПОЛЬЗА

ГЛАЗА

Никто не может смотреть телевизор, если глаза при этом не двигаются. Таким образом, оба эти занятия могут быть очень полезны для глаз, если вы смотрите правильно. Более того, при этих занятиях вы можете улучшить зрение.



Большинство людей не обращает никакого внимания на расстояние до экрана телевизора и садится там, куда уже поставлена мебель. Если, например, кушетка поставлена в дальнем конце комнаты, они сядут там, хотя удобным расстоянием для лучшего

целых часов косят в сторону экрана, чтобы увидеть, что же там показывают.

Дети вообще принимают любую позу, растянувшись, например, на полу и тараща глаза под углом.

Глазам необходимо давать от-

дых при малейшей возможности, например, всякий раз, когда кто-нибудь на экране произносит монолог. При этом можно закрыть глаза, чтобы они не утомлялись.

Зрению необходим и свежий воздух. К глазам должен поступать кислород. Но многие семьи теснятся в жилых комнатах и никакого внимания не уделяют вентиляции, а зимой вообще герметически запечатываются в согретой квартире. Старайтесь при просмотре кинофильма обеспечить в комнате хорошую вентиляцию — она нужна глазам.

Кинофильмы полезны для глаз, поскольку способствуют перемещению изображения по сетчатке. Установлено, что за время просмотра полнометражной киноленты на экране мелькает около 195 тысяч кадров, создавая крошечные изображения в глазах зрителя. Пристальное рассмотрение при этом невозможно. Следовательно, кинофильмы препятствуют пристальному рассмотрению, которое является одной из главных причин ухудшения зрения.

ИНТЕРЕСНО

В СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНАХ ЖИВУТ МИКРОБЫ

К такому выводу пришли индийские медики. Они провели "медобследование" мобильных телефонов и обнаружили, что половина из них содержит различные вирусы и бактерии. Но они не представляют никакой опасности для здорового человека. А вот у больных людей могут вызвать осложнения. Особенно не рекомендуется, по мнению врачей, пользоваться мобильником в хирургических отделениях. При попадании на раны микробы способны стать причиной тяжелых гнойных инфекций.

ОТ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ НЕ ПОЛНЕЮТ

Вопреки сложившемуся мнению, что от мучного толстеют, макаронные изделия не только низкокалорийны, но и содержат достаточное количество белков, а это способствует похудению. Когда мы едим макароны, то сгорает жир, а не мышечная ткань. К тому же макароны богаты витамином В₁, снижающим усталость, а также содержат витамин молодости F.

МУЖСКАЯ КОЖА СТАРЕЕТ МЕДЛЕННЕЕ

Мужчинам с кожей повезло — в отличие от нежной женской она крепче противостоит влияниям погоды. Кроме того, мужская кожа является более жирной (благодаря обильной сальной секреции), морщины на ней появляются значительно позже, нежели у женщин. Оказывается, и ежедневное "насилие" электробритвой приносит пользу, являясь своеобразным массажем лица. А если мужчина не злоупотребляет алкоголем, то у него есть все шансы выглядеть значительно моложе на фоне ровесниц.