

# МИГРЕНЬ – КАРА НЕБЕСНАЯ

«Что-то голова болит!» — привычно жалуемся мы, «кивая», как водится, на погоду. Головная боль в понимании современного человека превратилась в своеобразный придаток к бешеному ритму жизни, перегрузкам, стрессам и гиподинамии и стала восприниматься едва ли не как норма. Однако «в норме» голова болеть как раз и не должна. По последним данным, сегодня головными болями страдают едва ли не 90% жителей планеты. И подавляющее большинство решает проблему «таблеточным» способом. Такое «лечение» способствует переводу головной боли в разряд хронических недугов. Тогда как врачи уверяют, что если проблема еще не слишком запущена, в 85 процентах из 100 ее можно решить.

## ЕДА МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПРИСТУП

Природа возникновения мигрени до сих пор окончательно не установлена. По самой распространенной версии, мигрень возникает в результате временного расширения кровеносных сосудов головы. Пульсирующая боль локализуется с одной стороны головы, медленно нарастает, доводит человека до иступления и затем медленно отпускает его. Что характерно: мигрени цикличны, т. е. возникают через определенные промежутки времени, например, несколько раз в месяц.

«Мигренщики» с изрядным стажем болезнин говорят, что спровоцировать приступ боли способна даже еда. Например, человек может жестоко поплатиться за злоупотребление сырами, шоколадом, куриной печенью, колбасой, цитрусовыми и кофеином. Ускорению приступов способствует также

усталость, переохлаждение, изменение метеоусловий.

## МОЖНО ЛИ ЕЁ ЛЕЧИТЬ?

Победить мигрень окончательно пока не удалось, но существуют препараты, способные бороться с приступами.

Есть также немедикаментозные средства борьбы с мигренью. Уже доказано, что хорошее действие оказывает психотерапия. Можно научиться снимать боль, концентрируясь на передвижении крови к рукам при появлении предвестников приступа: метод биообратной связи основан на том, что кровь как бы направляется в другую сторону и не приливает к голове. А по мнению некоторых медиков, лучшее средство от мигрени — полноценный сон и отсутствие стрессов.

Врачи советуют также для облегчения состояния во время приступа мигрени принять контрастный душ, затем побывать в тишине в затемненной комнате. Назначенное лекарство лучше принять еще до приступа. И воз-

держитесь от курения, питья сладких вин и свежего молока. Во время приступа не стоит пить кофе — будет только хуже.

## БОЛЬ ПОЛЕЗНА?

Многие медики утверждают, что мигрень — это своеобразная нервно-сосудистая реакция организма на перегрузки. Иными словами, головная боль порой просто сигнализирует человеку о том, что его организму требуется передышка. А иногда еще и «наказывает» человека, долгое время не дающего выхода эмоциям, — попросту компенсирует недостаточный «выход» человеческих чувств и переживаний.

Словом, выходит, что боль, заставляя человека страдать, приносит ему и определенную пользу, охраняя организм «от избыточного давления и драматизма жизненных обстоятельств» и напоминая ему об отдыхе. Так что слушайте себя и не загоняйте непосильными нагрузками. Короче, учитесь отдохнуть.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

# 10 ЗАБЛУЖДЕНИЙ, МЕШАЮЩИХ СТАТЬ КРАСИВЕЕ

## СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГОВ ХИТ-ПАРАД ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

Врачи-диетологи назвали пять самых опасных продуктов, популярных в наше время.

◆ Первое место единогласно получили сладкие газированные напитки. По мнению врачей, они содержат много сахара и консервантов и не утоляют жажду, а, наоборот, вызывают ее.

◆ Следом идут шоколадные батончики, которые, несмотря на рекламные обещания райской жизни и неповторимого заряда энергии, приносят человеку больше проблем, чем пользы. Огромное количество сахара, ароматизаторов, консервантов очень вредит здоровью.

◆ Чипсы с большим количеством жиров и углеводов, всевозможных «химических» добавок для вкуса занимают третье место в этом списке.

◆ Спорным оказалось и распространенное убеждение, что лучшая конфета — колбаса. Этот продукт на четвертом месте в хит-параде вредной еды. Колбасы содержат до 40 процентов скрытых жиров и массу вкусовых добавок, совсем не полезных для здоровья.

◆ И завершают список жирные сорта мяса. Диетологи предупреждают, что жирная свинина, особенно в жареном виде, может спровоцировать развитие многих серьезных заболеваний.

**Гимнастика помогает худеть.** Похудеть при помощи обычной гимнастики и утренней зарядки невозможно. Чтобы похудеть на один килограмм, мы должны сжечь 8000 калорий, тогда как получасовая усиленная зарядка поглощает 300. Чтобы похудеть, нужен курс похудения, а гимнастика — прекрасное подспорье к нему.

**В бане теряется лишний вес.** Потея в бане, мы действительно теряем около двух килограммов, но происходит это за счет испаряющейся из организма воды. Потеря этих «лишних килограммов» восстанавливается буквально за несколько часов.

**Существуют диеты, с помощью которых можно похудеть раз и навсегда.** Прекратите худеть — и вы опять начнете набирать вес. Конец любой диеты означает уменьшение выделения адреналина, помогающего сжигать жиры. Пройдя курс похудения, вы, увы, непременно вернете свои килограммы, если перестанете следить за питанием, ограничивать потребление жиров и сахара.

**Чтобы похудеть, нужно есть как можно реже.** Человек ест три раза в день, и это нормально. Если он пропустит, допустим, завтрак, то в обед съест вдвое больше обычного. И это тоже нормально. А дальше начинает-

ся выпадение из нормы. Организм, будучи не в состоянии сжечь свалившийся на него объем калорий, откладывает их про запас, в виде жира. Опыты на грызунах показали, что один и тот же объем пищи, даваемый им в три приема, не изменяя веса животных, тогда как еда один раз в день приводила к ожирению.

**От фруктов не поправляются.** Все фрукты содержат сахар, а значит, снабжают организм калориями. Некоторые фрукты, такие, как виноград и бананы, даже активнее в этом отношении, чем хлеб и кондитерские изделия. Поэтому, сидя на диете, налегайте на арбузы, грейпфруты, малину, клубнику, сливы, ананасы. Кстати, ананасы, одни из самых богатых сахаром фруктов, для фигуры безопасны, поскольку содержат вещество, способствующее сжиганию жиров.

**Удалять родинки нельзя.** Если родинки находятся в местах трения или изменяют свой цвет и размеры, их непременно удаляют. Только делать это нужно не вам, а специалисту-косметологу.

**Декоративная косметика портит кожу.** Использование макияжа никак не отражается на состоянии кожи, если, конечно, вы пользуетесь качественной косметикой, с неистекшим сроком годности. Хоро-

шая кожа — прежде всего наследственный фактор, затем отражение состояния здоровья, ну и, наконец, возраст. Здоровая, ухоженная кожа не боится косметики.

**Тональный крем и жидккая основа под макияж мешают коже дышать.** Современные основы под макияж настолько измельчены, что никак не могут помешать дыханию кожи. Здоровая кожа прекрасно переносит такую основу. (Кстати, она же защищает клетки от воздействия солнечных лучей, вредных веществ, содержащихся в воздухе, и потери влаги.)

**Витамин А способствует возникновению загара.** Витамин А, как и другие витамины, никакого влияния на приобретение загара не оказывает. Это мнение, вероятно, возникло из-за того, что каротин — предшественник витамина А, — принимаемый в больших количествах, придает коже желтоватый оттенок.

**Гимнастика лица предотвращает появление морщин.** Морщины — признак старения кожи, вызванного недостаточной выработкой коллагена. Гимнастика не может повлиять на этот процесс и предотвратить появление морщин. Зато с ее помощью можно укрепить мышцы лица и скорректировать мимические морщины.



## ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

### ГЛЯНУЛ В ЗЕРКАЛО С УТРА... МОЖЕТ, К ДОКТОРУ ПОРА?

● Проведите по волосам рукой — пучок остается между пальцами. Признак снижения иммунитета. Нужно узнать причину, сдав общий анализ крови и биохимию.

● На лбу пролегли поперечные морщинки, а под глазами — неподражаемые лиловые тени? Это проявления синдрома хронической усталости. Немедленно оставляйте работу по выходным, запасывайтесь на плавание и расслабляющий массаж. Оставьте жесткие диеты — налегайте на шоколад, цитрусовые и орехи.

● Волосы вдруг стали тусклыми — срочно пополняйте организм витаминами группы В. Волосы стали сухими — необходим витамин Е, желательно отоспаться и привести в порядок нервы.

● В глазах полопались сосудики — возможно это от перенапряжения глазных мышц. Если же такое происходит часто — возможны повышение внутриглазного давления и проблемы с мозговым кровообращением.

● Щеки и шея краснеют даже при небольшой нагрузке — измерьте давление и делайте это теперь регулярно. Это признак гипертонии.

● На теле появляются новые родинки — повод посетить дерматолога. К тому же родинки — проекция неполадок с внутренним органом, над которым они появились.

● Шея выглядит припухшей в районе кадыка — покажите это эндокринологу, возможна гиперфункция щитовидки.

● Встаньте перед зеркалом в свободной позе, как бы случайно остановившись. Ваши плечи и голова опущены, вы смотрите исподлобья? Это признаки депрессии.

● Плечи находятся на разном уровне — одно выше другого — симптом остеохондроза грудного отдела позвоночника.

● Загляните в глаза. Белки глаз приобрели желтоватый оттенок — это неоспоримый признак нарушения работы печени или желчного пузыря. Глаза стали блестящими и как бы более выпуклыми — срочно сдайте анализ на гормоны щитовидки.

● По утрам отекают нижние веки. Это почки или мочевой пузырь: либо вы их перегружаете соленым-жирным-копченым и пивом на ночь, либо у вас инфекция.

● Припухлость и болезненность мелких суставов рук — признак полиартрита, ревматизма. Припухлость крупных суставов — коленей, локтей — симптом артрита и артоза. Отекают икроножные мышцы? К вечеру (особенно если вы целый день провели на ногах) — это от усталости. Помогут простые вещи: полежать минут 20, подложив под ноги пару больших подушек, сделать ванночку с морской солью и расслабляющий массаж. Щиколотки и голеностоп часто отекают при сердечной недостаточности, также это может быть признаком начинаяющегося диабета 2-го типа.