

www.moe-online.ru
Тел. редакции 52-19-06.
E-mail: moe@kpv.ru.
Тел. для SMS-новостей
8-960-133-4000.



Учёные выяснили, что люди в подавленном состоянии выбирают серый и все его оттенки, а в хорошем настроении — жёлтый.

Утомлённые зимой

Как избавиться от плохого настроения и депрессии

Несмотря на то что весна уже пришла, рады ей далеко не все. Многие страдают от недостатка витаминов и никак не могут отойти от пасмурных коротких дней. В результате вместо весенней радости люди испытывают весеннюю депрессию.

О причинах и свойствах этого состояния учёные не перестают спорить. А в промежутках между спорами создают препараты, спасающие от депрессии.

Мы же оставим приём таблеток на усмотрение врачей и позволим себе дать несколько советов, которые помогут вам поднять настроение и без лекарств.

1. Научитесь радоваться любой мелочи и отдыхать.

2. Если чувствуете утомление или просто нежелание, к примеру, делать уборку, забросьте на время дела и займитесь тем, что вы по-настоящему любите: пройдитесь по магазинам, почитайте, посмотрите фильм, встретитесь с друзьями.

3. Нормализуйте сон. Самая здоровая фаза сна — с 22 — 23 до 7 — 8 часов.

4. Если вы очень устали, не решайте важных проблем. Поступайте, как героиня «Унесённых ветром» Скарлетт О'Хара. Когда ей необходимо было принять какое-то важное решение, чтобы не утомлять себя такой головной



Фото Сергея БЕЛОЗЕРОВА

Не стоит расстраиваться, конец зимы — это ещё не конец

болью ежеминутно, она говорила: «Я подумаю об этом завтра».

5. Займитесь спортом. Во время занятий организм вырабатывает гормоны эндорфины. Они вызывают приятные ощущения и эйфорию и в то же время действуют как анальгетик, снижая порог чувствительности.

6. Измените своё питание. Нередко плохое настроение или апатию люди стараются заесть, как правило, сладким (ведь оно провоцирует всплеск эндорфинов). Однако медики установили, что этот эффект кратковременный и у сладенького есть обратная сторона: потребление сахара усиливает депрессию и хандру.

Также не рекомендуется употреблять чай, кофе и алкоголь, продукты из белой муки, сахар, химические добавки, острые приправы.

Меню от плохого настроения

1. Рыбий жир

Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбьем жире, улучшают настроение и незаменимы для активной работы мозга. Можно принимать рыбий жир в капсулах или есть жирную рыбу, но не реже двух раз в неделю. Если же рыба — не ваш продукт, употребляйте грецкие орехи или добавляйте в салаты льняное семя.

2. Бурый рис

Этот вид риса тоже «лечит» от депрессии благодаря содержащимся в нём витаминам В₁ и В₃, а также фолиевой кислоте.

3. Капуста

Обычная белокочанная, квашеная, тушёная или в сыром виде,

она отлично борется с подавленным состоянием и урюмостью. Помимо капусты в качестве антидепрессанта можно употреблять апельсины и петрушку.

4. Овсянка

В этой каше содержатся витамины В₆ и В₁, фолиевая и пантотеновая кислота. Именно они не позволяют нервам сдаться.

5. Вода

Даже если вы и не откажетесь от чая-кофе и соков, пусть вода станет вашим главным напитком. Качества воды уникальны: она поднимает настроение, улучшает обмен веществ, позволяет надолго сохранить молодость и даже улучшить состояние кожи и волос.

Подготовила Екатерина МАЗЕНКО.

✉ **Здравствуйте! Меня беспокоят сероватые выделения из влагалища с неприятным (рыбным) запахом, после полового акта выделения становятся более обильными. С чем может быть связано такое состояние?**

Ольга, г. Воронеж.

На вопрос отвечает ведущий гинеколог Центра иммунологии и репродукции «МЕДЛАЙН» КУРАНОВА Ирина Юрьевна:

— Уважаемая Ольга, такие симптомы характерны для бактериального вагиноза, но для установления точного диагноза необходимо посетить гинеколога и сдать необходимые анализы.

Суть баквагиноза (иначе дисбактериоза влагалища) состоит в нарушении микрофлоры влагалища, к которому может привести едва ли не любое воздействие на организм женщины, как, например, переохлаждение, стрессы, изменения гормонального фона, инфекционно-воспалительные заболевания органов малого таза, инфекции, передающиеся половым путем, лечение антибиотиками, заболевания кишечника, дисбактериоз кишечника и другие факторы.

В норме во влагалище у женщины обитает так называемая нормальная микрофлора, которая состоит из лактобактерий (90%), бифидобактерий (чуть меньше 10%) и так называемых «ключевых клеток влагалища» (менее 1%). К последним относятся гарднерелла, мобилункус, грибы рода кандиды, лептотрикс и некоторые другие бактерии. При нарушении микрофлоры снижается количество лакто- и бифидобактерий и увеличивается количество какого-то

другого возбудителя. Этим другим возбудителем может быть одна из условно-патогенных бактерий влагалища (тогда развиваются гарднереллез, кандидоз и т. д.), одна из половых инфекций (трихомониаз, хламидиоз) или любой другой возбудитель инфекции (кишечная палочка, протей, стрептококки, стафилококки и т. д.).

Основным проявлением бактериального вагиноза являются обильные (до 20 — 30 мл в сутки) сероватые выделения из влагалища. Они отличаются характерным рыбным запахом, усиливающимся после полового акта. Возможен дискомфорт и жжение во время полового акта, раздражение вульвы.

Иногда бактериальный вагиноз может не вызывать никаких жалоб и протекать бессимптомно, без видимых признаков воспаления слизистой оболочки влагалища.

Дисбактериоз влагалища далеко не безобиден. При отсутствии лечения он может привести к другим заболеваниям (н-р, аднекситу, циститу) мочеполовых органов. К тому же дисбактериоз влагалища считается сейчас фактором риска воспаления придатков матки, женского бесплодия, преждевременных родов, осложнений беременности и родов. Поэтому при появлении неприятных симптомов необходимо обратиться к гинекологу и пройти курс лечения.

Уважаемые читатели! Рубрику ведут врачи сети медицинских центров «MEDLine». Вопросы принимаются по адресу: info@nmtmed.ru или г. Воронеж, пр. Революции, 1/1.

№1140 Реклама

МЕДLine

ЦЕНТР ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ

Пр. Революции, 1/1, ост. «Работница» Т. 555-220

комфортное лечение

ЛОР-БОЛЕЗНЕЙ

даже у детей

Диагностика • Консультации • Лечение

Гинеколог-эндокринолог
Гинеколог-маммолог
Акушер-гинеколог
Детский гинеколог
Уролог-андролог
Ведение ЭКО
Дерматовенеролог
Дерматолог

Аллерголог
Иммунолог
УЗИ, УЗДГ
Гастроэнтеролог
Эндокринолог
Терапевт
Кардиолог
Ревматолог

Все виды инъекций, вакцинация.
Холтеровское мониторирование, запись ЭКГ.
Выдаются больничные листы.

ЭЛИТНАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ т. 555-220

ДИАГНОСТИКА:

- ✓ Более 700 тестов лаборатории Компании «Новые медицинские технологии»
- ✓ Самые важные исследования - за 4 часа
- ✓ Парк анализаторов последнего поколения
- ✓ Гарантии качества европейского уровня
- ✓ УЗИ класса «ЭКСПЕРТ»
- ✓ 4D-УЗИ беременных с записью на DVD

www.nmtmed.ru



55-22-20,
пр. Революции, 11.
39-03-03,
Московский пр., 1176.

24-16-92, «ЭСКУЛАП»
Больница «Электроника».

53-06-60,
ул. Калыева, 19.
94-92-29,
ул. Путиловская, 19.

Возможных противопоказаний проконсультируйтесь со специалистом

№1425

№780 Реклама

Капсулы «САЙМЫ» для мужчин

Капсулы «САЙМЫ» созданы для улучшения функционального состояния мужского организма. Основной компонент состава капсул «САЙМЫ», икариин - экстракт травы горянки, способствует активизации сперматогенеза, выработке собственного тестостерона, увеличению размера полового члена. Уникальный растительный состав капсул «САЙМЫ» совместим с алкоголем. Через 20 минут после приема одной капсулы - качественная эрекция. Продолжительность действия каждой капсулы 72 часа.

Верните гармонию сексуальных отношений!
Спрашивайте в аптеках и по тел.: (4732) 323-422

Телефон «Горячей линии»: 8-800-555-00-96/69 (звонок по России бесплатный) www.mirtrav.com

Не является лекарством. Перед применением необходима консультация врача.
Государственная регистрация № 77.99.23.3.У.1271.2.08 от 18.02.2008 г. Реклама



Сауна «Шилв лес»
Парная на 14 чел., бассейн, каминный зал, комнаты отдыха, банкетный зал (40 чел.).
Круглосуточно.
92-41-92
ул. Острогжская, 180

№859 Реклама

БХН
Быстрое и качественное обучение:
маникюр, педикюр, дизайн, наращивание ногтей (акрил, гель)
Повышение квалификации.
ВОГТЕВОЙ СУПЕРМАРКЕТ
ТРЕБУЮТСЯ МОДЕЛИ
Т. 527-336, 584-164