



коктейль и стягивающий эффект парафина позволяют значительно их укрепить. Выводится вся лишняя, застоявшаяся жидкость, исчезают отеки. Особенно рекомендован курс парафанго при целлюлите.

Парафанго также позволяет за 3-4 сеанса сформировать более подтянутый и стройный силуэт. Укрепляется кожа в области декольте, грудь становится более упругой и подтянутой, приподнимаются обвисшие бедра и ягодицы, «втягивается» живот. Косметологи утверждают, что уже после первого сеанса сомнений в эффективности процедуры не останется – таким явным будет результат. Тем более, что техника обертывания позволяет наносить препарат на любые проблемные зоны.

Очищение и вторая молодость кожи. Для глубокого очищения и стимулирования естественных ресурсов кожи часто парафанго сочетают с кремом или гелем-эксфолиантом. В результате омертвевшие клетки эпидермиса удаляются, кожа начинает дышать, усиливается крово- и лимфоток. А за счет сдавливающего и разглаживающего действия парафина глубокие морщины значительно сокращаются, а мелкие – исчезают полностью.

### Если вы решились

Прежде всего, следует нанести визит врачу (специалист может быть и в салоне) и сообщить о том, что собираетесь пройти курс описанного выше парафанго. У вас могут быть какие-то хронические заболевания, или инфекция, или еще что-то, несовместимое с тепловыми процедурами. Это не пустое предупреждение. Допустим, у вас немного побаливает живот, а вы не придаете этому особого внимания и идете на парафанго. Но если боли в животе были симптомом аппендицита, то последствия могут быть самыми ужасными, вплоть до немедленной госпитализации прямо из салона красоты.

Для серьезного улучшения состояния кожи (не говоря уже о лечении целлюлита) потребуется от 5 до 15 процедур. Обычно их проводят 2-3 раза в неделю. Следовательно, если вы работаете, надо как-то распланировать время, может быть, договориться с коллегами и начальством. И, конечно же, выделить нужную сумму. Один сеанс, по нашим данным, в разных салонах стоит от 450 рублей. Бывает выше, но ниже не встречалось – может быть, вам больше повезет (хотя гоняться за дешевизной мы бы не советовали). В любом случае надо помнить, что это не разовая акция, а курс лечения, к которому надо подготовиться.

| Салон                  | Адрес                              | Цена за 1 сеанс (60-90 минут) |
|------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| «Волшебница»           | ул. Красного Маяка, д. 19, корп. 3 | 1800 руб.                     |
| «Красота Плюс»         | ул. Лобачевского, 100, корп. 1     | 2 200 руб.                    |
| Balance Club           | пр. Вернадского, д. 95, корп. 4    | 4 500 руб.                    |
| Салон красоты «АШ2О»   | Рублевское шоссе, д. 44, корп. 1   | 3 200 руб.                    |
| Фитнес-центр «Самокат» | ул. Самокатная, д. 2, стр. 1       | 2 000 руб.                    |
| «Эра»                  | ул. Нагорная, д. 15/1              | 2 700 руб.                    |

### Вместе они – сила

Сочетание грязи и парафина в несколько раз усиливает эффективность составляющих смеси. Парафанго наступает сразу на нескольких направлениях: очищение кожи, омоложение, подтяжка, похудение, избавление от целлюлита. Причем одновременно – это же одна процедура! Получается, что за один сеанс парафанго клиент может очистить, омолодить кожу, подтянуть дряблые ткани и даже уменьшить целлюлит (если аппликация

делалась на соответствующее место). Звучит заманчиво. Что же происходит с нашим организмом за те полчаса, что мы нежیمся в тепле парафиново-водорослевого коктейля?

Под воздействием парафина раскрываются поры, токсины выводятся на поверхность, а лечебная грязь получает доступ в глубокие слои кожи. Кровеносная и лимфатическая системы стимулируются, причем без нагрузки на сосуды, даже наоборот: минеральный

# Все краски жизни в гости к нам!

А что мы знаем о красках для волос?



текст:

**Вера НАДЕЖДИНА**

Любой мастер в салоне красоты знает: если женщина просит изменить цвет волос, значит, с ней случилось (или скоро случится) какое-то важное событие. Перемены в жизни надо встречать достойно. По крайней мере, без разочарований относительно изменений во внешности. В том числе и с прической.

Прежде чем приступить к окраске волос, следует раз и навсегда понять, что же продается в этих красивых и ярких коробочках, и за что мы, собственно говоря, платим свои деньги. Эти знания очень помогут не только сохранить здоровье волос, но и сделать правильный выбор краски для них.

## Природа вещей

Как ни странно, есть еще женщины, которые ни разу в жизни не покупали краску для волос. Они довольны тем, что дает им природа, и менять ситуацию не собираются.

## НУ, ЕСЛИ ЖИВЕНЬКО, ТО ЛУЧШЕ!

Как будто все и так очень хорошо, красок много, цветов и нюансов еще больше. Сейчас мало просто покрасить волосы – можно сделать прическу более интересной, объемной и легкой, и все это с помощью цвета.

К примеру, подсвечивание волос, американское мелирование или колорирование. Такую процедуру лучше проводить в парикмахерской. Дело в том, что в этом случае необходимо применять сразу несколько красителей. Они подбираются либо по нюансу, либо по контрасту. Игра цветов создает интересный, живой вид. Технология подсвечивания предусматривает окраску не всех волос, а лишь некоторых прядей, при этом используется от 2-4 оттенков краски до 10.



### ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ВОЛОСАМ!

Существуют определенные правила спецификации цветов красок. Каждому цвету, точнее, соответствующему тону и оттенку присвоен определенный номер. Таким образом, спецификация – это набор цифр, каждая из которых несет информацию о цвете.

На первом месте стоит цифра, которая обозначает тон:

- 1, 2 – черные тона,
- 3, 4, 5 – каштановые (коричневые),
- 6, 7, 8, 9, 10 – русые.

В виде степени к первой цифре или через точку ставится обозначение номера оттенка:

- 1 – пепельный,
- 2 – перламутровый,
- 3 – золотистый,
- 4 – медный,
- 5 – красного дерева,
- 6 – яркий красного дерева,

при этом желтый, синий, красный пигменты получаются от смешивания вышеуказанных оттенков, так что номер соответственно будет состоять из соответствующих цифр, присвоенных оттенкам.

Приведем примеры: 6(1) – русый пепельный, 5.43 – каштановый медно-золотистый.

Однако не все производители краски, в том числе и зарубежные, пользуются этой системой. Чаще всего для обозначения номеров стойких красок многие фирмы на упаковках и в каталогах публикуют свои личные внутренние номера. Надо сказать, что выбор краски это почти не осложняет, так как женщины выбирают тон и оттенок исходя из фотографии на упаковке.

Так что же нам дает природа?

- Структура человеческого волоса выглядит так: каждый волос состоит из корня и стержня. Корень является живой частью волоса, в нем происходит процесс размножения клеток, что приводит к росту волос. На конце корня располагается луковица. Она впитывает кислород и питательные вещества из тока крови и передает это выше по инстанции, чем материально обеспечивает рост волос.

- Стержень волоса состоит из трех слоев: центральный слой, корковый слой и кутикула, снаружи волос покрыт слоем жира.

- Жир является своего рода собственным удобрением волос. Он производится сальными железами, расположенными в эпидермисе кожи. Поступая в волосы, жир защищает их и обуславливает состояние волос. При низкой продукции кожного жира волосы становятся сухими, при чрезмерной – жирными.

- Кутикула – это прозрачные чешуйки, которые покрывают волос снаружи. Их очень часто вспоминают, когда пишут аннотации к шампуням и бальзамам для волос.

- Корковый слой волоса является наиболее важным слоем, еще его называют волокнистым слоем или кератиновым. Он определяет все известные характеристики человеческого волоса – силу, эластичность, гибкость, направление и манеру роста, диаметр, строение и качество волос.

Естественный цвет волос обусловлен пигментом в корковом слое.

Так что при окраске волос искусственное красящее вещество должно оказаться именно в корковом слое волоса, тогда прическа будет выглядеть естественно.

Когда возникает желание покрасить волосы, мы не всегда задумываемся, что этот процесс может буквально отложить свой отпечаток на внешность, причем на

очень долгий срок. Но об этом подумали производители красящих средств. Поэтому современный рынок такой косметики предлагает красители трех уровней.

### Безопасно

Первый уровень окраски волос осуществляется шампунями, бальзамами, аэрозольными пенками и тониками.

Шампуни и бальзамы создают не

очень сильный оттенок на волосах, который обычно смывается при первом мытье волос. Поддерживать такой оттенок несложно – достаточно выбрать соответствующее вашему вкусу оттеночное моющее средство и бальзам-ополаскиватель и пользоваться ими какое-то время. При этом возможно не очень активное накопление пигмента в волосяном стержне. Этот пигмент вымывается при замене оттеночного шампуня обычным.

Тоники и пенки для той же цели действуют более продолжительное время. Обычно анонсируется срок 6-8 процедур мытья волос.

Красящие средства первого уровня не содержат окислителей. В них включаются уже готовые красители. При применении этих средств краситель не способен проникнуть вглубь волоса до коркового слоя, он всего лишь задерживается между чешуйками кутикулы.

- Достоинства. Оттеночные средства дают возможность легко изменять цвет своих волос. При этом риск испортить волосы отсутствует.

- Недостатки. Краски первого уровня смываются водой. Это значит, что если вы попали под дождь, то воротник вашей блузки может приобрести доселе невиданный оттенок. То же касается походов на пляж и в бассейн. Наконец, зимой, несколько вспотев, можно испортить шапочку разводами любимого цвета.

### Скромно и со вкусом

Краски второго уровня называются полустойкими. Они содержат небольшую долю перекиси водорода и не имеют в своем составе аммиака.

Красящие компоненты полустойких красок не только удерживаются чешуйками наружного слоя волоса, но и неглубоко проникают в кератиновый слой.

Такое действие обуславливает то, что краской второго уровня нельзя добиться коренного изменения цвета волос. Кроме того, краска смывается в течение полутора-двух месяцев.

Чаще всего полустойкие краски используют для придания блеска волосам, чтобы сделать свой естественный цвет более насыщенным и сочным.

- Достоинство полустойких красок заключается в безопасности, в том, что невозможно испортить структуру волос и ошибиться с цветом. Но даже если цвет не понравился, он со временем смоется.

- Недостатки. Небольшой выбор оттенков для каждого человека, ведь волосы можно покрасить только в свой цвет или «соседний».



### Всерьез и надолго

Краски третьего уровня называют еще стойкими, или окислительными. Такие краски содержат перекись водорода, аммиак или амины. Эти вещества создают особую среду, в результате чего чешуйки внешнего слоя волоса раскрываются, и внутренняя часть волоса становится доступной для красителей.

Все, кто хоть раз пользовался стойкой краской, знают, что ее компоненты смешиваются непосредственно перед нанесением на волосы. Какой в этом смысл?

Растворимые в воде действующие вещества в сочетании с перекисью водорода начинают взаимодействовать – окисляться. Эта химическая реакция приводит к появлению других веществ, которые уже не растворимы в воде, поэтому не смываются. Так что эта реакция должна происходить непосредственно в структуре волоса, иначе окрашивание не имеет смысла. Окисление занимает определенный временной промежуток, который

указывается в инструкции. Поэтому торопиться процесс не нужно, иначе реакция не дойдет до своего логического завершения, а вы получите не желаемый цвет, а его химическую предысторию.

- Достоинство стойких красок – прежде всего в их стойкости. Краски полностью закрашивают седину (кроме случаев, когда производитель указывает на максимальный процент седины, выше которого краска может оказаться бесполезной). Окислительные краски не смываются, но это одновременно и недостаток. Ведь нет гарантии, что результат окрашивания будет долго радовать своего обладателя. Он может надоесть, выйти из моды и, наконец, просто не подойти к новому имиджу.

- Недостатки. Через месяц после окрашивания волосы немного подрастут, и появится необходимость подкрашивать корни. Обычно за 3-4 недели волосы вырастают на один сантиметр, и разница между окрашенными и натуральными волосами будет бросаться в глаза.



**ГРУППА КОМПАНИЙ "СТАРЛЕСС"**  
ПРОИЗВОДСТВО И ПОСТАВКА БУМАЖНОЙ ПРОДУКЦИИ  
ТЕЛ/ФАКС (812) 447-66-80

- БУМАГА ДЛЯ ОФИСНОЙ ТЕХНИКИ;
- БУМАГА СФАЛЬЦОВАННАЯ В СТОПЕ;
- РУЛОНЫ ДЛЯ ПРИНТЕРОВ, ПЛОТТЕРОВ И ФАКСОВ;
- ЛЕНТА ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ КАССОВЫХ АППАРАТОВ И БАНКОМАТОВ

WWW.STARLESS.RU



КАЧЕСТВО

ВЫБОР

КОМФОРТ

СОВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО ОФИСА



**Rolodex** – символ хорошо организованного рабочего пространства известный во всем мире в течение многих лет. Особое внимание уделяется многофункциональности принадлежностей для работы и качеству использованных материалов. Применение качественных и надежных материалов, доступная цена определяют успех всей продукции **Rolodex**.



Вертикальная Картотека ROLODEX Mesh из металла с фоторамкой на 300 разноцветных адресных карточек.  
Арт. 107677



Настольная закрытая картотека ROLODEX на 250 адресных карточек для записей.  
Арт. 107678

ROLODEX Картотека закрытая на 500 карточек для записей.  
Арт. 107681



ROLODEX Картотека на 400 визиток из металла вращающаяся с отделом для зап. карточек.  
Арт. 107680



ROLODEX Настольная открытая вращающаяся картотека с 200 карманами для визиток из хромированного металла.  
Арт. 107679



ROLODEX Сменный блок карточек для записей, 100 шт. Арт. 107683  
ROLODEX Сменный блок разноцветных карточек, 100 шт. Арт. 107684  
ROLODEX Сменный блок рубашек для визитных карт, 40 шт. Арт. 107682



ДАННЫЙ ТОВАР ПРИСУТСТВУЕТ В АССОРТИМЕНТЕ КОМПАНИИ «КОМУС» ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: 258-258-8

СОВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ВАШИХ КОНТАКТОВ



# Мокрое дело

## Все виды водного фитнеса

текст:  
Евгения СТЫШНЁВА

Если вы решили заняться собой и не знаете, на каком из видов фитнеса остановиться, начните плавание. С точки зрения врачей, посещения бассейна – это сплошные сеансы оздоровления. Единственный специалист, который может раскапризничаться – это дерматолог. Но и его можно успокоить, отправившись туда, где вода очищается ультрафиолетом.

Плавание (во всех его проявлениях) один из немногих видов спорта, оказывающий положительное влияние на позвоночник. Заодно и получить хоть какую-нибудь травму, занимаясь в бассейне, практически невозможно. Занятия в воде нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы, развивают органы дыхания, закаляют и усиливают иммунитет, приводят в порядок нервы, улучшают подвижность суставов, повышают тонус кожи и мышц.

Чем именно лучше всего заняться в бассейне, зависит от поставленной цели. Если нужно избавиться от стресса и закалить обленевший организм, плавайте, как нравится, только делайте это более-менее регулярно. Если же требуется похудеть на пару размеров, придется напрячься. Кстати, серьезнейший плюс водного фитнеса состоит в том, что даже если в одном бассейне соберется 100 человек, активно старающихся похудеть, там все равно никогда не будет пахнуть потом.

### Просто красиво плавать

Для начала хорошие новости: плавание «сжигает» за единицу времени больше калорий, чем джоггинг (бег трусцой), теннис и большинство видов аэробики. К тому же в воде все группы мышц нагружаются одновременно и равномерно. Это означает, что вы сразу «качаете» руки, ноги, пресс и все прочее и что не приходится заботиться о том, как не «перекачать» что-нибудь одно. Плохие новости: чтобы заметно уменьшить габариты, требуется на каждой тренировке плавать минимум 45 минут без остановки. Кроме того, важен и стиль плавания — бултыхаться «по-собачьи» приятно, но почти бесполезно. Желательно чередовать вольный стиль (в миру — кроль), брасс и плавание на спине. Про баттерфляй (он же «дельфин») забудьте — это для экстремалов, эффектное или хотя бы



пристойное исполнение этого упражнения требует большой физической силы и подготовки.

Есть одна маленькая проблема: больше половины взрослого населения нашей страны плавает в основном «по-собачьи». А плавание в этом стиле должного эффекта не дает, поскольку слишком быстро утомляет физически и раздражает морально. Так вот – во всех московских бассейнах, не говоря уже о фитнес-клубах, существуют программы обучения плаванию взрослых. Потратьте на это занятие два месяца, и в следующем сезоне будете гораздо увереннее чувствовать себя на средиземноморских пляжах. А параллельно получите все то, ради чего люди и занимаются водным фитнесом.



### Макароны с гантелями

Аквааэробика – самая распространенная водная фитнес-практика. Настолько распространена, что пора издавать отдельные путеводители по ее направлениям. Начинать нужно с нулевого уровня, занятий для начинающих. В этой программе знакомят с терминологией, базовыми движениями и упражнениями, учат пользоваться действительно весьма специфическим оборудованием, ставят правильное дыхание.

Курсы для «продвинутых» можно разделить на аэробные и силовые программы. Впрочем, деление довольно условное, поскольку и силовые программы тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему (а заодно активно сжигают калории), и аэробные тренировки тоже заметно укрепляют мышцы.

Аэробные программы – это Деер Aqua (тренинг сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие координации), Aqua Noodles (гибкая пластиковая палка поддерживает тело на поверхности воды и служит средством для дополнительного сопротивления), Aqua Step (то же, что и «сухопутный» стэп, но со смешными перепончатыми перчатками, которые усиливают сопротивление среды, а значит, дают дополнительную нагрузку).

Силовое направление аквааэробики представлено уроками Aqua All (все группы мышц и все возможные виды акваоборудования), Aqua Tabs (целенаправленное укрепление брюшного пресса), Aqua Boots (тренировка мышц ног и ягодиц).

Угнаться за двумя зайцами, и заняться во время одной тренировки и выносливостью, и качанием мышц позволит Aqua Interval – урок, чередующий силовые и кардиоблоки.

### Сколько стоит водный фитнес

Прежде чем отправиться за абонементом в бассейн, стоит обзавестись медицинской справкой, без которой поплавать вам все равно не дадут. Есть два пути ее получения. В некоторых бассейнах за скромную сумму в 200–250 руб. ее может выдать местный врач. Для этого придется предъявить свои руки-ноги, чтобы доктор убедился, что на них не растет грибок. Можно пожалеть денег и пойти в поликлинику, посетить нескольких врачей, сдать анализы и получить вожделенную бумажку. Этот вариант предпочтительней потому, что есть хронические заболевания (например, некоторые болезни почек), при которых плавание не рекомендуется.

Плавание обходится недорого по сравнению с другими видами фитнеса. Цена на абонемент в бассейн (4 занятия, срок действия 1 месяц) составляет около 600 руб. Купальник (например, от французской Aqena) стоит около 1500 руб. Очки (которые не запотевают) – от 800 руб. Шапочка силиконовая (без фигурных цветочков) – от 400 руб. Шлепанцы – 150 руб.

Собственное снаряжение для аквааэробики обычно не нужно, им снабжает фитнес-клуб. Если же вы слишком брезгливы и можете пользоваться исключительно собственными гантелями, учтите, что стоят они от 800 руб. за пару (в зависимости от уровня сопротивления), пояс (удерживает на плаву при занятиях на глубокой воде) – от 500 руб., гибкая палка Noodl – от 450 руб., перчатки с перепонками – от 700 руб. за пару.





### Медленно и плавно

Первым из практик «умного тела» в воду переселился пилатес. Впрочем, это логично – система, которая изначально была разработана как реабилитационная, не могла игнорировать полезные ей свойства водной среды, которая исключает дополнительную нагрузку на позвоночник, суставы и вены. В бассейне для аквапилатеса вода теплая (около 32°C), что тоже помогает расслабиться, как мышцам, так и нервам. Кстати, если после тренировок по «сухопутному» пилатесу у вас ноет все тело, лучшим решением будет именно урок аквапилатеса, где можно укреплять и растягивать

мышцы с минимальными болевыми ощущениями. Пока вы находитесь на суше, может показаться, что упражнения аквапилатеса предельно просты. Это ошибка – бутсы и перчатки усиливают сопротивление и меняют привычную координацию движений, так что в аквапилатесе невозможен автоматизм: каждое движение обязательно будет осознанным и прочувствованным.

Йогой уже никого не удивить, а вот аквайога – пока еще новинка. Почти половина асан из стандартной практики в воде неприменима, но и второй половины достаточно для хорошей, насыщенной тренировки. По большому счету,

классической йоге водная экзотика по многим параметрам проигрывает, зато это возможность хотя бы временно переключиться на новые задачи, что тоже важно – заниматься из месяца в месяц одной и той же практикой страшно надоедает.

### Качаемся под водой

Для мужчин аквапрактики тоже найдутся. Во-первых, это Aqua Pump. То есть система упражнений со штангой в воде. Штанга весит всего 500-700 гр, но сопротивление воды превращает занятие с нею в испытание для настоящих мужчин. К тому же, благодаря опять-таки физическим свойствам водной среды, нагрузка распределяется по-другому, более равномерно.

Aqua Tai – еще одно мужское развлечение, аэробно-силовой урок с элементами восточных единоборств. Нагрузка здесь очень серьезная, поэтому данная программа рекомендуется для физически подготовленных граждан. Aqua Box & Pump сочетает элементы первых двух программ и предлагает качать в воде штангу, проводить серии ударов руками и ногами, оттачивать технику боя на водяных боксерских грушах. На этом уроке также без хорошей физподготовки делать нечего. Кстати, если подготовка хромает, набрать должный уровень можно на занятиях Aqua Men – по сути, это та же классическая аквааэробика, но с учетом особенностей ранимой мужской психики (то есть джентльмены могут не бояться, что им придется изображать то ли балет, то ли синхронное плавание).

### Акватренажеры

Самое последнее ноу-хау аквафитнесса – акватренажеры. Рассчитаны практически на все группы мышц, а заниматься на них легко и приятно. Так, например, в некоторых клубах предлагают прокатиться на водном велосипеде (он же – аквабайкер). Групповые сайкл-тренировки, перенесенные в бассейн, разумеется, тоже есть. Если вам милее зимние виды спорта, к вашим услугам аквабайкер, имитирующий движения лыжника. Есть еще аквабайкер, тренирующий ноги и спину, аквабайкер для общей аэробной тренировки организма, аквабайкер, меняющий мышечную регуляцию движений и позволяющий укреплять любые группы мышц. Стоит заметить, что далеко не все столичные фитнес-клубы стремятся перетащить свои тренажерные залы в бассейн. Но, при желании, найти спортивный центр, где предлагается качаться и купаться одновременно, будет не слишком сложно.

### Мнение эксперта

**Марина Владимирова,**

рг-директор, мастер спорта по плаванию:

Если есть возможность, лучше всего ходить в бассейн по утрам в будни. В это время там, в подавляющем большинстве, сторонники здорового образа жизни, которые сами плавают и не мешают плавать другим. Вечера с понедельника по пятницу хуже тем, что народу на дорожках гораздо больше. Самый худший вариант – выходные: дети на больших кругах плавают почему-то исключительно поперек дорожек. Дамы с солидным водоизмещением дрейфуют парами, напрочь перекрывая всякое разумное движение. Еще есть молодежь, которая плавает плохо, зато с удовольствием гроздьями висит на дорожках в самых неожиданных местах. Но и из этой ситуации есть выход: люди, которые залезли в бассейн исключительно ради того, чтобы плавать, естественным образом «вымываются» на отдельную дорожку. Но такие «ихтиандры» хорошо тренированы и выдержать их темп на первых порах сложно.



## Контрастный черный

Быстрое высыхание

Яркие краски



**Новая технология**  
производства бумаги раскрывает  
**НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ** печати

**Бумага BALLET® с технологией ColorLok:**

- Чернила высыхают в 2,5 раза быстрее, предотвращая размазывание
- Черный цвет на 16% насыщеннее для большей четкости изображения
- Цвета на 25% ярче: рисунок более живой и насыщенный



PEOPLE MAKE THE DIFFERENCE  
ВСЕ ДЕЛО В ЛЮДЯХ

INTERNATIONAL PAPER

*Ballet*

# Верните людям Ferrum!

## Как бороться с анемией

текст:  
Катерина АЛИПОВА

В детстве многих из нас мамы с бабушками то и дело увещевали: «Кушай то, кушай се, там много железа». Теперь мы подросли, и слова мамы нам повторяет врач-гематолог. Он тоже считает, что многим следует есть побольше железа, чтобы избежать последствий малокровия, или, выражаясь языком гематологии, железодефицитной анемии.



Тогда, в далекое солнечное детство, казалось, что мама чего-то недопонимает: где ж в яблоках или печенке железо? Железо – оно на заборе. Или, на худой конец, на лопате. Но мы же лопату кушать не будем. А в мясе железо – откуда же?

Позже наши подозрения подкрепили и химия, на уроках которой мы выяснили, что латинское Ferrum – это так действительно не еда, а «химический элемент VIII группы периодической системы Менделеева; атомный номер 26, атомная

масса 55,847; блестящий серебристо-белый металл» и все такое прочее.

И лишь повзрослев и осознав, что наше собственное тело содержит почти всю таблицу Менделеева, мы поняли, что железо и впрямь может поступать в организм вместе с пищей (всеми теми упоминаемыми мамой печенью, мясом, яйцом, бобами, крупами, свеклой и особо ненавистным шпинатом). Наш организм действительно нуждается в постоянной подпитке железом, поскольку за счет него

в костном мозге синтезируется пигмент крови гемоглобин (белок, переносящий кислород), в мышцах – миоглобин, в различных тканях – цитохромы и другие железосодержащие ферменты, необходимые нам для здоровья и цветущего вида.

При недостатке в организме железа наступает один из видов анемии – железодефицитная анемия. И хоть она – одна из наиболее распространенных и изученных, одна из самых легких анемий, это все же болезнь, с которой следует бороться.



### Онеметь от анемии

Многие офисные работники периодически ощущают усталость, слабость, онемение рук и ног. У кого-то появляется одышка при малейшей физической нагрузке – и мы объясняем это пагубной привычкой курить. У кого-то желтеет кожа – и тогда мы видим в этом признаки авитаминоза. У кого-то наблюдается бессонница – и мы приписываем ее стрессу или синдрому выгорания. Казалось бы, набор стандартных офисных болячек. Но на самом деле все эти симптомы вместе могут быть основанием для постановки более серьезного диагноза: малокровие, или, иначе, анемия. Ее симптомами также выступают бледность, головокружение, головные боли, звон в ушах, «мошки» перед глазами и склонность к обморокам.

Суть заболевания – в пониженном содержании в эритроцитах гемоглобина, количества эритроцитов – в единице объема крови (для каждого пола и возраста свои нормативы), а также общей массы крови в организме. Причиной этого явления может быть потеря крови (причем она может показаться нам незначительной: кровоточивость десен, кровь из носа и т.д.).

Помимо резкой потери крови, анемия также возникает при нарушении кроветворения или при повышенном кроворазрушении. Таким образом, анемия может быть вызвана разными причинами. Скажем, существуют анемии, при которых в организме понижена активность ферментов, образующих гемоглобин, – и тогда помогает витамин В6. Или недостаток витамина В12 (он же авитаминоз В12,

он же анемия Аддисона – Бирмера) не дает образоваться гемоглобину – и тогда необходимо восполнять запасы В12.

Нередко кровь не образуется, если в костном мозге не хватает родоначальных клеток, из которых появляются эритроциты, лейкоциты и тромбоциты (это может быть вызвано наследственными причинами – и тогда помогают гормональные препараты, а то и вовсе очень серьезные операции по удалению селезенки или пересадке костного мозга). А иногда как раз с процессом кроветворения все нормально, но процесс разрушения эритроцитов под воздействием антител ускорен настолько, что опять возникает дисбаланс (желтуха – одно из проявлений этого механизма).

Но все же та анемия, которая наблюдается у 90% больных (всего анемией страдает около 10-20% жителей Земли), вызвана недостатком в организме железа. Да, именно так. Это та самая железодефицитная анемия, которую мама и имела в виду, настойчиво потчует нас железосодержащей пищей.

Недостаток железа в организме может быть обусловлен разными причинами. Часто его дефицит наблюдается у детей на первом году жизни, если у матери в организме не хватало железа, или же у недоношенных малышей, которые просто не успели получить необходимое количество железа от матери. Встречается недо-

статок железа и у девочек в период полового созревания, чьи матери также страдали от недостатка железа в организме (многие, возможно, помнят какую-нибудь



### Мнение эксперта



**Елена Рощина,**  
врач-психосоматолог:

Анемия – это заболевание, связанное с понижением уровня гемоглобина в крови. Она может повлечь за собой самые разные осложнения. Кроме того, сама анемия может быть следствием многочисленных заболеваний, в том числе онкологических. И для того, чтобы правильно поставить диагноз, вовремя начать лечение и не допустить развития осложнений, совершенно необходимо обратиться к врачу.

Неправильное лечение этого заболевания может привести к тяжким последствиям: анемичное сердце, истощение и высыхание кожных покровов, выпадение волос, а у пожилых людей – психозы и развитие слабоумия. Поэтому самолечение без правильного диагноза крайне опасно и может привести к летальному исходу.

Для постановки диагноза анемии необходимо, во-первых, сделать клинический анализ крови – определить уровень Hb (гемоглобина) и эритроцитов. Во-вторых, следует определить уровень сывороточного железа в крови для определения формы анемии (существуют два вида этого заболевания: железо-дефицитная и В12-дефицитная анемия). При железо-дефицитной анемии уровень сывороточного железа в крови снижен. Его повышают с помощью препаратов «Фенюльс», «Ферроплекс» и т.п. При В12-дефицитной анемии назначается курс препаратов, содержащих этот витамин. По окончании курса необходимо повторить клиническое обследование, чтобы убедиться в наличии положительного эффекта от лечения.



## ТЕСТ на анемию

1. Вы быстро утомляетесь, плохо переносите привычные бытовые нагрузки?
2. Часто отмечаете резкое ухудшение работоспособности?
3. Стали невнимательны, рассеянны, вам трудно сосредоточиться?
4. Жалуетесь на головокружение и головную боль?
5. После подъема по лестнице, прогулки быстрым шагом, утренней зарядки перехватывает дыхание, а сердце бьется бешено?
6. Вы много нервничаете, страдаете бессонницей?
7. В глазах темнеет, перед ними маячат черные точки – так называемые мушки?
8. Вас беспокоит чувство онемения в руках и ногах, а также парестезия – ощущение, что покалывают тысячи иголок?
9. Вы легко подхватываете простуду?
10. Кожа у вас бледная и сухая, с сероватым или желтушным оттенком, на щеках и губах – ни кровинки?
11. Ваша кожа потрескалась в уголках рта, на руках и ногах?
12. В последнее время ваши волосы потускнели, стали выпадать и сечься?
13. Ногти легко ломаются, испещрены поперечными и продольными черточками?
14. У вас обильные и затяжные месячные?
15. Ваши вкусовые пристрастия изменились, как будто вы беременны: тянет погрызть мел (известку, уголь, сухую крупу), подышать клеем «Момент», лаком, краской, бензином, выхлопными газами?
16. Вы редко бываете на свежем воздухе?
17. Сидите на молочно-растительной диете?
18. Страдаете язвенной болезнью, гастритом, геморроем?

странную одноклассницу, которая рвалась грызть мел или есть зубной порошок, – а это всего лишь симптом так называемого раннего хлороза).

У большинства из нас столь необходимое железо (оно входит в состав гемоглобина эритроцитов и ферментов, участвующих в клеточном дыхании) покидает организм с кровью, как уже было сказано выше, а восстанавливаться должно за счет железосодержащей пищи.

При этом если кровопотери сочетаются с пониженной секрецией желудочного сока, что приводит к плохому всасыванию железа из еды, то это



### Если вы дали утвердительный ответ на:

3-5 вопросов: не исключено, что у вас скрытый дефицит железа.

Совет: налегайте на говяжью печень, арбуз, морковь, яичные желтки, грибы (шампиньоны, лисички, белые, подберезовики), гречку, овсянку, соевые бобы, горох, яблоки, шпинат, щавель, зеленые листья салата, капусту, свеклу, морковь, редис, изюм, инжир, курагу, чернослив, апельсины, мандарины, какао, орехи, мед, чеснок. В критические дни принимайте комплексные железосодержащие препараты.

6-10 вопросов: вам явно не хватает железа.

Совет: обратитесь к врачу: он назначит диету, лекарства и дополнительные препараты, улучшающие всасывание железа. Если ваша жизнь связана со значительными физическими нагрузками или интенсивными занятиями спортом (особенно альпинизмом и дайвингом), если вы работаете в условиях недостатка кислорода (в прокуренной комнате, шахте или с веществами, вредно действующими на кроветворение), дозу лекарственных препаратов надо будет увеличить.

11-18 вопросов: у вас все признаки анемии.

Совет: помимо анализа на гемоглобин, необходимы исследования желудочного сока, мочи и кала на скрытую кровь, консультации гастроэнтеролога и гинеколога (ведь кровь с неусвоенным железом может покидать организм разными путями, и в зависимости от этого следует принять дополнительные меры). Курс лечения назначит врач.

вещество может восстанавливаться очень долго, и тогда мы в прямом смысле будем иметь бледный вид как один из симптомов анемии. И коль скоро мы не жаждем падать в обмороки на глазах у изумленной публики, нам необходимо восстановить уровень железа в крови. А это можно сделать различными способами.

### Три дороги

Как мы уже поняли, восполнить недостаток железа можно, скорректировав свое питание. «Железная диета» предполагает усиленное потребление овощей, мяса, печени, гранатового сока, гречки, пшеники, свеклы и прочих железосодержащих продуктов. При этом следует помнить, что не все железо (то есть не из всех продуктов) одинаково хорошо усваивается организмом.

Так, железо с трудом усваивается из телятины, рыбы, растительной пищи. В крупах, хлебе и овощах всасыванию микроэлемента препятствуют фосфаты и фитины. Поэтому бифштекс с кровью гораздо лучше восполняет запасы этого микроэлемента, чем тот же шпинат, но беда в том, что больше 2,5 мг железа в кровь все равно не попадет – организм просто не в состоянии его больше «съесть».

Можно, конечно, помочь организму усвоить железо. Скажем, если учесть, что усваивается оно лучше всего в кислой среде, то железосодержащие продукты или комплексы нужно запивать кислым соком (грейпфрутовым, апельсиновым, лимонным, гранатовым, яблочным), отваром шиповника, клюквенным морсом и т.п.

И все же полученного из еды железа для полного восстановления нормы может оказаться мало. Тогда многие, послушав друзей или фармацевтов, обращаются за помощью к лекарственным препаратам – различным таблеткам и пилюлям, содержащим железо.

Спектр таких лекарств весьма велик, противопоказаний они практически не имеют, и при этом из них в кровь всасывается в 15-20 раз больше железа, чем из еды. А если препараты еще усилить добавками (как это и делают составители комплексов, зная, что железо лучше усваивается при наличии меди, витаминов B5, B6, C и фолиевой кислоты), то эффект будет и вовсе замечательным. Но специалисты все-таки советуют обращаться в специализированные клиники: ведь сам человек никогда точно не узнает, восстановил ли он объем железа и устранил ли причину его потери. Необходимо обратиться к специалисту, чтобы лечение было действительно эффективным. ■



# Выразите себя в цвете!

Цвет – это вдохновение! Поэтому для современного бизнеса Вам необходима бумага, способная к качественной цветопередаче, бумага, способная впечатлять и побуждать к действию. Компания International Paper разработала линейку бумаг Pro-Design, которая полностью соответствует требованиям современного рынка цветной печати. Убедитесь в этом сами! Попробуйте печать на бумаге Pro-Design!

[www.ipaper.com/europe](http://www.ipaper.com/europe)

INTERNATIONAL PAPER

## Pro-Design

PEOPLE MAKE THE DIFFERENCE

ВСЕ ДЕЛО В ЛЮДЯХ