

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

Вместе весело шагать



ВОРОНЕЖ
2011 г.





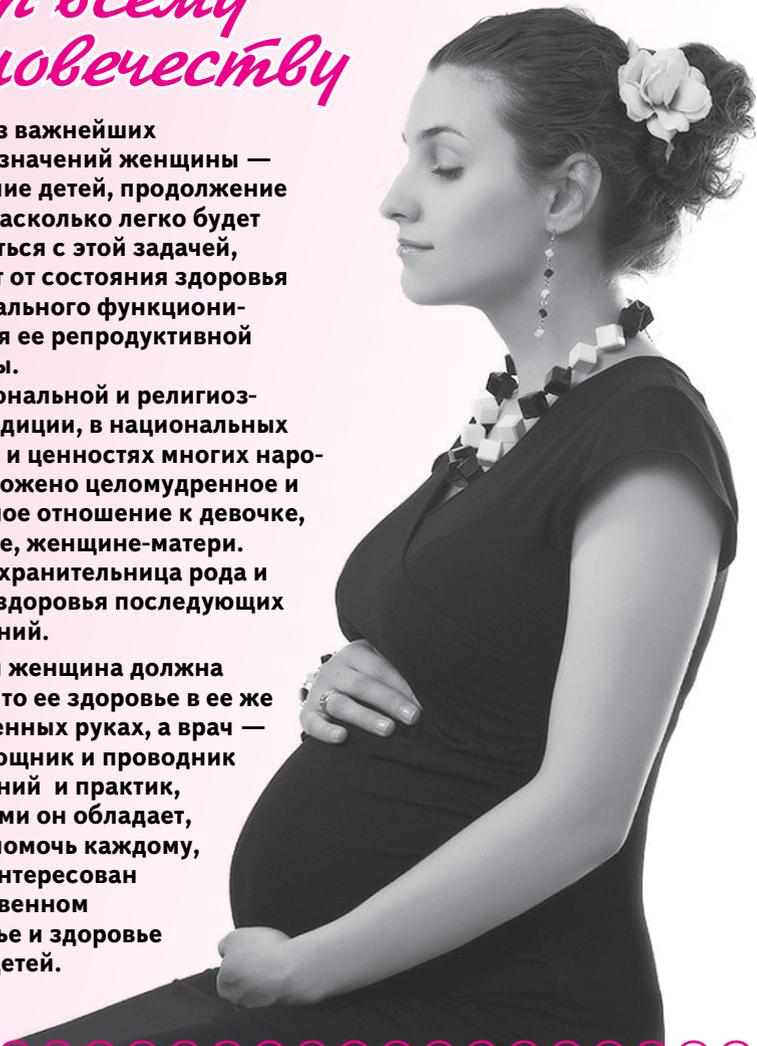
Женщина — дар всему человечеству

Одно из важнейших предназначений женщины — рождение детей, продолжение рода. Насколько легко будет справиться с этой задачей, зависит от состояния здоровья и нормального функционирования ее репродуктивной системы.

В национальной и религиозной традиции, в национальных нормах и ценностях многих народов заложено целомудренное и бережное отношение к девочке, девушке, женщине-матери.

Она — хранительница рода и гарант здоровья последующих поколений.

Каждая женщина должна знать, что ее здоровье в ее же собственных руках, а врач — он помощник и проводник тех знаний и практик, которыми он обладает, чтобы помочь каждому, кто заинтересован в собственном здоровье и здоровье своих детей.





При рождении женщина появляется на свет с полным и, к сожалению, невозполнимым запасом яйцеклеток. Это золотой запас материнства. В течение жизни, даже при абсолютном здоровье и самых благоприятных условиях, этот запас постоянно расходуется.

Уже с 3-й недели эмбрионального развития плода закладывается и начинает формироваться репродуктивная система, и первыми — половые железы, яичники. К 25 — 28-й неделе яичники в основном сформированы, а количество зачаточных половых клеток в них достигает своего максимума — 6 — 8 миллионов незрелых половых клеток.

С этого момента и до 5-го года постменопаузы подавляющее большинство (98 — 99%) зачаточных фолликулов дегенерирует, погибнет. В течение жизни женщины созреют и «разрешатся» зрелой яйцеклеткой только 350 — 500 из них. Их потери выглядят примерно так:

Возраст	Количество яйцеклеток (приблизительно)
Новорожденная девочка	1 — 2 млн.
8 — 10 лет	300 — 400 тыс.
12 — 14 лет	200 — 150 тыс.
К 38 годам	25 тыс.
К 50 годам	±1 тыс.



Со временем, когда женский организм теряет способность к зачатию, резерв яйцеклеток в яичниках составляет примерно 200 тысяч, то есть к моменту вступления в репродуктивный период жизни количество яйцеклеток уже уменьшено в 30 — 40 раз. Но... потери на этом не останавливаются. Более того, помимо чисто количественных утрат происходят процессы, которые обобщенно можно назвать «потерей качества».

Все это приводит к тому, что в интервале между 25 и 35-ю годами даже у совершенно здоровой женщины эффективность репродуктивной системы снижается примерно в два раза. При этом самой серьезной причиной затруднений с наступлением поздней беременности остается истощение яичникового резерва. Прежде всего, это наследственная предрасположенность. Тем, в чьих семьях по обеим линиям у мам, бабушек и тетушек встречался ранний климакс, имеет смысл не искушать судьбу и не откладывать рождение детей на поздний возраст. Кроме



того, нередко быстрее, чем у сверстниц, истощается яичниковый резерв у женщин так называемого «южного типа» — брюнеток, склонных к избыточному оволосению тела.

Половые клетки могут повреждаться по многим причинам уже внутриутробно, в том числе по вине курящей мамы. Химические вещества сигаретного дыма нарушают развитие яйцеклеток плода, а после рождения — повреждают половые клетки и разрушают Их заложенный запас. У самих же курящих женщин рано истощаются яичники, и наступает преждевременная менопауза.

Еще один фактор, опасный для яичникового резерва, как, впрочем, и для всей женской репродуктивной системы, — постоянные стрессы. Тяжелое и длительное нервное напряжение способно постепенно «раскачать» гормональные процессы вплоть до возникновения очень серьезных сбоев. Понятно, что жизнь складывается у всех по-разному, но умение регулярно расслабляться, не забывать об отдыхе, здраво и по возможности спокойно относиться к неприятностям поможет каждой женщине «сэкономить» немало здоровья и ощутимо продлить свою биологическую молодость.

ОПАСНО!

Главные враги женской репродуктивной системы:

- **КУРЕНИЕ.**
- **СТРЕСС.**
- **БЫТОВАЯ ХИМИЯ И ТОКСИЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, используемые повседневно.**



Токсичны для репродуктивной системы пестициды, инсектициды, продукты производства резины, радионуклиды, а также присутствующие во многих продуктах пищевые добавки: консерванты, красители, ароматизаторы, эмульгаторы, подсластители и стабилизаторы. Химические компоненты многих кремов, шампуней, лосьонов, губной помады, красок для волос, освежителей воздуха и дезодорантов, лосьонов, протекторов от УФ-лучей, полиролей, красок, лаков проявляют эстрогенные свойства.

Современный мир насыщен изделиями из полимеров, вытеснивших предметы из натуральных материалов: дерева, стекла, глины, камня. Ежегодно в мире производится десятки миллиардов тонн упаковок, пластиковых бутылок, контейнеров, пакетов, емкостей, посуды и пр. В состав многих изделий из пластмасс для придания им эластичности вводят вредные пластификаторы фталаты, нарушающие процессы репродукции. Они присутствуют в игрушках, пленке для упаковки продуктов, пластиковых бутылочках для детей, контейнерах, пакетах, емкостях, посуде. Они вызывают раннее половое созревание, изменение поведения (гиперактивность у детей), а у взрослых — заболевания предстательных и молочных желез.



Широко распространенные в нашем быту пищевая упаковка, антипригарные сковородки, некоторая одежда и ковровые покрытия содержат перфторуглеродные химикаты, которые вызывают мужское и женское бесплодие, нарушают менструальный цикл. При нагревании многие токсиканты мигрируют из пластиковых контейнеров, бутылок, упаковок и посуды в продукты — молоко, соки, минеральную воду, поражая репродуктивную систему.

Наиболее опасным нарушителем эндокринной гармонии является аборт, и чем моложе женщина, тем тяжелее его последствия. Когда ученые оценили соотношение родов и абортов в России и Узбекистане, то получилась очень наглядная картина: в Узбекистане количество родов на 100 000 женщин соответствовало количеству абортов, произведенных у такого же числа россиянок. И соответственно, у этих групп женщин была явная разница в частоте возникновения заболеваний: миомы матки в соотношении 1:6, мастопатии — 1:4, воспалительные заболевания гениталий — 1:3,5 (*Новиков А.Ф., с.н.с. кафедры Профилактической медицины ФПКМР РУДН*).

Особо следует упомянуть воздействия, которые без преувеличения можно назвать самыми опасными для яичникового резерва. Это операции, в ходе которых удаляют хотя бы часть яичника. Их причиной чаще всего является киста яичников. Поэтому при лечении кист выбирают наиболее щадящие методы, сохраняющие яичниковый резерв, — гормональную терапию или специальные оперативные методики, например, энуклеацию («вылушивание») кисты.

Удар по яйцеклеткам

Аборт	Стрессы
Воспаления яичников и матки	Инфекции, передающиеся половым путем
Операции на яичниках	Вредные факторы окружающей среды
Курение, алкоголь, наркотики	Инфекционные заболевания и пр.

Здоровье — безусловная ценность и дар Божий, который нужно беречь. Вожденное сокровище и тук — в доме мудрого, а глупый человек расточает их (Притч. 21, 20).

Вызывает большую тревогу состояние репродуктивного потенциала современных девушек и юношей, — будущих матерей и отцов. Во многих регионах РФ уровень распространенности гинекологической патологии у девочек крайне высок.

По данным Национального Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН, МЗРФ за 2002 год гинекологическая патология выявилась у 77, 6 % школьниц в возрасте 15 лет, а среди 17-летних ~ 92,5 %.

В последние годы сформировалась новая большая группа риска по развитию бесплодия — дети и подростки, рано начинающие половую жизнь, употребляющие алкоголь и наркотики.

В США уже более 10 лет существуют просветительские программы среди молодежи и подростков, пропагандирующие воздержание от половых контактов до брака, что способствует сохранению здоровой детородной функции среди молодого поколения. О целомудрии говорилось еще 2000 лет назад в Библии. Вот же воистину, что имеем — не храним, потерявши — плачем.

Выход из тупика видится только комплексный.

Шапиро О.И.
перинатальный психолог



«Здоровый ребенок» предлагает:

ГИНЕКОЛОГИЯ

- Детский гинеколог
- Гинеколог-эндокринолог
- Репродуктолог (вопросы бесплодия)
- Маммолог

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

- Лазер
- Гирудотерапия
- Иглоукальвание
- Массаж
- Подбор санатория



Мама + малыш

В настоящее время всё большую популярность среди родителей приобретают детские центры развития. Нередко в парках и на детских площадках от молодых мамочек можно услышать: «Мы с Владиком начали ходить на развивающие занятия». В ответ откликаются другие мамы, делятся своими впечатлениями: «Мой Ваня нарисовал вчера такое замечательное солнышко!», «А моя Верочка быстрее всех сложила пирамидку!». «А мой Егорка постоянно отвлекается, ничего не успевает сделать, капризничает», — жалуется опечаленная мама.



Известно, что успех и неудачи таких крошек, а некоторым из них нет и двух лет, целиком зависит от любящих их родителей. Для малышек посещение детского развивающего центра — большое и важное событие в их жизни. С самого начала ребёнок попадает в незнакомую среду, где ему предстоит, в первую очередь, адаптироваться к новым условиям. Его окружают незнакомые люди: педагог, персонал центра, новые детки. Как и взрослому человеку, оказавшемуся в новой обстановке, ребёнку требуется потратить некоторое время и силы на привыкание. В этот период нагрузка на нервную систему ребёнка возрастает. На этом этапе мамы должны быть особенно внимательны к своим малышам. Весёлое, дружелюбное настроение мамы, желание

узнать что-то новое и интересное обязательно придадут уверенность малышу. И наоборот, осторожность, скепсис, замкнутость в контактах с окружающими могут негативно отразиться на настроении ребёнка и его желании взаимодействовать с детьми и педагогом.

Развивающие занятия, в большинстве своём, направлены на вовлечение ребёнка в процесс раннего обучения и освоения различных навыков. Для этого используются многочисленные методики раннего развития детей, наглядный (демонстрационный) и раздаточный материалы.

Малышам в возрасте до 2 лет свойственно освоение определённого навыка через непосредственные манипуляции с предметами. Например, изучение геометричес-



ких фигур с помощью специальных рамок Монтессори, в процессе которого ребёнок сможет самостоятельно зрительно и тактильно различать простые геометрические фигуры. Усвоение русских народных сказок, как этап формирования активного словаря ребёнка, проходит продуктивнее через проигрывание мини спектаклей кукольного театра и пальчиковых игр.

Важную роль играет музыкальная составляющая развивающих занятий. Выполнение ребёнком определённых движений под музыкальное сопровождение позволяет развивать внимание, крупную моторику и координацию движений. Педагоги при построении занятия опираются на индивидуальные особенности малышей, позволяя реализоваться всем детишкам в группе. Этому способствуют также малая комплектация групп и разнообразная развивающая среда.

Важен тот факт, что любой педагогический процесс не может осуществляться без помощи родителей. В раннем возрасте у детей процесс усвоения определённых навыков происходит совместно со значимым близким (мама, папа). Родители, посещающие развивающий центр с детьми, должны быть готовы включиться в процесс обучения вместе с ребёнком и при выполнении каждого задания направлять действия малыша. Известно, что дети, мамы которых активно участвовали в ходе занятия, непрерывно взаимодействовали со своим ребёнком, легче адаптировались в группе, активно включались в новые игровые упражнения, быстрее



выполняли разнообразные задания. При этом малыши менее активных мам дольше приспосабливались к ритму занятия, с трудом воспринимали новые задания, чаще капризничали.

С течением времени (примерно к 2,5 — 3 годам) самостоятельность и активность детей, посещающих развивающие занятия, возрастает. Помощь мамы отходит на

второй план. Дети уже могут самостоятельно выполнять предложенные им задания, следить за последовательностью игровых упражнений. В этот момент можно пробовать оставлять ребёнка самостоятельно заниматься с другими детьми и педагогом. Обязательным условием такого действия является согласие самого малыша.

Стараясь следовать этим несложным принципам, можно обеспечить детям раннего возраста полноценное, гармоничное и разностороннее развитие. И, что важнее всего, развивающие занятия должны дарить радость вашим Верочкам, Ванечкам, Егоркам... А также их мамам и папам!

Пятунина Екатерина
психолог



Приглашаем родителей и детей (Экскурсии)



Экскурсия в Санкт-Петербург на майские праздники (4 дня / 3 ночи)

В ходе экскурсии вы увидите основные и самые интересные достопримечательности города. Вы посетите **ПЕТРОПАВЛОВСКУЮ КРЕПОСТЬ**, которая является памятником истории, архитектуры и фортификационного искусства XVIII — XX веков.

ИСААКИЕВСКИЙ СОБОР — один из крупнейших соборов Европы, уникальный памятник архитектуры и искусства. В убранстве Исаакиевского собора использовались 43 породы минералов. Внутри собора стены и полы выложены плитками из русских, итальянских и французских мраморов, а колонны иконостаса облицованы малахитом и ляпис-лазурью. На золочение большого купола диаметром 21,8 м было израсходовано около 100 кг червонного золота.



ЭКСКУРСИЯ В ЭРМИТАЖ — один из крупнейших музеев мира. Государственный Эрмитаж занимает пять величественных зданий, расположенных вдоль набережной Невы в самом центре Санкт-Петербурга.



ЭКСКУРСИЯ В ЗООЛОГИЧЕСКИЙ МУЗЕЙ. Один из старейших музеев России, в котором вы сможете увидеть мамонтенка Диму и одну из самых обширных коллекций мамонтов, уникальные коллекции животных: сумчатых животных, коллекции райских птиц, попугаев, колибри, хищных птиц, змей, моллюсков, кораллов и насекомых, а также коллекцию бабочек.

... Контактный телефон в Воронеже: 257-35-29 ...

В сказочный город на Неве в Санкт-Петербурге)

Катание по рекам и каналам

ЭКСКУРСИЯ В РУССКИЙ МУЗЕЙ — самый обширный музей русского искусства в мире. В Русском музее представлены произведения искусства русской и советской живописи, скульптура, графика, декоративно-прикладного и народного искусства.



ТРАНСФОРС Вам будет предложено совершить интерактивное путешествие по странам и континентам или любую программу на выбор (Космические приключения на планете праздников, Операция «Антивирус», Земля — планета солнечной системы). Залы комплекса оборудованы столами, на каждом из которых установлен персональный компьютер. Залы выполнены в виде кают-компаний космического корабля, за бортом которого расположен огромный панорамный экран с 3D-визуализацией, благодаря которому и создается эффект присутствия

в различных городах и странах, где совершает посадку корабль Транс-Форс.

ОКЕАНАРИУМ (за доп. плату) — единственный в России огромный трёхуровневый океанариум находится в Санкт-Петербурге. В нём на площади 5000 кв.м. расположены 32 больших аквариума ёмкостью 1500 тонн. Вы увидите обитателей морских глубин — акул, мурен, пираний, живые кораллы и многое другое. Главная достопримечательность — 35-метровый прозрачный туннель, проложенный по дну искусственного моря. У 5-метрового окна главного аквариума дайверы на глазах у зрителей кормят акул и других хищников.



ЗАГОРОДНАЯ ПОЕЗДКА В ПЕТЕРГОФ.

Посещение дворца
и Парка с фонтанами.



..... e-mail: tatj73@mail.ru

Дорогие друзья! Приглашаем вас на наши фестивали!



Скоро перед вами откроются сцены разных стран и городов мира, где проводятся яркие, незабываемые международные события!

*Компания **ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК** является официальным представителем Фестивального комитета «Жизнь городов», который начал деятельность на базе дирекции Международной конференции ЮНЕСКО «Культура молодых городов» 24 декабря 1992 г...*

Ежегодно организуем фестивали и конкурсы в Италии, Египте, Франции, Тунисе, Китае, Венгрии, Словакии, Испании Польше творческие и образовательные туры для художников, артистов всех жанров, мастеров народного творчества.



Держим курс на фестиваль!

7 слагаемых успеха на фестивале



1. ВАШ ИМИДЖ.

Вы вносите вклад в формирование дружеских отношений между государствами. Рекомендуется номер-презентация, устное приветствие на иностранном языке, сувениры, фестивальная униформа.

2. ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ.

Важно проявлять терпимость друг к другу, уважение к другой культуре и традициям. За рубежом принято улыбаться, здороваться, благодарить, говорить комплименты, т.е. дарить всем хорошее настроение!

3. ОРГАНИЗОВАННОСТЬ.

На каждом фестивале — свои правила поведения и программа. Не допускаются отклонения от программы без предупреждений, отсутствие мобильной связи у руководителя делегации.

4. РЕПЕРТУАР.

Рекомендуется включать в программу номера, легко воспринимаемые зарубежным зрителем. Можно подготовить специальный номер, посвященный конкретному фестивалю или стране (песню, танец).

5. ОТКРЫТОСТЬ.

На фестивале предлагайте свою помощь режиссерам, руководителям коллективов. Готовность помочь и открытость в общении помогут вам в установлении новых контактов.

6. ИНФОРМАТИВНОСТЬ.

Желательно иметь визитные карточки, буклеты, красочные фото и творческую характеристику (в том числе и на английском языке). Будьте готовы давать интервью зарубежным СМИ.

7. РАЗВИТИЕ.

Фестиваль — прежде всего море удовольствия и стимул для дальнейшего развития. Нежелательна односторонняя мотивация детей только на первенство. Дети должны научиться дружить на фестивале, так они скорее завоюют симпатию жюри и всех окружающих.

Путешествия за здоровьем для детей и взрослых

Ни одна страна мира не идет ни в какое сравнение с Россией по богатству и разнообразию курортных зон. К сожалению, мы стремимся в Турцию и Египет, но совершенно не знакомы с богатством нашей страны. Позвольте остановиться на санаториях России.



САНАТОРИИ

Кавказских минеральных Вод
(Кисловодск, Ессентуки,
Пятигорск, Железноводск)

Алтайского края
(Белокуриха)



Краснодарского края
(Анапа, Геленджик, Новороссийск, Сочи)



Балтики

Европы



СПА КУРОРТЫ



Анонс международных фестивалей-конкурсов 2011 – 2012 г. (весна-лето)

Фестивали — это праздник, заслуженные награды и возможность приобрести новых друзей!

даты проведения	место проведения фестиваля, его название и направление
27.02 — 06.03	ЕГИПЕТ, ХУРГАДА, КРАСНОЕ МОРЕ Международный фестиваль-конкурс «Жемчужина Египта»
26.03 — 02.04	ЕГИПЕТ, ХУРГАДА, КРАСНОЕ МОРЕ Международный фестиваль-конкурс «Калинка»
20.03 — 31.03 10.07 — 21.07	ФРАНЦИЯ, ПАРИЖ Международный фестиваль-конкурс «Хрустальная лира»
12.04 — 19.04	КИТАЙ, ПЕКИН, ДАЛЯНЬ Международный фестиваль «Жемчужина Востока»
24.04 — 01.05	ГРЕЦИЯ, О. КРИТ Международный фестиваль-конкурс «Серебряный дельфин — остров богов»
24.03 — 31.03 27.04 — 04.05 18.06 — 25.06	ИТАЛИЯ, РИМИНИ — САН-МАРИНО, ФЛОРЕНЦИЯ — ВЕНЕЦИЯ — РИЧ-ЧОНЕ Фестиваль музыки и танца «Музыкальная Адриатика»
01.05 — 10.05	ФРАНЦИЯ, ПАРИЖ Международный фестиваль-конкурс «Хрустальная Пирамида»
30.05 — 06.06	БОЛГАРИЯ, ПРИМОРСКО Международный детский фестиваль «Болгарская роза»
29.05 — 02.06	РОССИЯ, МОСКВА — ТУНИС — ИТАЛИЯ — ЧЕХИЯ Детский фестиваль-конкурс «Солнце в детских ладошках»
08.06 — 15.06	ТУРЦИЯ, КУШАДАСЫ, ЭГЕЙСКОЕ МОРЕ Международный фестиваль «Эгейский звездопад»
13.06 — 20.06	БОЛГАРИЯ, НЕСЕБР Международный детский фестиваль «Солнце-радость-красота»
13.06 — 20.06	БОЛГАРИЯ, ЗОЛОТЫЕ ПЕСКИ Международный фестиваль «Ярмарка талантов»
16.06 — 20.06 15.08 — 29.08	БОЛГАРИЯ, ВАРНА, МДЦ «АЛЬБАТРОС» Международный фестиваль «Славянский венец»
17.06 — 20.06	ТУРЦИЯ, АЛАНИЯ, СРЕДИЗЕМНОЕ МОРЕ Международный фестиваль-конкурс Талисман удачи»
17.06 — 26.06	ИТАЛИЯ, ЛИДО АДРИАНО — РАВЕННА — ФЛОРЕНЦИЯ ВЕНЕЦИЯ — РИМ Международный фестиваль-конкурс «VIVA ITALIA!»
20.06 — 27.06	БОЛГАРИЯ, СОЗОПОЛЬ Международный детский фестиваль «Созопольская панорама»
27.06 — 07.07	ВЕНГРИЯ, ШИОФОК, ОЗЕРО БАЛАТОН Международный фестиваль-конкурс искусств «Звездный час»
09.07 — 16.07	УКРАИНА, КРЫМ Международный фестиваль-конкурс «Дорогами успеха»
15.07 — 22.07	ИТАЛИЯ, РИМИНИ, САН-МАРИНО — ВЕНЕЦИЯ — ФЛОРЕНЦИЯ Международный фестиваль-конкурс «Виват, Италия!»
22.07 — 29.07	ГРЕЦИЯ, ХАЛКИДИКИ Международный фестиваль-конкурс Серебряный дельфин»

Контактный телефон в Воронеже: 257-35-29, e-mail: tatj73@mail.ru



Ароматы в помощь нашему здоровью

Запахи волнуют, освежают, тонизируют, успокаивают, избавляют от гнева, страха и боли. Они приносят вдохновение, здоровье и внутреннюю гармонию.



Кто был в южных широтах, у того в памяти всплывает наряду с приятными взгляду морскими пейзажами пряный южный воздух, настоянный на запахах эвкалипта, сосны, лаврового листа и морской соли. А как приятно находиться на лугу во время цветения трав или сенокоса! И еще нам легко дышится в сосновом бору! Запахи могут оживить воспоминания, изменить настроение и улучшить самочувствие. А ведь это и есть самая настоящая ароматерапия, дарованная самой природой.

Целебные свойства растений и их ароматов проверены веками. В раскопках, относящихся к неолиту, нашли семена пряных растений, а это значит, что еще самые древние люди прибегали к пряноароматическим растениям. Познавая их свойства на практике, человек постепенно расширял сферу их применения.

Первые цивилизации уже владели культурой выращивания пряноароматических растений. В записях, относящихся к 4500 г. до н. э. говорится о благовонных маслах, благоухающей коре и смолах деревьев, о пряностях, уксусах, применяемых при лечении, совершении обрядов и бальзамировании.

Врачевание маслами все больше входило в практику. Более 5000 тысяч лет тому назад люди уже умели дисстилировать эфирные масла и использовали их в качестве профилактики, лечения и общего оздоровления организма. История использования





эфиров уходит корнями в Индию, Персию, Китай и Египет. На протяжении всего времени аромасла считались символами богатства и преподносились в качестве ценнейших даров. Их использовали для дезинфекции воздуха в жилище, ухода за кожей, приготовления ароматических, лечебных ванн, ароматизации белья, а также добавляли в пищу и напитки. Антисептические свойства ароматов использовали в период эпидемий. На улицах сжигали ветки лаванды, кипариса и кедра как средство защиты от чумы.

Много сведений о применении эфирных масел в медицинских целях содержится в трудах Гипократа, Галена, Авиценны. Гипократ утверждал: «Если ежедневно чередовать принятие благовонных ванн с массажем ароматическими маслами, то дорога болезням будет заказана».

Сведения о многих ароматных растениях и благовониях из них упоминаются в Библии. Благовония служили обязательным атрибутом в религиозных обрядах. Наиболее употребляемой была благовонная мирра или смирна. Она высоко ценилась египтянами, греками, евреями и римлянами. Ее употребляли для составления священного мира, используемого в религиозных обрядах, а частью — как благовоние для окуривания одежды, жилищ, в медицинских целях и для бальзамирования и помазания тел умерших. Среди даров восточных волхвов, приходивших на поклонение Богомладенцу Иисусу, были ладан и смирна. А для помазания тела умершего Господа Никодим принес благовонный состав из смирны и алоэ.

До сих пор в храмах проходит Таинство Миропомазания, возвращающие и укрепляющие в жизни духовной (Святое Миро — благовонный состав из 45 — 50 ароматических веществ, как символ многообразия христианских добродетелей).

На Руси издревле употребляли в пищу укроп, мяту, хрен, лук, чеснок, анис, зверобой. В XV — XVI вв. наши предки узнали петрушку, черный перец, корицу, гвоздику, имбирь, шафран и кардамон.



С древних времен прообразом ароматерапии была русская баня с березовым и полынным веником, еловым лапником, сосновой живицей да ароматными целебными травами-чаями — тут тебе и аромат, и массаж, и воздействие на рефлекторные точки.

Наши предки настаивали на травах квасы, питье, медовуху и наливки. Всегда ценились на Руси целебные травяные чаи с душицей, чабрецом, мятой, Melissa, липой, шалфеем и др.

В период обеих мировых войн эфирные масла применялись для лечения раненых и зараженных инфекциями. Когда еще не были созданы антиби-



отики, раненых спасал пихтовый бальзам, лук и чесночный сок, повязки с эфирными маслами, тимьян, ромашка, масло чайного дерева. Позже использовали бальзам из живицы пихты, лавандовое масло и масло полыни лимонной, березовый деготь.

В послевоенные годы в совхозах Крыма, Кавказа, Украины, Краснодарского края выращивались эфиромасленичные растения, из 40 видов которых производилось ежегодно 1,5 тонны эфирных масел. Они были составной (НАТУРАЛЬНОЙ!) частью многих лекарственных препаратов. Эти масла имели большой спрос и даже экспортировались за границу.

В современном мире ароматерапия распространилась по всему миру. Научные исследования последних лет позволили раскрыть механизмы действия аромамасел на биохимическом, клеточном уровнях, обосновали эффективность их положительного влияния на организм человека и повреждающего действия на бактерии и вирусы. Тем самым, у этого метода лечения, появилась научно-методическая база. Исследованиями академиков Бехтерева В. М, Павлова И. П, профессора Николаевского, их последователями доказано, что аромамасла не только обеспечивают антибактериальную, противовирусную, противопаразитарную и противогрибковую защиту, но и благотворно воздействуют на психоэмоциональное состояние, интеллектуальную деятельность, оздоравливают организм, гармонизируют отношения в семье и различных коллективах.

Как эфирам удается выполнять такую сложнейшую работу? В чем их секрет? Эфирные масла — это многокомпонентные органические соединения, которые вырабатываются эфи-



ромасличными растениями, содержащие от 120 до 500 таких сложных соединений (речь сейчас идет о 100% натуральных терапевтических маслах, не путать с натурализированными маслами, продаваемых в аптеках). Коль скоро мы начали говорить об отличии натуральных 100% масел от других масел, остановимся на этом подробнее: понятие «натурализированный» означает, что масло было получено искусственным путем, но у него есть природный аналог. Ведь производство эфирных масел очень трудоемкий и дорогостоящий процесс, требующий чистейшие цветы и травы, которых не так много осталось на планете, поэтому некоторые производители выпускают ароматические сурrogаты, т.е. масла, произведенные химическим путем. Такие масла повторяют лишь запахи натуральных масел или растений.

Точно повторить состав из сотен соединений не возможно, поэтому большинство синтетических масел не только не





несут лечебный эффект, но и опасны при применении в аромалампах (могут вызвать аллергию или бронхоспазм), а самое главное их нельзя применять внутрь!

На российском рынке остались единицы фирм, продающие чистые 100% ароматерапевтические масла, в том числе швейцарского производства, работающего по GMP стандарту. Приобретайте их непосредственно в торговых представительствах, открытых на территории города, где есть обучающие центры, в которых вы можете пройти тест на переносимость масла, и вас обучат правильному их применению.

Прежде, чем применять любое эфирное масло, нужно внимательно изучить его описание, где обязательно указываются противопоказания. С осторожностью использовать беременным и маленьким до 6 лет детям! (Некоторые масла им запрещены, в силу их гормонального действия, а дозировки снижены в 2-3 раза). Если вы провели тест, и масло вам подошло — пользуйтесь, соблюдая дозировки.

Актуальной темой на сегодняшний день стоит профилактика ОРЗ и гриппа, а также помощь при этих заболеваниях. Вирусы гриппа вызывают массовые вспышки заболеваний. При этом циркулирующие формы вирусов, оставаясь практически не контролируемые из-за высокой изменчивости, наносят существенный ущерб здоровью.

Респираторные заболевания, протекающие в острой форме очень сходны своими симптомами, что затрудняет быструю постановку диагноза. В разной степени выраженности наблюдаются: слабость, озноб, головная боль, повышение температуры, насморк, кашель, интоксикация организма.

Применение в период эпидемий аромасел для профилактики и на ранних стадиях заболевания в кулонах, ингаляциях, аромалампах, в ваннах и банях значительно сокращает риск заболеваний и даже останавливает процесс. А раннее проведение дезинтоксикационной терапии с помощью эфиров существенно облегчает состояние больного и не приводит к осложнениям, связанным с подавлением естественного иммунитета. Если профилактика не проводилась и заболевание достигло пика, и, есть необходимость назначения антибиотиков, то совместное применение их с аромаселами существенно повышает эффективность лекарств и снижает их дозировки.

Самыми эффективными маслами в период гриппа являются эвкалипт, масло чайного дерева, лаванда, масло 33 травы. Эти масла допустимы и безопасны

всем категориям населения в виде горячих ингаляций (1 — 2 капли на 0,5 горячей воды); холодной ингаляции (1 капля на середину медицинской повязки); аромалампа (2 капли на 5 квадр.метров). Время воздействия — 10 — 20 мин., в зависимости от восприятия; запах должен нравиться.

Даны взрослые дозировки, превышать их нельзя, чтобы соблюсти принцип — не навреди! В день можно провести 1 — 2 ингаляции в профилактических целях, для лечения можно увеличить до 3 — 4 раз. Если нет температуры — можно сделать горячую ножную ванну, предварительно капнув масло на соль, а затем растворить эту смесь в воде (дозировки и время воздействия те же). Будьте здоровы!

Ароматерапия только тогда принесет пользу, когда это будет сочетание лечения и удовольствия!





Лечение верховой ездой



Лечебная верховая езда (иппотерапия) — это эффективный метод восстановительной терапии. В скандинавских странах, США, Англии, Франции, Польше дозированная верховая езда и физические упражнения на лошади нашли широкое применение при лечении и реабилитации больных и инвалидов.

Иппотерапии поддаются болезни, которые традиционно относят к так называемым болезням регуляции: желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые заболевания, в том числе постинфарктные состояния. Очень полезна иппотерапия при проблемах опорно-двигательного аппарата, сколиозах, остеохондрозах, последствиях полиомиелита, простатитах. Регулярные занятия на лошади благотворно влияют на весь организм в целом, нормализуя деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем; они снижают порог судорожной готовности мозга, стабилизируют уровень сахара в крови у диабетиков. Особенно эффективной и действенной иппотерапия оказалась в реабилитационной практике с детьми, страдающими такими тяжелыми и практически неизлечимыми заболеваниями, как детский церебральный паралич, олигофрения (синдром Дауна), ранний детский аутизм.

Многие дети, обреченные на инвалидную коляску или костыли, после интенсивных занятий начинают самостоятельно ходить. У них резко улучшается речевая активность буквально с первых часов занятий. Извест-

тен случай, когда нашей команде удалось снять с ребенка страшный диагноз — ДЦП — за месяц занятий. Другой мальчик попал к нам в тяжелом состоянии с кифосколиозом (горбом) в 22 градуса. Ребенок мог спать только на боку, в результате чего началась деформация лица. После четырех занятий он впервые начал спать на спине. К концу второго курса был сделан контрольный снимок - горб уменьшился на 9 градусов. Подобных случаев за два года в нашей практике собралось немало. Наблюдаемые лечебные эффекты напрямую связаны с уникальным свойством иппотерапии одновременно оказывать положительное воздействие на физическую, интеллектуальную и психосоциальную сферу человека.

Во время занятий на лошади происходит одновременное включение в работу всех групп мышц тела всадника, причем это происходит на рефлекторном уровне. Движение лошади вызывает движение всадника. Перемещение с различной интенсивностью заставляет работать те или иные группы мышц на расслабление или сокращение, улучшает кровоснабжение и нервную чувствительность в них. Кроме того, иппо-



терапия заметно влияет на работу многих внутренних органов: мозга, сердца, легких, кишечника, половой системы. Во время езды, кроме физической нагрузки мышц, происходят массажные движения, воздействие на ребенка теплом лошади. По сути лошадь является многофункциональным естественным физиотерапевтическим аппаратом.

Противопоказаний для иппотерапии практически не существует. Абсолютными являются болезни крови, онкология брюшных органов и психические заболевания с агрессивным поведением. Временно стоит воздержаться от занятий на лошади во время острых инфекционных процессов, связанных с лихорадкой, и при острых гнойных процессах кожи.

Заниматься иппотерапией можно с трех-четырёхмесячного возраста. Чем раньше ребенок попадает на лошадь, тем эффективнее и быстрее происходит лечение. Это связано с тем, что маленькие дети имеют большой запас «прочности» и способны восстанавливать пораженные ткани лучше взрослых. Оптимальным для эффективного лечения является возраст от трех ме-

сяцев до пяти лет. Дети старшего возраста требуют больше сил и времени для достижения эффекта.

Сейчас много конюшен занимаются так называемой иппотерапией, на самом деле предлагая родителям обычное катание на лошади для больных детей. Не стоит ожидать от таких занятий каких-либо значимых результатов, кроме положительных эмоций. Иппотерапия как один из видов ЛФК (лечебной физической культуры) требует определенных условий для получения результата. Занятия должны проходить на неоседланной лошади для большего контакта с животным. Ее специально обучают и подготавливают для работы с больными детьми. Занятия обязательно должны быть цикличными (курсами) и включать в себя комплекс индивидуальных упражнений.

В Воронеже работает команда специалистов, занимающаяся иппотерапией на профессиональном уровне. Специально обученная рыжая орловская Госпожа уже помогла более чем 30 детям восстановиться после тяжелых болезней. Родители называют ее Госпожа удача, дети любят ее за веселый и добрый нрав и обожают кормить «вкусняшками».

Готовит лошадь к занятиям и контролирует ее во время движения квалифицированный коновод-инструктор. Полную безопасность ребенка обеспечивают ассистенты. В команде работает детский психолог, консультирующий родителей и занимающийся с детьми во время иппотерапии.

Каждый малыш имеет свою карту пациента, где хранятся медицинские выписки, индивидуальные программы занятий и карта наблюдений. Регулярно занятия посещают кардиопе-





диатор, травматолог, офтальмолог. Сеанс иппотерапии подбирается индивидуально в зависимости от тяжести состояния ребенка. Одно занятие длится не менее 20 минут, но не более часа. Курс лечения включает в себя 10 занятий. Между курсами, как правило, проводятся перерывы для пассивного отдыха ребенка после нагрузки. Эффект от лечения четко заметен к концу первого курса, но для полного восстановления требуется значительное время и не один курс. Бросать занятия или делать большие пропуски – это значит резко уменьшать, а то и сводить на нет весь лечебный эффект. Нужно помнить, что в данном случае лошадь та же таблетка, которую надо строго принимать в положенное время в положенной дозе. Не менее опасно перегружать ребенка, требуя увеличить количество и время занятий. Перегрузка способна вызвать даже временное ухудшение состояния. Инструктор четко знает, сколько времени вашему

ребенку требуется находиться на лошади для лечения, а не для мучения.

Занятия проводятся на свежем воздухе в лесу возле военного городка и гостиницы «Спутник». Детям очень нравится ездить по лесным дорожкам, кормить ручных белок, а целебный сосновый и березовый воздух полезен сам по себе. Многие упражнения имеют игровую основу. Маленькие пациенты развлекаются с мячом, рубят игрушечными саблями, стреляют из лука. Подобные игры развивают не только физическую форму, но и внимание, память, координацию. Кроме того, они интересны ребенку, он не устает от них, они ему не надоедают однообразностью.

Занятия иппотерапией принесут вашему ребенку радость от общения с лошастью и дадут реальный шанс на выздоровление. Не упустите его.

Нина Александровна Мухопова,
иппотерапевт

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



Индивидуальная психологическая помощь ребенку, который

- ★ Испытывает трудности в общении
- ★ Часто агрессивен или излишне застенчив, замкнут
- ★ Не хочет идти в школу и все, что связано с учебной вызывает у него негативную реакцию
- ★ Испытывает различные страхи (темноты, одиночества и т. д.)
- ★ Испытал тяжелый стресс; стал жертвой насилия; перенес утрату близкого

Семейные проблемы, с которыми к нам обращаются

- ★ Полная неудовлетворенность взаимоотношениями с партнером, кризис, и разрыв отношений;
- ★ Измены, «любовный треугольник»;
- ★ Ревность между детьми
- ★ Конфликтные отношения с повзрослевшими детьми;
- ★ Конфликтные отношения с родственниками.

Личные проблемы, с которыми к нам обращаются

- ★ Поиск выхода из сложной жизненной ситуации;
- ★ Ощущение неуспешности, тупика, полная неудовлетворенность собственной жизнью;
- ★ Безразличие, утрата жизненного интереса, депрессия, безысходность создавшегося положения;
- ★ Постоянная раздражительность, стресс, непроходящая тревога, чувство собственного бессилия;
- ★ Переживание сильной обиды, тяжелого чувства вины;
- ★ Неуверенность в себе, проблемы общения, постоянное чувство одиночества;



Многопрофильный центр «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК», ZR-VRN.RU
Запишитесь на консультацию по телефону 258-51-51, 296-49-95