



Перед любым соблазном можно устоять!

ПОЛЮБИТЬ ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ

Отрицательные переживания можно сделать нейтральными, не вызывающую аппетита еду — желанной, просто преобразуя образ, записанный в нашей памяти.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Первый шаг. Думаю, у каждого из вас есть такое блюдо, перед которым вы не можете устоять. Возможно, их несколько, но для начала возьмем какое-то одно.

Выбрали? Теперь это блюдо вам нужно представить прямо сейчас, и как можно натуральнее. Скорее всего при воспоминании об этом блюде его образ появляется в определенном месте в пространстве перед вами (слева, справа, по центру, внизу, сверху) — запомните его расположение.

Второй шаг. А сейчас вам нужно вспомнить продукт, который вызывает у вас жуткое отвращение, не важно, пробовали вы его или нет. Это может быть все, что угодно: пенка в молоке, жир на мясе, жареные тараканы и прочее. А теперь внимание! Представляем это блюдо со всеми возможными подробностями, очень натурально и прямо перед собой! Уверена, у вас получилось, и это блюдо возникло в определенном месте в пространстве перед вами. Запомнили это место, убрали неприятный образ.

Третий шаг. Настал самый главный и волнующий момент. Вспоминаем наше горячо любимое блюдо и пе-

ремещаем его глазами на то место, где недавно красовалась неприятная нам еда. Придется поработать, не у всех это может легко получиться с первого раза! Вы должны физически почувствовать, как перетаскивается это блюдо с одного места на другое. Повторите процедуру несколько раз, чтобы быть уверенным в результате.

Итак, наше любимое блюдо — но выглядит как-то иначе. Смотрим на него и чувствуем, как изменились наши эмоции и желание срочно бежать на кухню.

Наш мозг определенным образом кодирует любую информацию. Отделяет положительные моменты от отрицательных. Приятные ситуации, любимую еду, близких друзей — в одну сторону, а все негативное — в противоположную. Отрицательные переживания можно сделать нейтральными, не вызывающую аппетита еду — желательной, просто преобразуя образ, записанный в нашей памяти.

Так мы можем изменять наши эмоции, воспоминания, предпочтения в еде и управлять своей жизнью более эффективно.

МАЛЕНЬКОМУ ВАСЕ НУЖНА НАША ПОМОЩЬ!

Васе Анастасову из Ставрополя всего четыре года. И уже больше года ребенок фактически живет в больницах, у него страшный диагноз — саркома Юинга. Вася — мальчишка общительный и очень покладистый: врачей не боится, нужно таблетку проглотить — без проблем, анализ крови сдать — пожалуйста. Но вот на соблюдение назначенной диеты сознательность малыша не распространяется. Недавно жаловался бабушке по телефону: мол, мама совершенно разучилась готовить... Васе все кажется, если хорошенько попросить, то запреты будут сняты. Несколько раз ходил к доктору выяснять, может быть, блинчики все-таки можно? А шоколадки — ма-а-а-аленький кусочек? Нет, нельзя. В Васиней ситуации диета — неотъемлемая часть лечения.



Заболел мальчик осенью прошлого года. Активный и забавный малыш — любимец и воспитательниц в детском саду, и всех девочек из группы — вдруг сник: стал плохо спать, отказывался гулять. Родители повели сына к доктору, доктор выписал витамины. Через некоторое время Вася стал жаловаться на боль за ухом. Мама мальчика настаивала, чтобы сыну сделали снимок, но врач убеждал: раз лейкоциты в норме, значит, воспалительного процесса нет и волноваться не о чем. Доктор из челюстно-лицевой хирургии диагностировал воспаление слюнной железы, а другой врач — паротит, воспаление околоушной железы. Лечение оба рекомендовали одно — физиотерапевтические процедуры. После УВЧ лучше мальчику не стало, а вот опухоль (это была опухоль) начала стремительно расти. Васе становилось все хуже, он уже не мог спать по ночам, у малыша стал косить глаз. Ребенка наконец положили в больницу с подозрением на воспаление лицевого нерва, там для верности еще «погрели» физиотерапией и только после этого по настоятельному требованию матери сделали компьютерную томограмму. Обнаруженное новообразование врачи приняли за гематому. Объявили, что нужна операция, которую в Ставрополе, где живет семья ребенка, сделать невозможно — нет детского нейрохирурга.

Родители повезли Васю в Петербург, в НИИ им. А. Л. Поленова. Чтобы спасти малыша, одновременно потребовалось искусство нейрохирурга, челюстно-лицевого хирурга и ЛОРа. Операция длилась 12 часов! Непонятно, как трехлетний ребенок смог это вынести... Когда сделали биопсию, выяснилось, что у Васи — саркома Юинга, злокачественная опухоль. В Ставропольской детской краевой больнице Васе провели шесть курсов высокодозной химиотерапии. После этого малыша снова отправили в Петербург, на этот раз — в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой, где в июне этого года Васе провели ауто-трансплантацию костного мозга, а в конце августа — пересадку от мамы. Ребенок восстановился очень быстро, костный мозг у мальчика прижился, в последних числах сентября его выписали на дневной стационар.

Сейчас Васе требуются дорогостоящие препараты, которые родители не в состоянии покупать. Папа мальчика временно не работает, недавно он перенес шунтирование, мама постоянно находится рядом с сыном. Васе необходимо пройти лечение иммуносупрессивным препаратом Рапамун (стоимость курса — 53 180 рублей).

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

Банковские карты

4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 27 ноября по 3 декабря

ОВЕН. Загадочный период. Вы то полны оптимизма, то вдруг без видимых причин начинаете жаловаться на упадок сил и нежелание что-то делать. Дни благоприятны для любых оздоровительных мероприятий.

ТЕЛЕЦ. Период повышенной возбудимости нервной системы. Может сопровождаться мышечными и головными болями, учащением сердцебиения.

БЛИЗНЕЦЫ. Вы склонны более серьезно относиться к вопросам здоровья, рационального питания, соблюдения режима труда и отдыха. Bravo! Но ваша главная задача — поддерживать это начинание и впредь.

РАК. Особого влияния на состояние здоровья период не оказывает. Однако вы будете испытывать повышенную потребность в свежем воздухе. Так что прогулки и еще раз прогулки!

ЛЕВ. Повышается вероятность нарастания симптомов хронических недугов, особенно кожных (в том числе аллергической природы). Может напомнить о себе печень, так что соблюдение диеты будет весьма кстати.

ДЕВА. Повышенная трудоспособность и энергичность будут удивительным образом сочетаться с потерянностью, эмоциональными всплесками, нервозностью и упадком физических и душевных сил.

ВЕСЫ. Отличный период для освоения методик нетрадиционной медицины и посещения психотерапевта. А вот начатое в эти дни лечение хронических заболеваний может не дать должного эффекта.

СКОРПИОН. Повышается риск обострения заболеваний легких и верхних дыхательных путей. Если вы заболели ОРЗ — лечитесь как следует.

СТРЕЛЕЦ. Приятная расслабленность и внутренняя уверенность в будущем дадут передышку вашей нервной системе. Удачный период для комплексного обследования.

КОЗЕРОГ. Для хронических больных период опасен обострениями, а для практиков здоровых людей — ухудшением самочувствия и физической слабостью.

ВОДОЛЕЙ. Возможно обострение хронических недугов костно-суставной системы (особенно артрозов и артритов), а также усиление невралгических нарушений.

РЫБЫ. Улучшится течение хронических недугов, особенно инфекционного характера. Увеличится сексуальность и вероятность зачатия. Но период плохо подходит для выяснения причин мужского и женского бесплодия.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ