

Леонид Рудницкий

Вредные товары



[PRO] Вредные вещи

Тема здоровья волнует всех без исключения людей, причем независимо от их пола, возраста или взглядов на жизнь. Вопросов, беспокоящих нас, не перечесть – как поддерживать себя в хорошей физической форме, что делать в экстренных ситуациях, можно ли предотвратить болезни, что пить, как есть?

К нашему счастью, жизнь изначально задумывалась так, чтобы была возможность получить простые ответы на самые сложные вопросы, в том числе и на те, которые касаются здоровья – единственного, что нам даровано бесплатно. Безвозмездный дар природы просто обязывает нас распорядиться им по-умному, чтобы не жалеть впоследствии об упущенных возможностях предупредить, подстраховать, изменить... Ведь зачастую наше здоровье зависит совсем не от лекарств и даже не от квалификации врачей – здоровье зависит от простых вещей, на которые мы редко обращаем внимание: от того, как мы дышим, на чем сидим, что носим, как едим, чем предпочитаем заправлять салат, как поднимаем себе настроение и многого другого.

Порой, изменив лишь одну привычку и не прикладывая особых усилий, можно кардинально улучшить качество жизни. Главное – знать, что менять.

Например, туфли на высоком каблуке провоцируют травмы и варикозное расширение вен нижних конечностей, средства для мытья посуды могут вызвать аллергический дерматит, глубоко дышать бывает вредно, а чтобы похудеть, надо есть!

Все мы живем в мире мифов и стереотипов. Но так ли это на самом деле? Предлагаем посмотреть на привычные вещи, которые есть в каждом доме, с новой стороны!

Глава 1

Парадоксы питания

Такая вкусная вредная еда

Первый парадокс: ешь и умри!

Казалось бы, о правильной еде написано, сказано, показано столько, что в очередной раз поднимать эту тему – занятие неблагодарное. Но я думаю, что это один из мифов, окружающих нас, обволакивающих наш мозг, избавляя его от необходимости думать и выбирать правильно.

Медицинская наука билась и бьется над тем, что мы вкладываем в понятие «здоровое питание», и время от времени появляются новые публикации, помогающие посмотреть на старую тему свежим взглядом, под новым углом. Одна из таких книг «Ешь или умри! Как индустрия питания делает из нас наркоманов» принадлежит перу известного немецкого журналиста, биолога и философа Йорга Циттлау и Аннетты Саберски, и недавно издана в ИД «Питер» на русском языке. Посмотрим вместе, что нового эта книга предлагает нашему вниманию.

«Эгоистичный интеллект» – называет мозг любекский врач Ахим Петерс. С его точки зрения, мозг – главный виновник болезней цивилизации нашего времени: избыточного веса и диабета.

«Наши старания избежать или вылечить эти заболевания будут иметь успех лишь тогда, когда мы начнем принимать во внимание огромное значение мозга», – считает он.

Теория об эгоистичном интеллекте объясняет не все, но многое из того, что заставляет человека, представителя общества всеобщего благосостояния, постоянно толстеть.

Только в Германии, по результатам исследований института имени Роберта Коха, излишним весом или ожирением страдает около 1,9 млн детей. В общей сложности 51 % женщин и 66 % мужчин слишком полные.

Причина этого – жизнь в мире изобилия, в котором практически на каждом углу можно что-нибудь съесть и выпить.

Пищевая промышленность использует жадность нашего мозга в своих целях. Она нашла наше уязвимое место, выяснив, что нами можно манипулировать, если речь заходит о еде и питье. В своем желании быть постоянно обеспеченным энергией, мозг крайне чувствителен к раздражителям, исходящим из мира еды и напитков. Никакая другая группа раздражителей не в состоянии добиться такого эффекта, даже сексуальные импульсы, обладающие способностью на время затуманить мозг.

//-- Почему во время еды мы теряем контроль --//

Мы радуемся, когда, например, обедаем в компании, и изводимся от тоски, если, скажем, любимый человек далеко. Кроме того, мы чувствуем себя разбитыми, когда приходится ломать голову над трудной проблемой или сложной ситуацией. Для выражения чувств и настроений мы любим употреблять слова кулинарной тематики: «насолить» подлым партнерам по бизнесу, «сладкие как мед» речи, «горькая» судьба, – и это естественно, ведь питание и наше эмоциональное состояние на самом деле очень

тесно связаны между собой.

Еда действует на эмоции. Но и наоборот – настроение, чувства или ощущения тоже влияют на наш аппетит. Все чаще мы невольно попадаем в ловушки нашей психики, побуждающие нас идти к холодильнику, а это явно не идет нам на пользу.

//-- Ловушка для обжор № 1: разноцветное возбуждает аппетит --//

Восемьдесят процентов информации человек получает через зрение. Это вовсе не принижает значения остальных органов чувств, – например, на нас очень сильно влияет информация о запахе и вкусе, проникая в центры мозга, отвечающие за эмоциональное состояние. Но ведущую роль в формировании нашего мира ощущений играет все-таки зрение.

Человек может различать практически все цвета так называемого видимого спектра: красный, синий, зеленый... и все их комбинации (например, мыши и собаки не распознают красный, китам и тюленям неведомо, что вокруг них доминирует синий). Это объясняет ведущую роль цвета в механизме выбора человеком продуктов питания.

Доказано: чем насыщеннее цвет продукта, тем выше вероятность того, что его съедят или выпьют. Это не отменяет, скажем, скептицизма немецких туристов по отношению к кричащему красному цвету испанских сосисок и прочих мясных товаров. На бойне где-нибудь между Констанцем и Флензбургом тоже старательно работают также и над цветом, поскольку мясо после обрезки обычно становится серым. А должно оставаться ярко-красным – но не до такой степени, как испанские сосиски или датские красные колбаски.

Сильное влияние цветовой гаммы на наш выбор продуктов питания подтверждает эксперимент, проведенный учеными университета Иллинойса. Участникам исследования предложили выбрать упаковку с конфетами – либо разноцветными, либо рассортированными по цвету. Результат: 69 % людей выбирали коробку с разноцветными конфетами. «Испытуемые чувствовали себя замечательно и выбрали коробку с разноцветными конфетами, которые ассоциировались у них с удовольствием, радостью, чувством удовлетворения и приятным вкусом», – объясняет руководитель исследования Барбара Кан.

В следующем эксперименте участникам предложили две коробки с шоколадными шариками: в одной были шарики семи цветов, в другой – десяти. Из второй было съедено конфет на 43 % больше. «Чем больше цветов мы видим, тем больше мы едим», – заявляет Кан.

Пищевая промышленность уже давно использует эту закономерность в своих целях. Желатиновые жевательные мишки выглядели бы неаппетитно серыми, если бы их не подкрашивали. Причем в данном случае выбор цвета не беспорядочен, а нацелен на то, чтобы вызывать естественные ассоциации. Покупатель скептически бы отнесся к желтому медвежонку со вкусом вишни – желтый обычно ассоциируется со вкусом банана, в то время как вишня – с насыщенным красным.

Особенно много красящих веществ находится в соках и водах, но и «близкие к натуральным» продукты подкрашиваются, как, например, готовый к употреблению расфасованный салат. Мясо, по идее, не должно содержать каких-либо красителей, поэтому для него разработали другие приемы коррекции цвета. С помощью консервантов, антиоксидантов и «вакуумной» упаковки (при которой продукт обрабатывается газовой смесью, состоящей на 40 % из углекислого газа и на 60 % из кислорода) замедляется естественный процесс, в результате которого красное мясо становится серым. А скот

перед забоем получает еще и порцию витамина С – это тоже не что иное, как уловка, нацеленная на то, чтобы мясо как можно дольше сохраняло красный цвет.

По некоторым данным, человек в среднем съедает не больше 2 граммов пищевых красителей в год. Но если взять все население страны, то, скажем, только в одной Германии люди съедают 160 тонн красителей ежегодно, что для химикатов, оказывающих свое действие даже в микро– и миллиграммах, очень существенно. И это без учета веществ, которые в качестве антиоксидантных добавок должны защищать продукт от вредоносного действия красителя. Диоксид серы (E220), например, в огромном количестве содержится в сухофруктах, картофельных блюдах, фруктовых соках, мармеладе и вине.

Маловероятно, что наши политики в ближайшем будущем предпримут что-либо против опасных красителей в продуктах питания. Так, в начале 2008 г. Европейское Ведомство по безопасности пищевых продуктов EFSA (European Food Safety Authority) решило, что не запретит использование в пищевой промышленности азокрасителей, несмотря на многочисленные сообщения об исследованиях, доказывающих их канцерогенный и аллергенный эффект. И впредь можно будет обнаружить E102 (желтый краситель тартразин), E110 (оранжево-желтый «солнечный закат»), E122 (красный краситель азорубин), E124 (кошениль, пунцово-красный) и E129 («красный очаровательный») в сладостях, овощных консервах, лимонаде, пудинге, мороженом, ликерах, маргарине, сыре и рыбных продуктах. Даже свиньи и коровы ведут в этом отношении более здоровый образ жизни, чем человек: в их корм запрещено добавлять азокрасители.

//-- Ловушка № 2: хандра --//

Ну вот, опять – две плитки шоколада одним махом. Восемьсот килокалорий – как в плотном завтраке. И никто не помешал Мелиссе съесть за 20 минут треть ее дневной нормы калорий.

Мелисса знает: надо что-то делать с ее неудержимой любовью к шоколаду. Еще она знает, что таких женщин, испытывающих потребность что-нибудь съесть, если дела плохи, если грусть-тоска гложет, довольно много. «Все равно что – неприятности на работе, нахамили в банке, проблемы с другом или просто нет настроения – всегда найдется что-нибудь, от чего будет плохо, – объясняет Мелисса, – И тогда помогает лишь одно: много-много шоколада».

Мелисса прочитала в одном журнале, что шоколад содержит вещества, помогающие бороться с депрессией, и поэтому женщины так часто его едят. Но Мелисса не может полностью поверить этому утверждению: «Тогда после шоколадного “кутежа” мне должно становиться лучше, но это не так. После этого мне еще хуже. Сначала я просто грустила, а после поедания шоколада меня начинает еще мучить совесть».

Ученые не сомневаются, что хандра и стресс приводят к непреодолимому желанию съесть что-нибудь жирное или сладкое, вследствие чего наш животик заметно увеличивается. С физиологической точки зрения это объясняется выработкой гормона кортизола. Его выброс надпочечниками значительно повышается при физической нагрузке (это объясняется тем, что кортизол снимает раздражительность), а также во время стресса – чтобы запустить механизм лечения возможных повреждений. Кроме того, гормон воздействует на жировой обмен и метаболизм сахара, усиливая в результате наш аппетит.

Как выяснил ученый университета города Хельсинки, у мужчин возникновение стрессовых состояний, возбуждающих чувство голода, связано, прежде всего, с работой, у

женщин же, напротив, – с личной жизнью. «Его» атакует волчий аппетит, когда в работе что-то идет не так, а «ее» – если нависли темные тучи над семьей или семейными отношениями. Мужчины всегда глубже переживают профессиональные успехи или неудачи, а женщины – коллизии своей личной жизни. Эмансипация последних нескольких десятков лет лишь немного подкорректировала эту закономерность, не изменив ее принципиально.

//-- Ярость хочет мяса, ревность хочет все --//

Американский психолог Синтия Пауэр, изучая поведение 500 мужчин и женщин, установила, что характер наших стрессовых состояний может влиять на наши кулинарные предпочтения. Разумеется, не только из-за ингредиентов пищевых продуктов, но, с точки зрения Пауэр, и по причине того, что «еда способна выступать в роли инструмента подавления эмоции, чей беспрепятственный выход может создать проблемы».

Например, в гневе и ярости мы хотим мяса. Причина: когда мы злимся, нам необходимо выплеснуть агрессивную энергию. А если объект нашего гнева смотрит на нас, мы можем продемонстрировать, что лучше не попадаться нам на зубок.

Когда мы одиноки, нас тянет на что-нибудь плотное и основательное, например, макароны с сырным соусом или жаркое с клецками. «Одиноким человек чувствует пустоту, которую можно заполнить только большим количеством еды», – полагает Пауэр.

При сильном стрессе мы едим чипсы и арахис из упаковки, потому что повышенный выброс адреналина вызывает потребность в соли. Человек, у которого проблемы с сексом, предпочитает продукты с большим содержанием сахара, потому что они, влияя на нейромедиаторы мозга, создают мгновенное чувство удовлетворения. Американский консультант по вопросам питания Дебра Уотерхаус по итогам своих опросов выяснила, что около 50 % женщин предпочитают сексу шоколад. Возможно, эти данные действительны только для США. Впрочем, стоит еще учесть, что американский шоколад по сравнению со своими среднеевропейскими собратьями имеет немного другой вкус...

Ревнивый человек, по наблюдению Пауэр, отличается тем, что пытается все в себя «втиснуть» – как будто безмерное потребление продуктов поможет справиться с несправедливыми лишениями, выпавшими на его долю. Не зря избыточный вес, ожирение и непомерный аппетит, прежде всего, появляется в малообеспеченных слоях общества, в то время как у худых менеджеров с административного этажа нет причины заедать хандру шоколадкой или мясом.

Важно, что ревность в данном контексте относится не только к сексуальной сфере, а рассматривается как вообще зависть к людям. И если взглянуть на эту эмоцию под таким углом, можно будет объяснить и стремление человека к «кулинарной компенсации». Выражаясь языком социологов, общество, в котором люди свое самосознание сводят к покупательской способности и обладанию материальными благами, вынуждает становиться завистливыми. Обделенным не остается ничего другого, как компенсировать свою несостоятельность большим количеством еды, на которую хватает пособия по безработице или скудного жалования подсобного рабочего. Тот, кто находится внизу в социальной иерархии, хандрит и лопается от зависти, а тот, кто хандрит и лопается от зависти, часто сидит перед телевизором с картофельными чипсами и кока-колой в руках.

Остается вопрос: что предпринимает для решения проблемы пищевая промышленность? Ответ: очень даже много чего! Для малообеспеченных слоев населения у нее есть дешевые предложения. По меньшей мере, каждый пятый товар на полке с продовольствием – это дешевый безымянный продукт, который наверняка попадет в

корзинку унылого человека. На это и рассчитывают производители, желающие таким образом заработать и на дешевых продуктах тоже.

Получающий пособие по безработице не может обеспечить себя жильем и дать достойное образование своим детям. Работы нет, – естественно, на душе тоскливо. Остается только сидеть перед телевизором и есть продукты, купленные со скидкой или за небольшие деньги, но с большим количеством калорий: три «пиццы-салями» за 3 евро и 6 банок пива за 1,5 евро. В древнем Риме такой принцип называли «*panem et circenses*» – «хлеба и зрелищ». Некоторые вещи не меняются никогда.

//-- Ловушка № 3: быстро, быстро! --//

Жизнь стала стремительнее, и это не замедлило отразиться на культуре питания. Прошли те времена, когда наша бабушка часами стояла у печи. Сегодня предпочтительней скороварки и микроволновые печи, в которых за считанные минуты можно приготовить обед – стоит лишь положить готовое блюдо и разогреть. Параллельно со временем, которое тратится на приготовление, драматическим образом сократилось и время принятия пищи. По результатам опроса, проведенного в одной из столовых в Германии, выяснилось, что женщины, в среднем, тратят на еду около 9 минут, а мужчины – только 7. И речь идет не о посетителях ресторанов быстрого питания, затрачивающих на обед не больше 4 минут. Четырех минут, в течение которых они проглатывают меню в 1000 калорий, что составляет приблизительно половину дневной нормы!

Институт социально-экологических исследований во Франкфурте провел анкетирование, в результате которого выяснилось, что около четверти из 2000 опрашиваемых вынуждены до 3 раз в неделю быстро где-то перекусить, поэтому посещают закусочные, продовольственные киоски, булочные или пиццерию. Не интересуется «едой быстрого приготовления» 12 %, а 16 %, среди которых «обычные менеджеры», находящиеся в постоянном стрессе, сказали, что быстрое приготовление и употребление пищи играет в их жизни очень важную роль.

Трудно сказать, сколько времени человек проводит за обеденным столом дома. Чтобы узнать это, приходится полагаться на ответы испытуемого, которые могут быть не совсем точны – маловероятно, что он садится обедать, положив перед собой секундомер. Но тенденция к сокращению времени потребления пищи существует. По результатам Франкфуртского исследования, каждый пятый постоянный клиент ресторанов быстрого питания признался, что по рабочим дням утром не ест. Если он все-таки решил приготовить завтрак, он потратит на него менее 20 минут. В среднем гражданин в будни сидит утром за столом около 23 минут. Причем здесь еще раз следует подчеркнуть, что эти цифры основываются на ответах обычных людей, которые нельзя проверить, поэтому непонятно, действительно ли участники исследования уделяли указанное ими время тому, чтобы приготовить и съесть свой завтрак – или немного лукавили, чтобы о них не подумали ничего плохого. По нашим наблюдениям, в столовых ни один завтрак не продолжался больше 10 минут, а половина посетителей справлялась с ним за 7. Почему дома, например, где дети встают поздно и поэтому должны не идти, а мчаться в школу, а маме нужно срочно собирать им портфель, должно быть по-другому? Немецкие исследователи недавно выяснили печальный факт: 25 % детей идут в школу, не позавтракав.

//-- Быстрая еда ведет к полноте --//

В быстрой еде есть одна существенная проблема: когда мы едим быстро, мы не замечаем чувства насыщения. «Тот, кто быстро ест, на полосе движения пролетает мимо

сигналов сытости», – объясняет Сюзанна Клаус из немецкого Института исследования вопросов питания в Потсдаме-Ребрюкке. И в первую очередь потому, что при быстром проглатывании вырабатывается меньше желудочного сока, чья активность или пассивность фиксируется нашим мозгом. А во-вторых, потому что во время еды, длящейся в общей сложности 15 минут, мозг получает достаточно сигналов, которые дают понять: «Ты сыт, заканчивай есть!» Другими словами, тот, кто потратил на обед 8 минут, чувствует себя все еще более или менее голодным, поэтому не против еще что-нибудь съесть.

Профессор по вопросам питания Кэтлин Мелансон из университета Род-Айленда дважды сажала 30 испытуемых перед горой макарон с томатным соусом и просила продолжать есть, пока они не почувствуют сытость. В первый раз женщины должны были есть как можно быстрее, во второй раз им необходимо было после каждого кусочка откладывать ложку на пару мгновений. Результаты неоспоримы:

- при медленном поедании пищи они съели 579 килокалорий за 29 минут;
- при быстром поедании женщины съели в среднем 646 килокалорий за 9 минут.

«Менее чем за треть времени они съели на 67 килокалорий больше, чем за 29 минут», – резюмировала Мелансон. Если подсчитать общее их количество за 3 приема пищи, получается впечатляющая цифра – а именно более 200 килокалорий в день и более 6000 килокалорий в месяц. Это приблизительно соответствует расходу энергии за 3 дня. То есть те, кто быстро справляется с едой, ежемесячно потребляют на 3 суточных рациона больше, чем люди, которые едят медленно.

//-- Как пищевая промышленность влияет на темп принятия пищи --//

Быстрая еда приводит к полноте. Остается вопрос, хочет ли пищевая промышленность, чтобы мы продолжали быстро есть. Это было бы логично, потому что тогда она и дальше увеличивала бы свои обороты. Но однозначного ответа нет. Никто не заставляет нас быстро глотать гамбургер за столиком в «Макдоналдсе», освобождая место следующему посетителю. И на упаковке пиццы тоже не написано: «Съешьте это как можно быстрее».

С другой стороны, изобретено достаточно приемов, заставляющих нас быстро есть. Взять хотя бы «Drive-Through», который позволяет клиенту сети ресторанов быстрого питания покупать еду, не выходя из машины. Это экономит время не только на покупку еды – «авто-едоки» также и едят быстрее. Во-первых, потому что они едят во время езды и не обращают внимания на количество и частоту кусков, глотков и жеваний. А во-вторых, не хотят наполнять свои машины ненужными запахами или случайно закапать салон кетчупом или жиром.

Некоторые «провайдеры» фастфуда и многие китайские ресторанчики устанавливают правильное освещение, включают громкую музыку и используют контраст агрессивного красного и желтого цветов. Такая «атмосфера» вызывает сразу два эффекта, ускоряющих процесс принятия пищи: с одной стороны, в подобных условиях чувствуешь себя не слишком уютно, поэтому не хочется долго тут оставаться. Как будто такой расцветкой нам хотят сказать: «Радуйся, что здесь так все недорого, за такие деньги и не должно быть уютно». С другой стороны, яркие цвета и громкая музыка побуждают нас тоже делать все агрессивно и быстро, в том числе и есть. В таких забегах никто надолго не задерживается, а в короткий обеденный перерыв люди идут потоком.

В супермаркетах и магазинах, торгующих по сниженным ценам, готовые продукты и полуфабрикаты сознательно размещают так, что на их покупку тратится очень мало времени. Быстрозамороженная пицца лежит на виду на полках, а чтобы купить

ингредиенты для пиццы, которую люди хотят приготовить сами, необходимо пройти весь магазин. Холодильники с запакрованной колбасой стоят прямо перед мясным отделом, а тот, у кого нет желания делать салаты, найдет их у входа в овощной отдел уже готовыми, аккуратно запакрованными в пластиковые коробочки. Заметьте: у входа, чтобы спешащим покупателям не пришлось бродить по рядам с товарами – ведь тогда им может прийти в голову ужасная мысль приготовить салат самим.

Также, чем меньше денег потребитель тратит, тем быстрее он ест, потому что мозг невольно создает взаимосвязь между этими двумя показателями.

В ресторане шницель с картофелем мы едим медленно не только потому, что нас окружает приятная атмосфера и мы должны какое-то время подождать, пока нам его принесут. В закусочной мы едим довольно быстро не только потому, что там неуютно, заказ подается быстро, и нам не нужно его долго ждать.

То, насколько тесно связаны атмосфера, время, которое тратится на еду, и лишний вес, смог продемонстрировать Стэнли Шехтер в 1970-е гг. Этот американский психолог пригласил мужчин и женщин в свое бюро и сразу, как они пришли, сообщил, что ему еще нужно сделать кое-что важное. При этом на столе стояли коробки с миндалем, люди могли угоститься. Половина орехов была очищена, половина – нет.

Результат: испытуемые с нормальным весом взяли один-два ореха, не заботясь о том, в кожуре они или нет. Люди с избыточным весом брали только очищенный миндаль, притом полную горсть.

Американский эксперт по маркетингу и прикладной экономике Брайн Вонсинк, сидя в китайском ресторане, решил понаблюдать, какой процент людей едят палочками. Результат: 26 % людей с нормальным весом и только 7 % полных.

//-- Ловушка № 4: дай мне все! --//

Вонсинк нашел доказательство того, что человек тем больше ест, чем объемнее посуда, в которой находится еда. Во время эксперимента ученый угостил посетителей попкорном, который был в стаканчиках разного размера. Уловка состояла в том, что попкорн был уже пятидневной давности – несвежий, жесткий и невкусный. Но участникам эксперимента, получившим большие стаканчики, это не помешало: они съели на 53 % (173 килокалории) больше тех, кому достались маленькие стаканчики. Когда их после этого спросили, могли ли они представить себе, что так много съедят только из-за больших размеров стаканчиков, большинство ответило: «Нет». Некоторые даже сказали: «Невозможно. Такого со мной не может произойти».

Другие эксперименты показали, что те, кто покупал на распродаже или при хороших скидках особенно большие упаковки продуктов, съедали все.

Если угостить человека тарелкой супа, в которую незаметно все время подливать, он будет хлебать его, пока в конце концов не съест двойную или даже тройную порцию. Настолько велико стремление оставить тарелку пустой.

Эти примеры показывают: мы сильно предрасположены доедать все до последнего кусочка, не обращая внимания на чувство насыщения. Возможно, это осталось со времен древнего человека, когда было мало еды, не существовало холодильников, к тому же рядом бродило много конкурентов (волков, медведей и других хищников). Тогда единственным надежным местом для хранения пищи был собственный желудок. Возможно также, что причина исключительно в наследии послевоенного поколения, для которого было просто преступлением, «смерти подобно» оставить что-нибудь съестное на

столе.

В конце концов, нельзя забывать, что в наши дни не доедать до конца неполиткорректно. Это может рассматриваться как оскорбление голодающих стран. Одна служащая административного учреждения рассказала нам, что ее муж постоянно ее упрекал, когда она в ресторане не доедала свой заказ: «Подумай только о голодающих детях в Африке – одному ребенку хватило бы этого на 2–3 дня». Женщина за 3 года супружеской жизни прибавила 20 килограммов лишнего веса, думая при этом о нищете стран третьего мира.

В большинстве случаев, как и в описанной выше истории, инициаторами пустых тарелок и пустых бокалов являются мужчины. «Хорошая еда поднимает им настроение больше, чем женщинам, – объясняет немецкий эпидемиолог Бригитта Зеппельт, исследовавшая тему «Пол и питание». – Еда как награда имеет для них большее значение». Они зачастую более капризны в еде, чем женщины – и почти всегда оставляют тарелку пустой. Под девизом «ничего не оставлю, ведь я достаточно дорого за это заплатил» почти 2/3 мужчин съедают в ресторане все, что им подают. Среди женщин таких всего 47 %.

Но когда женщины становятся мамами, они тоже превращаются в «очистителей тарелок». Если ребенок что-то оставляет в стаканчике или на тарелке, мама тут как тут, уже готова все доест. И без угрызания совести съесть что-нибудь нездоровое, – ведь покупая еду собственным детям, она тщательно следит за качеством продуктов. Кроме того, детское питание дорогое, а скудный семейный бюджет запрещает выкинуть полупустую баночку морковного пюре, поэтому она тщательно выскабливается.

Обо всем этом «Hipp» и «Alete», возможно, не задумываются, когда производят свои высококачественные и дорогие продукты, которыми, в конечном итоге, питается не только ребенок, но и его мама. И не важно, что в стаканчике ничего не остается. Ведь мотивирует людей приходить в магазины, а затем съесть все до последней крошки не то, что они получают от продукта, а то, что они ожидают от него.

Второй парадокс: ешь и худей!

Диссонанс в умы внесли американские ученые из университета Миссури, которые обнаружили, что нормальное трехразовое ежедневное питание позволяет худеть куда эффективнее, чем известная «дробная» диета: поглощение большого числа малых порций пищи через определенные промежутки времени.

Получается, что чем лучше ешь, тем больше худеешь. Парадокс? Да, и еще какой! Попытаемся в нем разобраться.

Ученые выяснили, что обратившиеся к высокобелковой диете тучные люди быстрее сбрасывают вес и сохраняют душевный покой, если нормально едят 3 раза в день: утром, днем и вечером. При таком режиме они сыты, спокойны, муками не страдают, а лишь следят за калорийным балансом принимаемой пищи.

Такой режим является хорошей альтернативой дробному питанию, при котором человек все время озабочен, как бы не пропустить момент очередного поглощения маленькой порции. Малые дозы пищи через небольшие промежутки времени держат их аппетит в постоянной боевой готовности, что может привести и приводит либо к нарушениям диеты, либо к стрессам и депрессиям. Получается, что вреда от дробного питания больше, чем пользы. Тогда зачем себя мучить? Для чего обзаводиться дополнительными

болячками и расстройствами, чтобы потом их героически преодолевать?

Поэтому ученые утверждают: это может звучать парадоксально, но вы должны есть, если хотите сбросить вес.

Естественно, не существуют таких магических продуктов, которые будут немедленно плавить жир на ваших бедрах, однако некоторые продукты способны ускорить ваш метаболизм и поднять тонус.

//-- Лосось --//

Эта холодноводная рыба – превосходный источник жирных кислот омега-3, полезных для работы сердца полиненасыщенных жиров, которые снимают воспаление и могут фактически помочь при избавлении от лишнего веса. Большое число недавних исследований показало, что воспаление может быть вызвано тем, как хорошо организм реагирует на лептин – гормон, который отвечает за аппетит. Старайтесь хотя бы раз в неделю обязательно съедать блюдо с лососем.

//-- Кофе --//

Исследования показали, что кофеин, содержащийся в нашей утренней чашке кофе, способствуют борьбе с лишними калориями и лишними килограммами. Богатый антиоксидантами, кофе также снижает риск появления болезни Паркинсона, диабета и некоторых видов рака.

Однако не налегайте на кофейные напитки со взбитыми сливками, шоколадом или сахарными сиропами. Вместо этого закажите латте или капучино со снятым молоком.

//-- Кефир --//

Кальций – король, особенно, когда он предотвращает голод и способствует потере веса. Исследования показали, что он не позволяет организму накапливать жир. Кроме того, кефир богат протеинами, который способствует росту, держит в стабильности уровень сахара в крови.

//-- Яйца --//

Яйца очень богаты питательными веществами, витаминами В и С. К тому же, люди, которые потребляют на завтрак яйца, теряют вдвое больше веса и заряжаются энергией на весь день по сравнению с теми, кто предпочитает съедать рогалик или булочку.

//-- Мясо --//

Хорошие новости для любителей красного мяса: бизон или буйвол имеют схожий вкус с говядиной, но содержат меньшее количество жиров, холестерина и калорий. Выбирая мясо буйвола вместо говядины в бутерброде, вы сохраняете 40 калорий, 6 граммов жира и 3 грамма насыщенного жира, кроме того, потребляете на 25 % меньше холестерина.

//-- Грецкие орехи --//

Поскольку они содержат большое количество протеинов, омега-3 кислот и мононенасыщенных жиров, грецкие орехи делают вас сытыми на более длительный отрезок времени, нежели обычные закуски, которые не так богаты протеинами и «хорошими» жирами. Все, что вам нужно, – горстка орехов.

//-- Грейпфрут --//

Не следует делать грейпфрут основой для своей диеты, хотя вы и не сможете существовать на одном лишь грейпфруте. Однако помните, что тучные люди, потреблявшие половину грейпфрута или выпивавшие стакан грейпфрутового сока ежедневно (как часть здорового питания), за 12 недель теряли в среднем 1,5 килограмма.

//-- Зеленый чай --//

Потребление зеленого чая улучшает метаболизм и помогает сбросить вес.

//-- Вода --//

Достаточное количество воды в рационе питания избавляет нас от ошибочного принятия жажды за голод – общая проблема тех, кто сидит на диете. Не можете точно определить, голодны вы или хотите пить? Сначала выпейте стакан воды, а потом решите.

//-- Перец чили --//

Он содержит вещество capsaicin, которое усиливает метаболизм и оказывает небольшую помощь при сжигании калорий.

//-- Бобы --//

Набитые волокнами и протеинами бобы – низкокалорийная, нежирная пища, которая помогает поддерживать нужный вес и стабилизировать уровень сахара в крови.

//-- Тофу --//

Низкокалорийные вегетарианские источники протеинов, соевые продукты вроде тофу могут помочь сбросить вес, ускорив обмен веществ, даже если ваши пищевые привычки остались прежними.

//-- Яблоки --//

Привычка съедать по яблоку каждый день может сделать гораздо больше, чем просто держать доктора на расстоянии, в том числе, уменьшить цифры на весах. Потребление яблока после каждого приема пищи может восстановить необходимый уровень сахара в крови, в результате чего стабилизируется уровень гормонов, которые влияют на аппетит и насыщаемость.

//-- Авокадо --//

Действительно, они содержат достаточно калорий и жира, но это – хороший вид жиров, так что, при неторопливом приеме пищи, авокадо способствует быстрому насыщению и помогает предотвратить болезни. Сделайте себе бутерброд с двумя кусочками авокадо или окунайте овощи в гуакамоле (соус из авокадо и томатов со специями) в качестве закуски.

//-- Ежевика --//

Насыпьте чашку хлопьев и добавьте туда стакан этих свежих ягод. Увидите, какое получилось объеденье. Богатая водой и волокнами ежевика поможет вам очень быстро утолить голод. Еще один плюс: ежевика содержит большее количество антиоксидантов на порцию, чем любой другой фрукт.

//-- Овсянка --//

Вспомните: когда вы в качестве утреннего завтрака ели овсянку, вам до обеда не требовалось никакого перекуса. Богатая волокнами овсянка переваривается медленно, сохраняя вас сытыми до следующего приема пищи.

//-- Льняное семя --//

Льняное семя улучшает уровень сахара в крови и стабилизирует инсулин, помогая бороться с ожирением и диабетом.

Насыпьте 1–2 столовые ложки льняного семени либо его масла в овсянку, на кусочек хлеба или в йогурт. Приятного аппетита!

//-- Брокколи --//

Моя мама всегда говорила, что нужно есть брокколи, и имела серьезные на это основания. Брокколи и другие крестоцветные овощи, подобно цветной или кочанной капусте, содержат много волокон и имеют низкую энергетическую плотность – это означает, что вы можете съесть их очень много, получив при этом минимум калорий.

Целая чашка сырой брокколи содержит всего 25 калорий.

//-- Суп --//

Одно исследование показало, что люди, которые перед едой съедали бульон или жидкий суп, во время приема пищи получали на 20 % калорий меньше, так как бульон помогает заполнить желудок.

Рекомендуется плотно есть 3 раза в день, вместо того чтобы 5 раз перекусывать небольшими порциями. Это необходимо, чтобы мозг научился посылать сигналы голода, когда это действительно необходимо.

Трапезы должны проходить, по возможности, в одно и то же время, чтобы выработался ритм приема пищи. Никаких легких перекусов на работе или вынужденных четырех ужинов дома, когда все приходят домой в разное время. Всегда можно найти выход. Тот, кто кормит троих школьников, может поесть с первым, а с остальными просто попить кофе или поболтать. Следует есть, пока живот не насытится и не останется довольным.

Параллельно с этим нужно научиться расслабляться – иначе не получится правильно отреагировать на стрессовую ситуацию. Можно просто прогуляться или заняться аутотренингом, медитацией или йогой.

Глава 2

Игрушки – вред, в игрушках – яд, но я в них играю и очень рад

Такие вредные детские игрушки

Дети – они наше все. Наше счастье, наше здоровье, наше горе, наши надежды... Родители готовы на многое, лишь бы ребенок вырос здоровым, умным, красивым, добрым, счастливым... И разве кто-нибудь откажет своему чуду в пеленках в новой игрушке? Конечно же нет! Чем и пользуются производители и продавцы игрушек всех назначений, преследуя, в принципе, благую цель удовлетворения родительских и ребячьих потребностей, но так ли альтруистичны некоторые из тех, для кого производство игрушек – просто бизнес?

Игрушки сопровождают жизнь ребенка с раннего возраста, начиная с погремушек и подвесок для колясок и манежей. Даже повзрослев, многие продолжают беречь и играть в свои любимые игрушки или находят им «взрослые» альтернативы. Это психология, от которой не отмахнешься просто так. Игрушки привлекают внимание малышей, развивают зрение, осязание, слух, цветовое восприятие, способствуют развитию координации движений и многое другое. Но так ли игрушки безопасны для здоровья ребенка?

Вопрос безопасности игрушки для здоровья ребенка часто вообще не встает перед родителями. Ребенку нравится – берем! А что вы берете?

Дети познают мир не только на слух и взгляд, но и на вкус, и на зуб, кусая и облизывая подаренные им инструменты познания мира – игрушки. По этому в первую очередь стоит узнать о том, из каких материалов сделана игрушка. И какие химические вещества содержатся в материале, из которого игрушка изготовлена. И многое другое, о чем умалчивают производители игрушек.

Факторы риска

Что надо знать о вредной стороне игрушек?

Концентрация вредных веществ в детских игрушках некоторых изготовителей в разы превышает допустимые санитарные нормы. Давно уже в СМИ говорится о вреде игрушек, в которых находят в недопустимых количествах такие вредные вещества, как фенол, формальдегид, ртуть, свинец и др. Причем большинство подобных игрушек предназначено для маленьких детей, но даже они не имеют сертификатов качества и безопасности, не несут на себе обязательной соответствующей маркировки.

Проведенные Роспотребнадзором РФ санитарно-гигиенические лабораторные исследования химического состава игрушек показывают, что до 15 % образцов не соответствуют нормам.

Практика проверок показывает, что такие игрушки не соответствуют требованиям безопасности по санитарно-химическим и токсикологическим показателям, как минимум. И покупать их не стоит уже хотя бы из-за отсутствия маркировки.

Родительский контроль безопасности и качества приобретаемой игрушки – это последний барьер, отделяющий организм ребенка от вредных веществ, которые неизбежно попадут в желудок малыша. Но и государство не стоит в стороне, хотя активность его могла бы быть значительно выше, а профилактические меры – жестче. Тем не менее большинство игрушек, предлагаемых на рынке, проходят проверку, пусть и добровольную, со стороны честного производителя.

Когда добросовестные изготовители игрушек отдают их на экспертизу, представленные образцы специалисты тестируют по определенным показателям, перечень которых весьма обширен.

Так, например, погремушка не должна быть тяжелее 100 г. У нее должен быть прочный корпус, чтобы игрушку трудно было сломать, так как внутри размещены мелкие детали, производящие шум. Понятно, что если погремушка сломается и рассыплется, ребенок может их проглотить, подавиться или пораниться. Поэтому погремушки обязательно проверяют на прочность, для чего целых 5 раз подряд бросают на специальную платформу с высоты 850 мм.

Обязательно исследуются материалы, из которых игрушка сделана. Цель теста – обнаружить токсичные вещества, если таковые имеются: свинец, мышьяк, ртуть, селен, барий и очень, очень многое другое из таблицы химических элементов Менделеева.

Эксперты также проверяют звук, который издает игрушка, так как существуют определенные стандарты уровня звука, который строго контролируется в процессе сертификации. Производимый игрушкой звук не должен быть слишком громким или раздражающим, поскольку слух ребенка может пострадать от этого.

Размер небольших игрушек проверяется на специальном аппарате, который своей конструкцией имитирует горло ребенка. Размер мелких игрушек должен быть больше, чем диаметр эталонного цилиндра. Не ахти какой тест, но лучше так, чем никак.

Игрушки, изготовленные из пластмассы, обязательно проверяются на остроту кромок. Для этой цели применяют устройство, на котором закреплена пленка, заменяющая нежную и ранимую кожу ребенка. Тест прост: если игрушка оставила след на пленке, повредив ее, это означает наличие опасных заусенцев. Следовательно, такая игрушка к

продаже допускаться не должна. Кроме того, защитно-декоративное покрытие игрушки подвергается проверке на устойчивость к слюне и поту.

Кроме уже перечисленного, в России существуют санитарно-гигиенические нормы по весу для детских игрушек. Их существование обосновано врачами тем, что кости у ребенка еще не окрепли и чрезмерно тяжелая игрушка способна травмировать костную ткань ребенка.

Еще один тест проводится на достоверность предоставляемой производителем информации о том, на какой возраст рассчитана игрушка, ведь понятно, что игрушки «на вырост» не покупают. Игрушка не по возрасту не будет иметь развивающего эффекта и может травмировать ребенка.

За год в больницы попадает около 190 000 детей с травмами, полученными из-за игрушек. 79 % несчастных случаев произошли с детьми младше 14 лет.

Но все, что было написано выше, можно и не знать, а безопасную игрушку все же купить. Каким образом, вправе спросить вы? Для этого надо быть просто внимательным: главным показателем качества детской игрушки является наличие на упаковке информации на русском языке, в дополнение к которой может быть изображена зеленая точка – свидетельство экологической безопасности материалов, примененных при изготовлении игрушки.

В развитых странах ежегодно регистрируется около 20 детских смертей, связанных с игрушками, в том числе более 60 % – от удушья, 25 % – от падений с движущихся игрушек, 10 % – от отравления ядовитыми веществами, присутствующими в игрушках.

Вы смогли убедиться, что купить ребенку безопасную игрушку достаточно просто, было бы желание не слепо потакать своим родительским инстинктам, идти на поводу у желаний юного создания, а вовремя успеть включить здравый смысл. Всю необходимую информацию вы найдете на упаковке и ярлыке игрушки, если же ее там после долгих поисков не обнаруживается, то и игрушка такая не нужна ни вашему отпрыску, ни вам.

Глава 3

«Свет мой, зеркальце, скажи!»

Такая модная вредная косметика

Реклама косметики не сходит с экранов телевизоров, печатается в журналах, рекламные щиты установлены повсюду, куда ни упадет взгляд. Миллиарды вкладываются в то, чтобы мы купили все и сразу, не размышляя, не обсуждая, вели себя как крысы при звуках волшебной флейты. Подобная психологическая реакция необходима производителям, но нужна ли она нам? Нет, такое поведение не просто глупо, но и безответственно, в первую очередь по отношению к самому себе, своему здоровью.

Волей-неволей, под таким информационным прессом у многих складывается впечатление, что без косметики, парфюмерии, украшений они не будут привлекательными, поэтому якобы жизненно важно покупать как можно больше, обязательно пробовать все новинки, следить и не отставать, иначе жизнь пройдет впустую.

Такое поведение – классический психоз потребителя, который в погоне за красотой (или тем, что нам внушают под видом красоты) реально приводит к печальным результатам. Например, у врачей-аллергологов в ходу термин «золотые» аллергии. Что это такое? Сейчас расскажу.

Вредные украшения

Вечер, вы у зеркала, и, после того как макияж наложен, рука сама тянется к шкатулочке с украшениями... А вот стоит ли? Конечно, красота может спасти мир, но средства ее достижения способны вызвать аллергическую кожную реакцию.

После примерки новых сережек на мочках ушей могут появиться красные шелушащиеся пятна. Такая реакция на новые украшения может быть вызвана несколькими причинами.

Во-первых, при обработке и полировке на ювелирных изделиях могут оставаться следы от составов для обработки и пайки металла. Они могут вызывать раздражение кожи. Это – простой контактный дерматит. В частности, канифоль, которая иногда применяется при изготовлении украшений, – сильное раздражающее вещество для кожи.

Во-вторых, в ювелирных магазинах покупательницам дают примерять украшения. И вы могли просто-напросто заразиться какой-либо инфекцией, попавшей на серьги в результате предыдущих примерок.

В-третьих, если конструкция застёжки серьги не очень удачная, могло возникнуть и чисто механическое раздражение кожи, или так называемая механическая крапивница.

И, наконец, мог развиваться аллергический контактный дерматит «на металл». Некоторые металлы при контакте с кожей могут постепенно растворяться и проникать сквозь внешний слой. Потом они изменяют белки тканей настолько, что организм отказывается их воспринимать как свои собственные. В результате появляется аллергическая реакция.

Наиболее часто она бывает либо на химически активные, либо на токсичные металлы, которые нехарактерны для нашего организма: никель, хром, кобальт, марганец, молибден, ртуть. Поэтому аллергия быстрее возникнет на металлическую бижутерию, чем на изделия из благородных металлов: серебра, золота, платины. Хотя бывают и такие случаи. Ведь в ювелирных изделиях драгоценные металлы используются не в чистом виде, а в сплавах с другими металлами: тем же никелем, медью, молибденом.

О содержании благородного металла в изделии говорит его проба – серьги 586 пробы содержат только 58,6 % золота, а остальное может быть чем угодно. Это секрет той фирмы, которая эти серьги изготовила.

А если проба 378 или 103? Скорее это – металлическое украшение с добавкой золота, которое вполне может быть причиной раздражения кожи.

Надо учитывать, что аллергия на металл появляется не сразу после того, как вы стали носить новые украшения. Может пройти 2–3 недели, а то и больше, прежде чем появится раздражение. Исчезает оно так же медленно, как и начинается: неприятные ощущения могут сохраняться в течение 3–4 недель.

Основное лечение – прекратить контакт металла с кожей. То есть нужно просто снять серьги и подождать недельку-другую, пока все пройдет. Чтобы воспаление прошло быстрее, по назначению врача применяются различные стероидные мази: полькортолон, адвантан, преднизолоновая, гидрокортизоновая. Они относятся к сильнодействующим препаратам, поэтому наносить их нужно тонким слоем на место воспаления не более 2–3 раз в день. Курс лечения не должен превышать 7 дней.

Других эффективных средств лечения аллергии такого типа нет. Обычные противоаллергические средства типа супрастина или тавегила при контактном аллергическом дерматите не помогают.

И последнее. Что делать с «аллергенными» драгоценностями? Это как раз тот случай, когда красота вредит здоровью. В дальнейшем вы, конечно, сможете надевать эти серьги, но не более чем на несколько часов. Например, вы идете в гости или на вечеринку, и для создания стильного образа вам не хватает именно этих украшений. Надевайте их и чувствуйте себя королевой. Но помните, такие выходы не должны быть чаще одного раза в неделю. Но это был рассказ про украшения, теперь посмотрим, что способна преподнести здоровью косметика, без которой якобы жизнь не мила. Еще как мила, просто многие ни разу не пробовали.

Декоративная косметика

Почему-то считается, что раньше косметика действительно наносила вред здоровью, поскольку содержала вредные вещества – свинец, ртуть и прочие соединения, а вот современная косметика не такая, ее так научились делать без опасных составляющих, поэтому она совершенно безвредная, а пользоваться ею безопасно безо всяких разумных ограничений. Так ли верно подобное утверждение или оно – очередной миф, искусно внедренный в сознание современной женщины?

Скажу сразу, чтобы вы не гадали с ответом до конца главы: макияж был и все еще остается вредным для здоровья, забивая кожные поры, мешая коже дышать и просто вульгарно загрязняя ее.

Начнем с прелюдии: в настоящее время современная декоративная косметика делится на три группы: масс-маркет, средства класса «люкс» и лечебная косметика.

Наиболее широко распространенная косметика класса масс-маркет, в лучшем случае, может просто не навредить человеку. Но все же надо иметь в виду, что она, как правило, низкого качества, в силу чего использование ее может вызвать сухость кожи, пигментацию и появление на коже черных точек – комедонов. Попадая в глаза, косметика масс-маркет вызывает резкое раздражение слизистой оболочки глазного яблока.

Противоположность массовой косметике – высококачественная косметика известных производителей, которая, естественно, страшно дорогая, что позволить себе могут далеко не все женщины. Но надо отдать ей должное: помимо хороших декоративных свойств, она обладает еще и полезными для здоровья качествами.

В состав высококачественной косметики входят, например, компоненты, увлажняющие наружный слой кожи, минеральные экраны, защищающие от солнечных ультрафиолетовых лучей, микрогубки, поглощающие избыток себума, и антиоксиданты с антирадикалами, предназначенные для борьбы с фотостарением. Но! Есть одно, но очень важное возражение!

Перечисленные достоинства дорогой косметики достигаются за счет дополнительных

веществ, созданных сравнительно недавно, действие которых еще плохо изучено. Поэтому неизвестно, к какому результату они приведут в будущем.

Еще один подвох такой косметики в том, что именно декоративную косметику популярных брендов подделывают чаще всего. Подозреваю, что большинству из вас приходилось сталкиваться с подделкой, купленной за бешеные деньги, но мало кто признается. Увы, большие деньги не гарантируют качества не только в косметике.

Использование подделок приводит к плачевным результатам: раздражению кожи, развитию аллергии, возникновению воспалений и прочим горьким радостям приобретенного состояния здоровья. Недобросовестные продавцы не проверяют товар на качество и безопасность. Более того, некоторые покупают его, даже зная о низком качестве или фальсификации – не мне вам об этом говорить, сами все знаете.

Что же делать? Как быть? Куда «бечь», чтобы защитить себя от подобного вреда? Во-первых, включить здравый смысл, о пользе которого не устану вам напоминать. Во-вторых, следует потребовать у продавца гигиенический сертификат на косметику. Он у него должен быть, как и на любой другой товар, продаваемый в России. Если сертификата нет либо вам показывают какой-то расплывчатый ксерокс, скажите продавцу сразу «до свидания», а лучше «прощай», – не берите такую косметику, как бы вам ни хотелось.

Кроме того, нужно внимательно рассмотреть упаковку. Если косметика негерметично упакована, она, скорее всего, является фальшивкой. И последний штрих: к любому косметическому средству должна прилагаться инструкция по применению на русском языке.

При покупке товара также желательно осмотреть упаковку на наличие значка Ростеста, почтового юридического адреса и телефонов фирмы-производителя косметики, а также компании-дистрибьютора.

Если перечисленные условия покупки соблюдаются, у вас появляется гарантия, что вы заплатите деньги за качественный товар.

Лечебная косметика

Ни для кого не секрет, что любое вмешательство в организм синтетических химических соединений оказывает скорее негативное, чем позитивное воздействие. Но для выявления негативного эффекта должно пройти несколько лет, а лечебная косметика – отрасль молодая, в которой используются недавно созданные препараты, отдаленные последствия воздействия которых на здоровье просто пока неизвестны. Поэтому, вопреки рекламе, лечебную косметику следует считать непредсказуемой по своему воздействию на организм и здоровье человека в целом.

Лечебная косметика предназначена не только для красоты кожи, но и для решения ее проблем. Лечебный эффект полезен, но применение любого лекарства не проходит бесследно для организма. Излечивая заболевание, лекарства, как правило, дают негативный побочный эффект. Поэтому окончательное решение о ее применении принимать вам. Я же отмечу, что приобретать лечебную косметику необходимо только в специальных косметических магазинах или аптеках, но ни в коем случае не на уличных лотках. Для убедительности напомним об опасности возникновения и развития кожной

аллергии на косметику.

Из-за индивидуальной непереносимости ингредиентов, входящих в состав косметики, а также неправильного ее хранения и применения могут возникнуть большие проблемы со здоровьем. Что может вызвать аллергический контактный дерматит?

- Кисти рук: украшения, косметика, местные медикаменты, резина, металлы, растения.
- Предплечья: металлы, растения, текстиль, красители.
- Лицо и голова: местные лекарственные вещества, косметика, светозащитные кремы, красители.
- Губы и рот: губная помада, зубная паста, металлы, цитрусовые, манго.
- Веки: вещества, попавшие с пальцев рук, растения, косметика, металлы, топические (местного применения) медикаменты.
- Лоб и волосистая часть головы: средства для волос.
- Подмышечная область: дезодоранты, топические медикаменты, текстиль, красители, депиляторы.
- Туловище: топические медикаменты, светозащитные кремы, косметика, пуговицы, пряжки, молнии, кожа, резина.
- Гениталии: антисептики, топические антибактериальные и противогрибковые препараты, резина, латекс, одежда, парфюмерия.
- Голени и бедра: древесная пыль, содержащаяся в одежде, текстиль, местные медикаменты, резина, металлы, содержимое карманов.
- Стопы: обувь, кожа, лак и обувной крем, красители, местные медикаменты, растения, носки, колготы, текстиль.

Вот такие могут быть последствия. Я предупредил, а решать вам.

//-- Кислородная косметика --//

В последнее время на российском рынке стала завоевывать популярность так называемая кислородная косметика. Все ее производители уверяют в том, что она способна замедлять процесс старения кожи. Но действительно ли это так?

Современной косметологии свойственны противоречия. Например, огромная популярность загара в соляриях спокойно сосуществует с широким применением косметических средств с ультрафиолетовыми фильтрами, защищающими от него.

Подозрения в эффективности кислородной косметики возникают, когда повсюду слышишь рекламу антиоксидантных средств, в том числе и косметических. Эти диаметрально противоположные методики заявляют примерно об одном и том же эффекте – эффекте омоложения.

В настоящее время средства с антиоксидантами используются так широко, что трудно найти какую-нибудь косметическую серию без них. В защиту такого рода косметики высказываются ученые, которые рассматривают кислород как вредное вещество, приводящее к старению кожи. Кислород образует свободные радикалы, которые вступают в самые различные биохимические реакции на клеточном уровне, вызывая окисление некоторых веществ, что приводит к разрушению многих клеточных структур, в первую очередь мембран. Все это ускоряет процесс старения клеток. Антиоксиданты помогают нейтрализовать и обезвредить вредные свободные радикалы.

Подчеркивая негативную роль кислорода, биохимики даже называют процесс старения медленным окислением: быстрое окисление – это процесс горения, а при избытке

окислении, вызванном свободными радикалами, в организме постоянно «горят» миллиарды маленьких «костров», которые и ускоряют старение тканей. Антиоксиданты помогают потушить этот «пожар».

Когда на кожу воздействуют перекисью водорода, он распадается на водород и кислород, который и является свободным радикалом, в результате чего убийственно действует на микроорганизмы, производя обеззараживающий эффект. Если каждый день воздействовать на кожу кислородом, он уничтожит не только вредные бактерии, но и благотворную микрофлору, ослабив защиту организма перед инфекциями и бактериями, подобно антибактериальному мылу.

Кроме того, постоянное воздействие кислорода на кожу будет только ускорять процесс ее старения. Кислородная косметика не прошла проверку временем, поскольку появилась совсем недавно и ее создатели не могут заявлять о положительном эффекте, которого они еще не успели увидеть. Получается, что обогащение косметических средств кислородом является не более чем рекламным трюком.

Эффективность косметики в настоящее время в основном проверяется на культурах клеток и других моделях, которые трудно назвать оптимальными, так как процессы, происходящие там, лишь отчасти соответствуют тем, которые происходят в коже человека, пользующегося такой косметикой. Кроме того, косметология все же не является медицинской отраслью, поэтому в ней не принято проводить серьезные клинические исследования, в ходе которых могут выявиться самые неожиданные проблемы, которые не будут на руку фирмам-производителям.

По сути, косметические фирмы вовсе не заботятся о здоровье кожи потребителей. У них просто нет на это времени. В результате через несколько лет использования косметики у людей могут возникнуть неожиданные проблемы.

Такое случалось уже не один раз. Например, косметика с фруктовыми кислотами когда-то считалась радикальным средством омоложения. Однако в настоящее время уже известно, что она дает только кратковременное улучшение, после которого процесс старения ускоряется. Поэтому сейчас применение средств с фруктовыми кислотами и их концентрация в косметике ограничиваются специальными документами, принятыми экспертами Евросоюза.

Возможно, со временем выяснится, что к похожим результатам приводит и кислородная косметика. Об этом можно будет судить не раньше чем через 10 лет. Только к тому времени уже будет поздно что-то изменить.

//-- Плацентарная косметика --//

Своим развитием эта отрасль косметологии должна быть благодарна научному открытию столетней давности. Именно в начале прошлого века выяснилось, что в плаценте есть вещество, способное стимулировать деление новых клеток. Использовать человеческую плаценту считается неэтичным, поэтому в косметологии применяют плаценту овец, вводя ее внутривенно для активации регенерации клеток кожи.

Плацента – ткань, которая содержит необходимые для жизни и развития питательные вещества и одновременно является фильтром, защищающим плод от вредных веществ, поступающих извне.

В настоящее время в косметологии применяют экстракт плаценты с целью омоложения кожи. Считается, что он способствует размножению клеточной поросли и отмиранию

старых клеток, которые ухудшают работу органов.

Производители косметических средств убеждают нас в абсолютной безопасности их товаров, в состав которых входит экстракт плаценты. Однако сомнение вызывает чистота этого вещества. Несмотря на развитие современной науки и техники, до сих пор невозможно сделать стопроцентное очищение плаценты, а ведь любое животное может страдать множеством болезней, которые оставляют свой отпечаток на плаценте. Можно ли с помощью современной технологии очистки вывести из плаценты все потенциально негативное? Пока это неизвестно, остается риск, причем очень серьезный, из-за которого многие люди просто не решаются использовать плацентарную косметику. Это только одна, но очень серьезная претензия к плацентарной косметологии, остальные менее актуальны.

Косметика по интернету

Интернет не только упрощает нам жизнь, но и способен нанести вред здоровью при бездумном увлечении онлайн-покупками. Каким образом? Вредит здоровью, конечно, не всемирная паутина, проблему создают сами люди, приобретая в сети косметику, не предназначенную для использования. Такое случается очень часто, чаще, чем вы можете себе представить.

Конечно, в сети есть и впредь всегда будут работать надежные, хорошо зарекомендовавшие себя интернет-магазины, в которых можно приобрести качественные косметические средства. Однако с пугающей скоростью множатся сайты-подделки и сайты, где вам предлагают любые виды косметики на все случаи жизни по доступной цене, но не предупреждают, что отличительной особенностью их товара является очень низкое качество. Вам понятно, что такие средства могут причинить серьезный вред здоровью, но зачем вы покупаете заведомо вредные товары?

В таком онлайн-магазине можно запросто купить, например, средство для пилинга с 30 % содержанием салициловой кислоты, тогда как нормальное содержание этого вещества в косметике не должно превышать 0,5–2%.

Многokратное превышение концентрации этого известного всем химического вещества не только губит цвет кожи, но и наносит коже серьезные ожоги, требующие длительного и болезненного лечения.

Косметические процедуры

Любая косметическая манипуляция – очевидная опасность занести в организм инфекцию. Косметические процедуры можно считать безопасными для здоровья, если они выполняются опытным косметологом в специально и должным образом оборудованном салоне.

В Калифорнии около 100 человек, посетивших один из педикюрных салонов, заразились опасной инфекцией, вызвавшей появление нарывов и фурункулов, устойчивых к лечению.

Специалисты утверждают, что риск любой, даже самой рядовой, незначительной

косметической операции очень трудно определить заранее. Успех процедуры зависит не только от квалификации и добросовестности врача-косметолога, но и от качества и состава препаратов, которые он использует для процедуры. Ведь в состав препаратов может входить все что угодно: бактерии, вирусы, грибки, микобактерии, вызывающие туберкулез, и т. д. Не хочу пугать, но известны случаи, когда воздействие на кожу подобными препаратами заканчивалось летальным исходом.

В качестве иллюстрации потенциальной опасности косметических процедур можно привести педикюр, так как из СМИ широко известны многочисленные случаи, когда люди при посещении педикюрных кабинетов были заражены грибком и другими инфекционными заболеваниями, пройдя эту несложную процедуру. Помимо инфекций, при неправильной обработке, очень часто развиваются такие серьезные осложнения, как вросший ноготь, травматическая онихия, грануляция кератина ногтевых пластин и многие другие.

Не менее опасными являются косметические процедуры перманентного татуированного макияжа. Побочными эффектами такой модной процедуры могут быть как различные формы аллергии, так и заболевания опасными обезображивающими инфекциями. Очень вредными считаются некоторые оттенки красителей и пигментов, особенно красной цветовой гаммы.

Занесение инфекции в процессе косметической процедуры является следствием того, что из-за манипуляций косметолога нарушается целостность кожных покровов. Чаще всего люди заражаются бактериальными инфекциями, но не исключены и случаи инфицирования вирусного характера, в том числе ВИЧ.

Многие SPA-салоны закупают профессиональные медицинские средства и оказывают косметические услуги, не имея соответствующей медицинской квалификации и навыков. В результате неумелого обращения с подобными препаратами мастер заражает своих пациентов.

Самое главное при выполнении косметической процедуры – умение избежать осложнений. Это и отличает профессионала от шарлатана или неопытного косметолога. Не стоит рисковать и доверять свое здоровье, а порой и жизнь безответственным людям. У потребителя всегда есть выбор. В конце концов, можно просто вежливо отказаться.

Глава 4

Король не голый, но больной

Такая модная вредная одежда

Все помнят сказку про голого короля? Мораль ее другая, но, узнав о том, какой непоправимый вред способна нанести здоровью человека такая привычная, модная и не очень одежда и обувь, впору королю позавидовать: пусть он голый, зато отменно здоров!

Почему-то на удивление стойки в сознании девушек миф о том, что «красота требует жертв», поэтому с ранних лет они привыкают носить неудобную обувь и одежду. Неудобно, больно, но модно, а значит, красиво! Большую глупость в поведении людей

встретить трудно.

Что красивого в том, что, следуя моде, девушка надевает узкие лодочки на высоком каблуке, после чего начинает судорожно хвататься за поручни или за окружающих людей при спуске по лестнице для того, чтобы не упасть и не получить серьезную травму? Помоему, такое поведение некрасиво.

Ветреная мода заставляет надевать тугие, тесные бюстгалтеры, которые до боли сдавливают грудь, носить короткие топы и юбки в зимний мороз, отмораживая многие части тела, приобретая многочисленные гинекологические и нефрологические болезни.

Чтобы выглядеть более сексуально (хотя молодость и здоровье сексуальны уже сами по себе), девушки готовы рисковать своим здоровьем и даже жизнью. Не давая себе труда задуматься о том, что полезно для здоровья, а не только красиво и сексуально. Разве не стоит беречь здоровье смолоду? Между тем, многие кажущиеся совершенно незаменимыми вещи представляют серьезную угрозу не только для нашего здоровья, но и жизни. Начнем с нашего безоблачного детства и одежды, в которую нас наряжают мамы.

Детская одежда

От обилия предлагаемых нам товаров буквально разбегаются глаза, но вот парадокс: стоит только внимательно приглядеться к тому, что продают и из чего предлагаемая одежда сделана, как выбор катастрофически сужается. Детской одежды много, а купить, порой, и нечего. Ведь выбор детской одежды – занятие крайне ответственное, надеюсь, со мной согласны все. Ведь дети легко подвержены многим заболеваниям, детский организм способен бурно реагировать на факторы, которые взрослый и не ощутит. Производители одежды тоже имеют детей, но вот одевают ли некоторые из них своих чад в свою продукцию? Думаю, что не все, иначе инспектирующие организации не браковали бы более 60 % товаров, предназначенных для детей.

Тут самый опасный производитель – неизвестный. Товар есть, вот он на вешалке, а кто его пошил – неизвестно. При этом на этикетке может быть указано название, но предъявить претензии такой фирме практически невозможно, так как ее нельзя найти. Подобная анонимность плодит беспредел. Адрес у неизвестных фирм обычно не указывается, произведенные ими изделия не имеют сертификатов соответствия и данных о составе сырья. Например, некоторые из таких фирм-невидимок сдают на реализацию в торговые точки детские блузки и платья, швы которых простроены полиэфирными нитками, плавящимися при глажении утюгом.

Встречается товар с редкой краеобметочной строчкой, которая распускается при первом касании. Подобный брак наблюдается на многих видах товара: майках, футболках, трусиках, брюках и далее везде.

В одном из магазинов детской одежды продавались носки торговой марки «Elegant». В составе ткани было 38 % полиамида и 2 % лайкры, что делает носки небезопасными для детей. А в составе ткани комбинезонов для новорожденных с маркировкой «Premie» было 15 % полиэстера.

Некоторые фирмы прикрепляют на свои изделия ярлычки с именами легальных производителей, но от подобной манипуляции качество товара не повышается. Изделия

имеют многочисленные дефекты, которые после покупки мамам приходится исправлять самим: заново прострачивать швы, обметывать края и т. п., если мамы умеют это делать.

Прибыль толкает производителей на нарушения санитарно-гигиенических норм. Раньше на рынке просто не существовало детской одежды из синтетических материалов. Она шилась только из натуральных тканей – хлопок, шерсть, шелк, вискоза. Однако в настоящее время натуральное сырье дорогое, и многие предприятия стали позволять себе пренебрегать требованиями стандартов. Добавление синтетики значительно удешевляет продукцию, но при этом она наносит вред здоровью ребенка. Запомните раз и навсегда! Ношение детьми одежды из синтетических тканей недопустимо!

На российском рынке продается очень много красивых китайских вещей, которые своей яркостью нравятся детям и их родителям. Однако около половины всех производимых в Китае детских вещей не соответствуют нормам безопасности, а десятая часть всей одежды содержит красители, которые могут стать причиной раковых заболеваний.

Для окрашивания одежды китайскими производителями чаще всего используется ароматический амин, уровень которого в некоторых красках превышает допустимую норму в 10 раз. Его используют и для окрашивания изделий из натуральных материалов. В Европе для этой цели давно уже используют безвредные заменители.

Между тем при длительном контакте амина с кожей это вещество может стать причиной возникновения рака мочевого пузыря и уретры. Опасность усугубляется еще и тем, что он не пахнет и покупатель не может самостоятельно определить его наличие в одежде.

В некоторых партиях детской одежды китайского производства периодически находят формальдегид, который способен вызывать кашель, удушье и потерю аппетита у детей. Кроме того, примерно треть детской одежды не соответствует стандартам кислотности.

Можно долго и нудно рассказывать о вреде, который наносят здоровью детей товары, изготавливаемые с нарушением действующих санитарно-гигиенических норм и правил, но проблема, думаю, обозначена четко: нельзя покупать детям абы какую одежду, лишь бы тело прикрыть. Ведь все равно вырастет. Будьте внимательны, требуйте сертификаты на одежду, читайте этикетки, интересуйтесь фирмами-производителями. Такой подход родителей хоть как-то обезопасит ребенка от того вредного влияния на здоровье, которое способна нанести модная, яркая, немаркая, но «вредная» одежда.

Неудобная одежда

Трусики

В любом магазине вы найдете множество разновидностей трусиков: бикини, боксеры, стринги, танга, кюлот, слип и пр. Объяснять различия я не буду, поверьте, ваш взрослый ребенок все уже знает. А вот предупредить стоит.

Стринги, например, носить лучше как можно реже, по случаю, под очень обтягивающее платье или брюки, при первой же возможности их лучше сменить на танга. Чем же опасны эти маленькие трусики?

Неудобные, плохо подобранные по размеру стринги могут натирать промежность, что является небезопасным при постоянной носке. К тому же стринги в основном

синтетические, что также является большой проблемой.

По мнению врачей-гинекологов, высокие тонкие перепонки популярных стрингов легко переносят бактерии из одной интимной зоны в другую и вызывают раздражение. В связи с этим женщинам, страдающим хроническим циститом, рекомендуется отказаться от таких трусиков.

Не следует увлекаться этим веянием моды и женщинам среднего возраста. Дело том, что с возрастом уровень эстрогенов падает, одновременно меняется рН-баланс вагинальной микрофлоры и увеличивается вероятность воспалений.

Высокие трусы с утягивающей живот вставкой могут привести к вздутию живота и вызвать нарушение пищеварения. Проблема усугубляется, если женщина целый день проводит в сидячем положении.

Чтобы не возникало проблем, надо покупать трусы из хлопка. В таком белье кожа лучше дышит. Нежелательно приобретать изделия из нейлона. Выбирая белье, нужно обязательно примерять его и отдавать предпочтение максимально удобным вещам. Если женщина привыкла носить стринги, желательно хотя бы надевать их не каждый день.

Итак, прошу помнить о следующем:

- Стринги способствуют развитию дрожжевых вагинальных заражений и инфекций мочевых путей.
- Стринги могут натирать и травмировать кожу, вызывать нежелательные последствия, вплоть до геморроя!
- Ношение стрингов во время занятий спортом увеличивает риск раздражения, так как движения интенсивные, а кожа потеет.
- Важно носить трусики из натуральных материалов – хлопок, шелк. Обязательно пользоваться ежедневными прокладками.

Бюстгальтер

И сейчас не теряет своей актуальности декольте, но для такой одежды необходим бюстгальтер pushup. Между тем такое белье, если оно подобрано неправильно (а зачастую бывает именно так) затрудняет дыхание и врежется в спину и бока.

Ученые утверждают, что неудобный бюстгальтер может травмировать позвоночник и внутренние органы. Он также затрудняет кровообращение. Если бюстгальтер не соответствует форме груди, на коже появляется раздражение, которое может перейти в воспаление.

Если носить бюстгальтер на размер меньше, как делают многие модницы, чтобы их грудь более выделялась, в конце концов могут появиться головные боли, неприятные ощущения в области шеи и плеч и нарушиться осанка.

Чтобы не возникло проблем из-за неправильно подобранного размера бюстгальтера, надо периодически пересматривать свой номер, который может меняться в связи с похудением или набором веса, беременностью, воздействием контрацептивных средств, менопаузой и другими факторами.

Для определения размера бюстгальтера понадобится помощник, так как при этом руки девушки должны быть расслаблены и свободно опущены вдоль тела. Рекомендуется

делать замеры ширины грудной клетки на вдохе и выдохе.

Конечно, девушку, в первую очередь, интересует красота, об этом мы уже говорили. Нужно выглядеть «на отлично»? И для этого непременно нужна модель push-up или с косточками? Рекомендуйте девочке не носить такой бюстгальтер ежедневно – грудь в такой вещице страдает от сдавливания, а косточки могут травмировать. Подскажите, что для ежедневного ношения лучше подойдет бюстгальтер из натурального материала. Все остальные – исключение, по случаю.

А в спортивный клуб нужно надеть специальный бюстгальтер, с широкими бретелями, хорошо поддерживающий грудь, чтобы при интенсивных упражнениях она была хорошо зафиксирована.

Летом лучше не надевать бюстгальтер с поролоновыми вставками – кожа груди должна дышать.

Пусть у девочки войдет в привычку снимать бюстгальтер дома. Грудь должна отдыхать.

Мини-юбки и топы

Опасность этих вещей заключается в том, что очень часто девушки надевают мини-юбки с тонкими колготками в морозные вечера, отправляясь на дискотеку или в ночной клуб. Таким образом можно не только обморозить ноги, но и застудить внутренние органы, в частности детородные.

Кроме того, по мнению немецких ученых, ношение мини-юбок способствует образованию целлюлита. Происходит это из-за того, что холод стимулирует организм в защитных целях быстрее накапливать жир в наиболее уязвимых местах, а что уязвимее всего в морозную погоду? Правильно, ноги.

А переохлаждение ног вызывает замедление кровообращения и ускоряет образование «апельсиновой корки» под кожей. Чтобы избежать проблем со здоровьем, необходимо хотя бы надевать поверх мини-юбок длинное теплое пальто или шубу. Можно надеть утепленные колготки.

Обтягивающие джинсы с заниженной талией

Они стали очень популярными в последнее время. Особенно эффектно они смотрятся на девушках, имеющих плоский живот и узкие бедра. Таким способом они могут хоть немного подчеркнуть свои формы.

В холодное время года, особенно зимой, не следует носить льняные вещи. Дело в том, что материал очень быстро намокает и охлаждает тело. В состав джинсовой ткани также входит лен, поэтому обтягивающие узкие джинсы зимой – серьезная угроза для здоровья.

Однако у многих девушек подобная одежда вызывает дискомфорт: джинсы в обтяжку пережимают нервные окончания, проходящие с обеих сторон бедренной кости, в результате чего могут появиться жжение и острая боль в области бедер. Но и эти неприятности далеко не все, что подстерегает девушку, стремящуюся выглядеть модно

вопреки всему и вся. Узкие джинсы также способствуют возникновению целлюлита, как и мини-юбки, но механизм его образования другой.

Узкие джинсы плохо влияют на работу венозных клапанов, а вследствие неравномерного давления на сосуды кожи возникает нарушение лимфо- и кровотока, что, в свою очередь, вызывает застойные явления в жировом слое кожи, нарушение структуры и рельефа кожного покрова.

Любительниц «ковбойских штанов» подстерегает и еще одна опасность. Краснота, сыпь, шелушение на внутрибедренной поверхности кожи – дерматит. Как уберечь себя от этой неприятности?

Дерматит появляется, прежде всего, у тех женщин, которые ходят в некачественных джинсах. «Левых», как сейчас говорят, то есть в подделках под знаменитые фирмы. Эти джинсы, как правило, сшиты из ткани с грубой фактурой или с плохим красителем. От соприкосновения с ней кожа раздражается, появляется аллергическая реакция.

Причиной может стать и редкая стирка. Ведь мы привыкли, что джинсы не требуют особого ухода, и стираем их крайне редко, только когда сильно запачкаем. А контактные дерматиты возникают как раз из-за трения о грязную ткань. Ведь наша кожа очень нежна. Поэтому раздражение могут вызвать и металлические молнии, и заклепки, и прочая фурнитура на джинсах. И особенно – прорезиненные брюки, которые не выходят из моды.

Хочу предостеречь тех женщин, кто стремится с помощью джинсов сузить формы своей фигуры. Тугие, обтягивающие штаны ухудшают кровообращение в ногах и сильно растирают кожу. Все это также вызывает дерматит.

Если вы почувствовали и обнаружили очаг раздражения, лучше сразу исключить джинсы из своего гардероба. Хотя бы на время, если это ваша любимая одежда. И заняться лечением.

Но ни в коем случае не используйте самостоятельно известные гормональные мази – лоринден или флуцинар. Ведь они влияют на гормональный фон женщины, могут даже нарушить менструальный цикл, если применять их неправильно. Особенно вредны они для девочек-подростков, так как тормозят развитие половых желез.

Гормональные мази применяйте только по назначению врача. Как правило, это целестодер, при длительном применении он хорошо лечит, но может также оказать побочные эффекты. Сейчас появилось много новых препаратов, которые безопасны для организма. Американские мази элоком, дермовейт, белодерм буквально за неделю убирают раздражение. Самая новая и эффективная мазь – экзодерил, она применяется и для лечения экземы.

Если гормональные препараты вам противопоказаны, врач назначит вам «болтушки» – специальные беловатые жидкости, основанные на цинке. Параллельно с мазями используются и противоаллергенные таблетки – кларитин, тавегил или исмонал.

Из физиотерапевтических процедур при дерматитах полезно только ультрафиолетовое облучение. Для домашнего лечения можно посоветовать народные методы – холодные примочки из отваров дубовой коры или ромашки.

Дерматит, если вовремя не обратить на него внимания, может перерасти в аллергическую реакцию по всему телу. Тогда лечиться будет гораздо труднее. А от некачественной или загрязненной ткани могут возникнуть даже грибковые заболевания. Поэтому необходимо стирать джинсы почаще и обязательно проглаживать потом с изнаночной стороны.

Если же появился грибок, брюки нужно прокипятить в течение часа, не меньше. Иначе

потом, сколько ни лечи, заболевание появится снова.

Конечно, многое зависит от реакции вашего организма и чувствительности кожи. Но лучше не ставить на себе эксперименты на выносливость. Не экономьте на здоровье. Любите джинсы – тогда покупайте только продукцию хороших, проверенных фирм, американскую или европейскую.

Примеряя очередные джинсы, следует убедиться, что они удобно сидят и не причиняют никакого неудобства при наклоне, приседании и движении.

Если ощущается дискомфорт – откажитесь от покупки, а не убеждайте себя, что брюки со временем разносятся, или возьмите на размер больше.

Синтетика

Одежда из синтетики часто является причиной возникновения аллергии и фурункулеза. Чтобы избежать этого, врачи рекомендуют носить одежду из натуральных тканей (например, из хлопка или льна). Однако мало кто следует этой рекомендации.

Большинство людей, особенно молодежь, не задумываясь, приобретает яркие синтетические майки, юбки и шорты, потому что они сшиты и оформлены очень красиво. Но, приобретая очередную вещь из синтетики, стоит помнить о своей коже и заботиться о ее чистоте.

В солнечные летние дни врачи советуют носить одежду из натуральных тканей, поскольку она защищает от ультрафиолетовых лучей лучше, чем синтетика.

Любое синтетическое белье создает эффект парника, особенно в области промежности. Такие условия являются благоприятной средой для размножения патогенных бактерий, вызывающих грибковые инфекции. Особенно вредно носить белье из нейлона, синтетического шелка и полиэстера. Для избежания проблем желательно носить одежду из микрофибры и вискозы, а еще лучше – из натуральных волокон. Если все же отдано предпочтение синтетическому нижнему белью, поверх него следует надевать также синтетику, поскольку одежда из хлопка и шерсти, надетая поверх синтетики, не будет давать телу дышать.

Про обувь: на шпильках ходить – детей не родить (или век оргазма не видеть!)

Постоянное ношение обуви на высоких каблуках – это прямая дорога к фригидности. Всем известно, что ношение высоких каблуков вредно для позвоночника и коленных суставов. Но не все знают, что женщина, постоянно носящая обувь на высоких каблуках, идет прямой дорогой к фригидности и бесплодию. В чем дело и где тут связь?

Объясняю, коротко, но веско. Во-первых, ношение высоких каблуков влияет на нормальную работу венозных клапанов. Причем тут каблуки и клапаны? Вспомним, что женский оргазм состоит из следующих последовательных фаз-состояний:

- 1) возбуждения;
- 2) прилива крови к половым органам (а утекь обратно ей не дают именно венозные клапаны);
- 3) нарастания внутреннего давления;

4) последующей разрядки.

После оргазма венозные клапаны раскрываются, и кровь уходит по сосудам обратно.

Ношение же туфелек с безумными шпильками меняет нормальное перераспределение массы тела, и основная нагрузка приходится на тазовые и коленные суставы, что, в свою очередь, вызывает нарушение венозного кровотока, то есть повреждение клапанов. Как результат – кровь начинает отходить уже во время самой половой близости и до наступления оргазма.

В таком случае женщина может легко возбудиться, но и быстро остыть, не получив оргазм.

70 % поклонниц туфель на высоких каблуках рано или поздно будут страдать от каких-либо деформаций ступни. Это и бурситы, и так называемые молотообразные пальцы стопы. Одной из самых известных жертв является Виктория Бекхэм, которая недавно призналась, что скорее всего пройдет через хирургическую операцию, чтобы избавиться от бурситов. Но отказываться от каблуков она все равно не желает.

Кроме того, обувь на высоком каблуке является причиной многих бытовых неурядиц и множества травм.

Помимо травм, постоянное ношение обуви на высоких каблуках в течение нескольких лет обязательно приведет к хроническому перенапряжению мышц и сухожилий. В дальнейшем такое состояние может стать причиной возникновения болей в спине, поскольку при ношении такой обуви поясница находится в неестественном положении. Но это уже мелочи по сравнению с сексуальной холодностью и бесплодием, верно?

Не меньше неприятностей доставляет обувь с неудобной колодкой. Подобные некачественные туфли обычно производятся не очень добросовестными производителями. Поэтому считаю и призываю всех: дешевле выйдет потратить сейчас больше денег, но приобрести качественную обувь, чем постоянно страдать, и, к тому же, через несколько лет лечиться от заболеваний ног и позвоночника у врача.

Однако не только «высокая» обувь вредит ногам. Популярные летом пляжные шлепки, в которых теперь модно гулять и по городским улицам, приводят к воспалениям и болям в носке стопы. Подобный дискомфорт связан с тем, что в шлепках и шлепанцах не обеспечивается достаточная поддержка ноги, ведь шлепки держатся буквально на одной резинке, продетой между пальцами ног. На пляже или в бассейне в них можно немного походить, но часами гулять по улицам города вредно.

Глава 5

Такие домашние, но очень вредные вещи

На что присядешь, с таким здоровьем и встанешь

Мебель, которая нас окружает, воздух, который она отравляет

Мебель окружает нас всегда и везде, она стала настолько неотъемлемой частью бытия большинства жителей планеты, что мы уже и не задумываемся, на чем же по сути мы сидим, лежим, на что копим деньги, с чего, любя, стираем пыль... Каким удобным выглядит кресло для отдыха: широкое сидение с уютной обивкой, спинка комфортно откидывается назад, маня и завораживая, обещающая покой, отдых, нирвану. Подлокотники немного скруглены, так чтобы на них было приятно положить руки. Есть даже скамеечка для ног, которую можно пододвигать к креслу. Казалось бы, ничто не способно нарушить наш покой, и напротив – дать отдых натруженным членам, возможность подремать и встать бодрым и здоровым, готовым к новым свершениям.

Но не тут-то было. Наша мебель нередко таит в себе неосознаваемую опасность. Выделения материалов, из которых сделаны некоторые образцы мебели, способны вызвать стойкое отравление, сравнимое с действием канцерогенных токсинов выхлопных газов автомобиля. Если же материал добротный, то изыски мебельных дизайнеров, слабо знакомых с эргономикой, придающих мебели хрупкость и ненадежность, способны реально вас травмировать.

Подозрения на аллергенность вызывают у специалистов многие модели мебели, собранные в Китае. Секрет частых аллергий у владельцев такой мебели заключается в том, что для защиты кресел от влаги производители частенько используют средство против плесени. Само по себе совершенно обыденное мероприятие, но опасность для здоровья пользователей неоднократно была доказана врачами.

Если вы подумали, что сесть не на кресло или диван, а на пол, чтобы избежать контакта с вредными веществами, – это выход из тревожной ситуации, то вынужден вас разочаровать. Не выход, по крайней мере, если это пол из ПВХ.

ПВХ расшифровывается как поливинилхлорид, и это один из самых сомнительных синтетических материалов. Может быть, вы недоумеваете – мол, кто же кладет синтетический пол дома, желая распространить в собственной квартире сомнительное очарование офиса?

Зря, ведь каждый пятый из нас делает это! Статистика свидетельствует, что рыночная доля ПВХ в качестве покрытия для пола составляет 20 %.

ПВХ вряд ли подойдет для гостиной, просто потому, что с ним недостаточно уютно. Но на кухне, в прихожей, в ванной и даже в некоторых детских комнатах пол кладут из ПВХ. Ведь за ним легко ухаживать, он водонепроницаемый и очень прочный. Кроме того, появились виды оформления, которые способны сделать такой пол вполне приемлемым.

Но, к сожалению, такое покрытие нельзя рекомендовать ни для какой комнаты. Об этом некоторое время назад сообщил читателям экологический журнал «Öko-Test», который более внимательно рассмотрел 14 видов полов из ПВХ. Однозначный результат проведенного теста – катастрофический.

Покрывтия содержат значительное количество вредных веществ независимо от цены, внешнего вида или поставщика. То есть независимо от того, идет ли такое покрытие в рулонах, или его укладывают красивой плиткой, вспененный ли это материал, на плотняной основе, гранулят или с рисунком под камень, – в любом случае оценка одна: «неудовлетворительно».

Критику проверяющих лабораторий вызвали использованные в материале пластификаторы. Они необходимы для того, чтобы из трудносыпучего, хрупкого

материала создавать гибкую синтетическую массу, которую можно раскатывать и укладывать.

В напольных покрытиях используются преимущественно фталатные соединения, прежде всего пластифицирующие соединения DINP (диизононилфталат) и DIDP (диизодецилфталат). Они составляют от 10 до 30 % материала. Но они, как и уже давно применяемый пластификатор DEHP (диэтилгексилфталат), запрещены в качестве пластифицирующих веществ для игрушек для детей до 3 лет.

Однако полы из ПВХ не считаются местом детских игр, а значит, не подпадают под запрет. При этом о маленьких детях, которые ползают по напольным покрытиям из ПВХ и даже порой облизывают его или кусают отрывающиеся уголки, никто не думает.

Результат – детская астма от ползания по полу. Но такой диагноз вам никто никогда не напишет.

Как же ориентироваться на рынке предлагаемого современного товара для дома, для семьи? Первое и главное – включить свой природный здравый смысл. Об остальном я сейчас расскажу.

Начнем с эстетического восприятия мебели и его доказанного влияния на поддержание здоровья человека, а, следовательно, покоя в семье.

Человеку может казаться, что он никак не реагирует на цвет, однако его глаз не зря приспособлен природой улавливать малейшие цветовые оттенки (до 1,5 млн тонов) и определенным образом реагировать на них. Подсознание человека и его генетическая память фиксируют всю цветовую информацию. Поэтому пребывание в определенной цветовой гамме может незаметно влиять и руководить нашими эмоциями и поступками.

Неблагоприятными цветами для мебели являются:

- синий – создает ощущение холода и дискомфорта;
- коричневый (в том числе и отделка под дерево) – вызывает меланхолию, приводит к развитию депрессии;
- серый – навевает печаль и уныние;
- красный – создает нервное напряжение, приводя к гипертонии;
- черный и фиолетовый – значительно уменьшают пространство, что может быть вредно для психики людей, страдающих клаустрофобией.

Все это влияет на психику человека, успокаивая его или, наоборот, разрушая нервную систему. Правильно подбирая цветовую гамму окружающей мебели и интерьеров дома, вполне реально создавать ту или иную психологическую ауру в доме. Погоду в доме, о которой так хорошо спела моя любимая певица.

Мебель из древесно-стружечных плит

Древесно-стружечные плиты (ДСП), из которых делают мебель, прессуются в условиях высокой температуры и сильного давления. При этом в мелкую древесную стружку добавляют искусственные (карбамидоформальдегидные или фенолоформальдегидные) смолы в качестве связующего компонента.

После прессовки древесно-стружечные плиты облицовывают пленками, изготовленными из термореактивных полимеров. Такие высокоактивные вещества, как формальдегиды, фенолы, фталаты и полимеры, выделяющиеся из ДСП, являются очень вредными для здоровья человека. Их наличие легко определяется по неприятному запаху.

На нашу беду, в настоящее время большая часть мебели изготавливается из древесно-стружечных плит, на что у производителей есть свои резоны. Но стоит ли нам покупать мебель из ДСП?

Хотя бы потому, что формальдегид, содержащийся в них, является высокотоксичным аллергенным веществом, которое, попадая с воздухом на слизистые оболочки дыхательных путей, способно вызывать бронхит, ларингит, пневмонию, не считая «мелочей»: раздражения глаз, насморка и кашля, привязчивого, переходящего в хронический.

ВОЗ официально объявила формальдегид канцерогеном, поскольку было однозначно установлено, что вещество способно реально вызывать онкологические заболевания. Кроме того, под влиянием формальдегида развиваются дегенеративные изменения печени, почек, сердца и головного мозга.

Воздействие фенола и формальдегида опасно также своими отдаленными последствиями, теми, что проявляются спустя длительное время и, что особенно страшно, могут передаваться следующим поколениям. Что же делать, если все же приходится покупать мебель из ДСП?

Во-первых, не рекомендуется использовать ДСП для маскировки батарей в квартире (что очень часто делают в декоративных целях), так как под воздействием тепла увеличивается выделение в воздух вредных веществ. Также не следует использовать ДСП для утепления полов, если к тому же плиты голые и ничем не покрыты сверху.

Во-вторых, следует помнить, что древесно-стружечные плиты по содержанию свободного (то есть обладающего способностью выделяться из мебели) формальдегида делят на три класса:

- класс Е1 (до 10 мг на 100 г сухой плиты);
- класс Е2 (10–20 мг);
- класс Е3 (30–60 мг).

Чтобы обезопасить себя от вредного воздействия формальдегида и других высокоактивных веществ, при покупке мебели нужно требовать документы (гигиенический сертификат), свидетельствующие о безопасности изделия, а также обращать внимание на качество отделки – хорошо ли закрашены или оклеены фанеровкой (ламинатом) торцевые поверхности панелей и скрытые полости.

Ламинат – специальная пленка, которой покрывают дерево или ДСП. Сама пленка безвредна. Опасность представляют клей и мастика, на которых держится ламинат.

Опасными являются также плохо обработанные края и сколы ДСП. Эти участки необходимо изолировать.

Более прогрессивным по сравнению с ДСП является МДФ – высококачественный и более дорогой мебельный материал, изготавливаемый методом горячего прессования древесной пыли без использования токсичных связующих.

Вредные вещества могут долго выделяться из мебели, более того, по мнению некоторых специалистов, мебель со временем начинает выделять вредные вещества еще сильнее, поскольку смолы начинают разлагаться.

Следует также отметить, что при пожаре горящая ДСП (как и ДВП, фанера и т. п.)

выделяет в воздух формальдегиды в огромном количестве, что может привести к немедленному отравлению.

Итак, если коротко, специалисты рекомендуют приобретать только сертифицированную мебель, которая прошла проверку на выделение в воздух химических веществ, опасных для жизни, здоровья человека и окружающей среды.

Древесно-стружечные плиты, используемые при производстве мебели, должны быть покрыты шпоном, ламинированы и защищены слоем ПВХ.

Мебель для детей должна быть изготовлена только из ДСП с классом эмиссии формальдегида Е1, концентрация летучих веществ которого в 3 раза ниже предельно допустимых норм.

Мягкая мебель

Спору нет – мягкая мебель дарит комфорта больше, чем... не мягкая. Но и с ней не все так просто, как хотелось бы. Мебель является источником пыли, которая вызывает раздражение глаз, насморк, респираторные заболевания и бронхит. В тепле или сырости активно начинают размножаться различные микроорганизмы, многие из которых вызывают респираторные заболевания, которые могут представлять угрозу для здоровья человека.

При изготовлении большинства моделей современной мягкой мебели используют поролон и синтетические ткани. Сам по себе поролон не вреден, однако если случится пожар и мебель загорится, он начнет выделять смертельно опасные газы, например, цианистый водород.

Считается, что курильщики, заснувшие с непогашенной сигаретой, погибают именно от отравления этими газами, а не от огня как такового, поскольку часто в подобных случаях большого пожара не наблюдается. Между тем, пребывание в дыму от прожженного дивана в течение всего лишь нескольких минут оказывается достаточным для гибели человека.

Нейлон, используемый для обивки мебели, при горении также может стать источником опасных веществ. При набивке диванов, кресел и матрасов, а иногда и при изготовлении ковров на поролоновой подкладке используют некоторые акрилы и полиуретановую пену. Все эти материалы при возгорании выделяют цианиды, что тоже очень часто является причиной смертельных случаев при пожарах.

Другая проблема мягкой мебели заключается в том, что синтетические ткани, применяемые для ее обивки, обладают высокой электризуемостью и низкой гигроскопичностью.

Наэлектризованная ткань притягивает пыль и различные микробы, что повышает риск заболевания у человека, пользующегося такой мебелью, а при горении они тоже выделяют вредные вещества.

Статический заряд негативно воздействует на организм, вызывая возбуждение, раздражение и нервозность. Статическое электричество ускоряет разрушение самого материала, при этом выделяются токсичные вещества, которые более активно проникают в организм.

Некоторые покупатели отдают предпочтение натуральным обивочным материалам – таким как шерсть, хлопок, лен, шелк и т. п. Они обладают низкой электризуемостью, поэтому меньше притягивают пыль и бактерии. Да и выглядят престижнее. Но, выбирая натуральную обивку мебели, следует знать, что в настоящее время очень многие материалы трудно назвать натуральными.

Например, хлопок стали собирать с помощью химических средств: опрыскивают растения пестицидами, и листья опадают сами. То же можно сказать и об овцах, которых обрабатывают специальным раствором, чтобы шерсть выпадала и не нужно было ее стричь. Применяемые для этого химикаты попадают в изделие, которое затем делают из хлопка или шерсти. Впоследствии эти вредные вещества переходят в организм человека при контакте с мебелью, обитой такой действительно натуральной, но вредной для здоровья тканью.

В текстильной промышленности применяют более 9000 различных химических средств, предназначенных для того, чтобы ткани не мялись, не протирались, не засаливались, хорошо отстирывались и не садились. Благодаря специальной химической обработке мебельная обивка не засаливается и не выгорает.

В последнее время на Западе получило распространение особое клеймо «Green Cotton». Его ставят на хлопчатобумажные ткани, для которых хлопок был выращен и собран без применения пестицидов и отбелен без хлора, а для крашения были использованы вещества, не содержащие тяжелых металлов.

Для окраски тканей используют, как правило, синтетические анилиновые красители, которые очень вредны. Но натуральные красящие вещества ограничены в расцветках несколькими цветами – бежевым, коричневым и черным, да и сами краски не отличаются высокой светостойкостью и быстро выгорают, поэтому синтетические материалы – короли на мебельном рынке и от них трудно избавиться. По крайней мере, просто очень, очень дорого. Поэтому предлагаю окинуть трезвым взглядом окружающую вас в квартире мебель и решить самим, на чем же вы будете сидеть, лежать, отдыхать... Как говорится, ваше здоровье в ваших руках и всегда есть возможность минимизировать вредное влияние даже мебели.

Детская мебель

Вопрос безопасности, пожалуй, самый важный, когда речь идет о мебели для детей. Она должна быть прочной и устойчивой, следует отдавать предпочтение мебели, изготовленной из экологически чистых материалов, и денег не жалеть. То вредное воздействие, которое способен нивелировать взрослый организм, может необратимо повредить организм растущий и формирующийся.

Мебель из массива натурального дерева является оптимальным вариантом, но она может быть очень дорогой. Выбирая мебель из дерева, желательно отдать предпочтение таким породам, как бук, ольха, береза, ясень или клен.

Не рекомендуется обставлять детскую комнату мебелью из сосны, так как она имеет мягкую древесину, которая легко повреждается при любом, даже самом незначительном механическом воздействии.

Модели из ДСП значительно дешевле, однако, как было сказано выше, ДСП таит в себе опасность – токсичные вещества формальдегиды, испарения которых могут вызывать у ребенка тошноту и головные боли.

Если все-таки покупается мебель из ДСП, следует обязательно требовать у продавца соответствующий гигиенический сертификат, свидетельствующий о том, что используемый материал выделяет минимальное количество формальдегидов (намного меньше, чем существующая норма безопасности).

Покупая мебель для ребенка, необходимо также проследить, чтобы все материалы были гипоаллергенными. Экологически чистыми должны быть также краски, эмали и лаки, используемые для покрытия детской мебели.

Внимательно изучите все документы на мебель и только после этого принимайте решение о покупке.

Кустарная мебель

В последнее время на российском рынке появилось много кустарных мастерских, которые изготавливают некачественную мебель. Она не отвечает требованиям ГОСТа и не имеет гигиенического сертификата. В связи с этим такая мебель представляет опасность для здоровья, и нет гарантии, что она прослужит долго.

Профессиональные мебельщики советуют покупать мебель только в хорошо зарекомендовавших себя и проверенных временем компаниях. Многие кустарные мастерские просто не в состоянии приобрести необходимое дорогостоящее оборудование для изготовления мебели. Все операции выполняются на глаз и по собственным технологиям. Мебель, изготовленная в подобных фирмах, имеет накладные (иногда врезные) канты для облицовки края материала.

Но еще опаснее иметь дело с производителями, вообще не имеющими постоянной производственной базы. Они буквально в домашних условиях делают мебель, используя материалы очень сомнительного качества. Таким бригадам нельзя будет предъявить какие-либо претензии.

В последнее время на российском рынке не редкость и подделки под ведущие марки. Они отличаются очень низким качеством. Чтобы не ошибиться, следует обратить внимание на покрытие обрамления рамок (на нем не должно быть волнистости и структуры) и другие технические моменты. Кроме того, необходимо удостовериться, что у компании, предлагающей изделие, есть постоянный офис, куда можно прийти и посмотреть на продукцию. Если же производитель дает только номер сотового телефона или адрес торговой точки на строительной выставке, он вполне может оказаться мошенником.

При покупке сдвижной системы дается минимальный срок гарантии – 3 года. Настоящая фирма с хорошей репутацией может дать 5-летнюю гарантию на механизмы мебели.

Про ложки, плошки, поварешки

Совсем недавно качество оцинкованных и эмалированных кастрюль, сковород местного производства всех устраивало, а сейчас нет. Почему так? Просто о вредных веществах и возможности отравления ими никто не задумывался. Сейчас наше самосознание изменилось, опыт потребителя накопился достаточный, и теперь-то мы точно знаем, что далеко не вся приобретенная посуда является безопасной для здоровья. Но какой же вред на самом деле посуда приносит здоровью?

Эмалированная посуда

В свое время эмалированная посуда была придумана для того, чтобы уберечь пищу от вредного выделения ионов металлов. Эмаль, применяемая для внутреннего покрытия посуды, обязательно должна соответствовать требованиям ГОСТа, согласно которому в ее состав не должны входить некоторые металлы, допускаемые для внешнего покрытия.

По действующим стандартам, изнутри посуда может быть покрыта эмалью следующих цветов:

- черного;
- белого;
- кремового;
- серо-голубого;
- синего.

Все остальные красящие добавки в еще больших количествах содержат соединения марганца, кадмия и других металлов, которые вполне способны под воздействием высокой температуры перейти в пищу и привести к негативным последствиям для здоровья.

Очень вредной для здоровья считается посуда, покрытая изнутри эмалью коричневого, красного, желтого цветов. Однако некоторые производители все же выпускают посуду с покрытием вредного цвета, стремясь снизить издержки, так как, например, производство желтой кастрюли с эмалью желтого цвета внутри обходится дешевле, чем производство желтой кастрюли с белоснежной эмалью. В погоне за снижением себестоимости некоторые производители выпускают посуду, применение которой небезопасно для здоровья покупателей.

При покупке эмалированной посуды рекомендуется обратить внимание, указан ли на ярлыке ГОСТ.

Качество самого эмалевого покрытия тоже бывает разным. На глянцевой поверхности не должно быть матовых или маслянистых пятен, так как их наличие свидетельствует о некачественном обжиге. Соответственно, и качество такого покрытия низкое.

На дне эмалированной посуды без ободка могут быть точки – следы от иголок, на которые ставится изделие на время обжига в печи. Посуда с ободком при обжиге ставится вверх дном, а борт потом закрывается ободком из нержавеющей стали.

Качество эмалевого слоя зависит и от его толщины. Некоторые изделия делают с двойным слоем эмали. Слишком толстый слой является следствием исправления брака, поскольку некачественно эмалированное изделие вновь направляется на эмалирование.

При этом могут возникнуть неровности покрытия, на которых легко могут образоваться сколы при эксплуатации. Любой, даже самый маленький скол эмали обнажает металл и открывает вредным ионам прямой путь в пищу.

Европейские производители снижают толщину эмали за счет использования технологии напыления. Но такая обработка значительно уменьшает срок службы посуды.

Двойной слой эмалевого покрытия более надежно предохраняет пищу от контакта с металлом, не позволяя опасным ионам проникать в пищу. Кроме того, на гладкой стекловидной поверхности эмали практически не размножаются бактерии.

Несмотря на весь вышеперечисленный негатив, приходится все же признать, что из всех разновидностей посуды эмалированная является наиболее приемлемой с санитарно-гигиенической точки зрения для приготовления и хранения пищи.

Но только до тех пор, пока на внутренней стороне эмалевого покрытия не появятся сколы и царапины. Поэтому не следует во время мытья посуды использовать металлическую щетку. Если же уберечь любимую эмалированную кастрюльку от сколов не удалось, полезнее для здоровья всей семьи будет с ней расстаться.

Для того чтобы отмыть пригоревшие остатки пищи, эмалированную посуду нужно залить холодной водой, добавить горсть соли (или соды) и оставить на несколько часов.

Таким образом, эмалированная посуда очень устойчива к действию солей и кислот, входящих в состав пищи. Но ее недостатком является неустойчивость эмали к ударам и резким переменам температур. Эмаль легко трескается, в результате очень быстро образуются сколы.

Если произошло повреждение эмали внутри посуды, ее больше не следует использовать для приготовления пищи, так как при малейшем ударе эмаль продолжает разрушаться и ее частицы могут попасть в еду, что причинит вред здоровью.

Алюминиевая посуда

Сразу могу предупредить, что проблема качества и вредности посуды и столовых приборов из алюминия для здоровья является предметом многочисленных споров. Дело в том, что, несмотря на технический прогресс ушедшего века, данный вопрос почему-то мало исследовался.

Тем не менее имеющаяся в моем распоряжении информация позволяет утверждать: на сегодняшний день алюминиевая посуда неофициально считается самой вредной, она находится на самом последнем месте по показателям безопасности влияния на здоровье человека. Более того, нельзя готовить в алюминиевой посуде или запекать в алюминиевой фольге кислую пищу. Она портится от соли, соды и кислот.

Считается, что алюминиевые изделия при нагревании выделяют ионы металла. В связи с этим такую посуду не рекомендуется использовать для варки щей из квашеной капусты, щавеля, компотов и киселей, тушения или жарки овощей, а также для кипячения молока.

Не следует также хранить в алюминиевой посуде готовую пищу.

Если использовать алюминиевую посуду каждый день, это может привести к пищевому отравлению. Не рекомендуется хранить в алюминиевой посуде (например, фляге) даже воду в течение долгого времени, так как на ее стенках образуется специфический осадок

окисла металла.

Пятна от пригоревшей пищи в алюминиевой посуде легко удаляются, если вскипятить в ней воду с луком, после чего посуду следует вымыть водой с мылом.

Производители убеждают, что наличие на алюминиевой посуде оксидной пленки защищает еду от выделения ионов металла, однако существует мнение, что производители лукавят.

Дело в том, что попадание ионов алюминия в пищу происходит постоянно в процессе приготовления еды – при перемешивании пищи, при тушении, длительном тепловом воздействии, приготовлении кислых блюд и т. д. А попадание алюминия в организм приводит к его накоплению, что со временем способно спровоцировать развитие тяжелых заболеваний.

Поэтому правильным следует считать, что, несмотря на низкую стоимость, алюминиевую посуду для постоянного приготовления пищи приобретать не стоит. По этой же причине во многих европейских странах продажа алюминиевой посуды без антипригарного покрытия запрещена.

Алюминиевую посуду следует мыть горячей водой с мылом, бурой (1 ст. л. на 1 л воды) или пищевой содой (1 ч. л. на 1 стакан воды). Сильно загрязненные места можно потереть зубным порошком или пемзой с мылом.

Металлическая посуда

Если приготовить кофе в посуде из луженой меди, напиток получится горьковатым и пресным на вкус, так как из металла выделяются ионы, влияющие не только на вкус, но и на качество продукта. Кофейное зерно, в свою очередь, содержит множество органических кислот, которые ускоряют процесс выделения вредных веществ из металла.

Чтобы обезопасить себя от вредных свойств металлической посуды, необходимо быть более разумными в ее использовании: не хранить в ней кислые блюда в течение длительного времени и беречь от царапин.

Даже металлическая посуда престижных марок, как бы ни уверяли производители, не является полностью безопасной. Как дешевые, так и дорогие сковороды и кастрюли выделяют ионы никеля и хрома, которые очень токсичны.

Любые блюда, имеющие кислую среду (например, рассольник или борщ) и сваренные в металлической кастрюле, обогатятся таким количеством выделенных ионов, которое будет в несколько раз превышать допустимые нормы.

Посуда из нержавеющей стали

Посуда, изготовленная из нержавеющей стали, по праву считается очень прочной и удобной, но и тут врачи не устают нам напоминать, что входящий в состав стали никель является сильным аллергеном и обладает канцерогенными свойствами.

Поэтому не рекомендуется готовить в такой посуде острые и овощные блюда – соки овощей при термической обработке вступают в химическую реакцию с ионами металлов, в результате чего образуются вредные соли.

Самой безопасной металлической посудой является пароварка из нержавейки.

Менее вредной является дорогая посуда из нержавеющей стали, имеющая надпись «Nikel free», что означает «Не содержит никеля».

Посуда из нержавеющей стали очень популярна на рынке, но действительно качественная посуда из нее в разы дороже эмалированной посуды, и позволить себе такую покупку может далеко не каждый. Но зато наши отечественные рынки переполнены дешевой посудой из нержавеющей стали азиатского происхождения, которая привлекает покупателей со средним достатком. Поэтому не устану напоминать, что использование такой посуды в быту небезопасно.

Для удешевления продукции азиатские производители применяют низкокачественную сталь, часто содержащую примесь меди. Приготовленная в такой посуде пища очень вредна для здоровья, так как в нее попадают ионы цветных металлов – не только никеля, но и меди, хрома. Из-за них приготовленная пища обладает характерным «металлическим» привкусом. Особенно это чувствуется при кипячении воды в чайнике из нержавеющей стали.

Основными производителями некачественной посуды являются корейские и китайские фирмы.

Следует помнить, что даже дорогая качественная посуда из нержавеющей стали предназначена для приготовления пищи непосредственно перед употреблением. Хранить в ней приготовленные блюда не стоит. Не следует готовить и тем более хранить в такой посуде кислые блюда.

Посуда с антипригарным покрытием

На рынке существует большой выбор посуды с антипригарным покрытием – от дешевой до эксклюзивной и дорогой. Всю такую посуду производят из стали или алюминия.

Чугунные сковороды перед мытьем нужно обязательно протереть бумагой и только после этого вымыть горячей водой с мылом. Пригоревшие остатки пищи можно оттереть сухой солью.

Алюминиевую посуду (сковороды, кастрюли, сотейники и т. п.) производят двумя способами: литьем и штамповкой. При литье изделия получаются более качественными. Они имеют большую толщину алюминиевой основы – 3-10 мм. Штампованные алюминиевые изделия очень легкие и тонкие – 0,5–3 мм.

Такая посуда относится к изделиям низкого качества. При эксплуатации штампованная посуда легко деформируется и не обеспечивает равномерность нагрева. В Европе она

считается одноразовой.

Для улучшения характеристик такой посуды и предотвращения деформации дна многие производители используют двойное дно, то есть на дно основы прикрепляют алюминиевый диск. Однако это приводит к значительному удорожанию посуды. К тому же алюминиевая посуда сейчас штампуются вместе со слоем антипригарного покрытия. Но посуда будет более качественной в том случае, если покрытие наносится уже на готовую форму, как это делается в случае со стальной посудой.

Стальная посуда не нуждается в дополнительном утолщении дна. Она не деформируется даже при толщине 1–1,5 мм, а тепло распределяется равномерно.

Сталь – лучший распределитель тепла, в отличие от алюминия, который быстрее нагревается, но так же быстро и остывает. Сталь нагревается медленнее, но температуру поддерживает гораздо дольше алюминия.

Антипригарное покрытие полезно тем, что позволяет готовить еду без использования жира, что защищает организм от лишних калорий, холестерина и канцерогенов. Однако ученые считают, что еда, приготовленная в такой посуде, может оказаться очень опасной для организма, хотя убедительных доказательств этого пока еще нет.

Так, например, в состав тефлонового покрытия входит перфлюорооктановая кислота, которая может пагубно отразиться на состоянии здоровья.

Современный антипригарный материал тефлон сначала использовался в военной промышленности для производства радаров.

Доказательством возможного вреда может служить признание компании «DuPont», которой был изобретен и в основном производился тефлон, в том, что чрезмерное накалывание их посуды с антипригарным покрытием наносит вред птицам. Однако разрушение тефлонового покрытия начинается лишь при температуре выше 350 °С, а средняя температура в процессе приготовления еды гораздо ниже.

В настоящее время тефлон используют при производстве посуды, одежды, бытовой техники и даже в строительстве.

Но такая особенность посуды с антипригарным покрытием может быть вредна не только для птиц. Так, в 2001 г. исследователи университета Торонто заявили, что, по их данным, антипригарное покрытие выделяет в окружающую среду химические вещества, период распада которых может составлять несколько столетий.

Перфлюорооктановая кислота, которая считается основной причиной вреда, причиняемого антипригарным покрытием, не прошла необходимой проверки на безопасность для здоровья, так как была создана еще до 1981 г. В настоящее время это вещество считается канцерогенным и мутагенным. Высокие дозы кислоты приводят к возникновению рака у крыс.

Последние исследования ученых на эту тему показали, что при нагреве тефлонового покрытия из его компонентов выделяется бензол, хотя его количество не превышает опасных величин и зависит от степени нагрева посуды. Так, при температуре выше 220–250 °С выделение токсичных веществ существенно увеличивается.

Гораздо больше токсинов выделяет изношенный слой. Поэтому, если антипригарное покрытие повреждено вилкой, ложкой или другим острым предметом, такую посуду лучше уже не использовать, а приобрести новую.

Для того чтобы придать блеск никелированной посуде, ее следует протереть смесью уксуса и соли (1 ст. л. уксуса и 1 ч. л. соли), после чего промыть горячей водой с моющим средством.

В ходе лабораторных исследований полимеров и других химических веществ на токсичность одна китайская тефлоновая сковорода выделяла формальдегид, превышающий норму в 10 раз. В связи с подобными фактами рекомендуется приобретать только фирменные изделия, желательно с толстым дном.

Если средства не позволяют делать дорогие покупки, можно приобрести посуду не с тефлоновым, а с титановым антипригарным покрытием.

Фарфоровая и керамическая посуда

Фарфоровая и керамическая посуда не оказывают вреда только пока поверхность посуды не нарушена. При образовании небольшого скола или царапины из толщи спеченной глины в пищу способны проникать соли тяжелых металлов.

Глиняная посуда хорошо моется в мыльной воде. Потемневшую со временем фарфоровую посуду нужно протереть пищевой содой или солью. Пятна легко удаляются с помощью водного раствора нашатырного спирта.

Кроме того, керамические изделия нередко имеют чисто декоративное назначение. Такую посуду покрывают вредными глазурями, лаками и эмалями. Ее нельзя использовать для хранения и приготовления пищи. Очень часто встречается керамика с повышенным содержанием свинца. Чтобы обезопасить себя, перед первым использованием рекомендуется прокипятить в посуде раствор уксуса, который вберет в себя свинец, входящий в состав глазури.

Недостатком керамической посуды является то, что в ней нельзя готовить на открытом огне.

Глиняную посуду рекомендуется всегда держать открытой. Если ее накрыть крышкой, появится неприятный запах.

Фаянсовую посуду нужно мыть в теплой воде с мылом. От горячей воды покрывающая ее глазурь может потрескаться.

Керамическую посуду следует мыть в горячей воде с добавлением пищевой соды, после чего ополаскивать чистой водой. Неглазурованную посуду из глины необходимо хорошо просушивать после мытья.

Хрустальная посуда вредна тем, что содержит свинец. Поэтому не рекомендуется хранить в ней напитки.

Посуда из меламина

В настоящее время мало у кого нет дома белой пластиковой посуды с красочными цветными рисунками. Она изготавливается из меламин. Ее завозят в Россию в основном из Турции, Иордании и Китая.

В странах-производителях эта посуда не продается, так как официально признана низкокачественной и вредной для здоровья. В Европе меламиновые изделия тоже запрещены к продаже. В некоторых странах даже делают специальные пометки «не для продажи на территории ЕЭС». К нам же в Россию везут все то, что запрещено там.

Посуда из меламин обычно непрозрачная, белая или желтоватая, ее цвет зависит от химических добавок. На вид она похожа на фарфор, хотя на самом деле это пластмасса. Однако меламин является более активным, чем другие виды пластика, используемые для изготовления посуды.

Обычный пластик сначала дает сильный химический запах, который со временем выветривается, только после этого посуда становится относительно безопасной. Но по истечении некоторого времени пластмасса стареет и трескается и ее нужно выбрасывать, иначе в пищу будут переходить вредные вещества.

Меламиновая же посуда обладает несколько иными свойствами: в ее состав входят формальдегидные смолы, которые являются мутагенным ядом, вызывающим аллергию. Эти смолы постоянно проникают из меламиновой посуды в пищу, и в итоге концентрация формальдегида в еде становится в десятки, а то и в сотни раз выше допустимых норм.

Помимо формальдегидных смол, из меламин выделяются тяжелые металлы – свинец, кадмий, марганец в зависимости от применяемого красителя. Меламин по своему вредному воздействию аналогичен мебели из ДСП, которая выделяет в воздух формальдегид.

Меламин проходил токсикологические испытания на животных. В результате у крыс, которых кормили из меламиновой посуды, зафиксированы раковые заболевания и мутагенные изменения.

Новая меламиновая посуда кажется менее опасной, однако стоит налить в такую посуду холодную воду, как формальдегид начинает активно выделяться в нее. Теплая же пища вообще становится мощным катализатором для формальдегида. Поэтому не следует использовать меламиновую посуду для первых и вторых блюд.

Если на такой посуде появляются трещины, вред от ее применения кратно увеличивается, так же как и при появлении царапин от ножей и вилок.

Коварность формальдегида в том, что он не вызывает мгновенного сильного отравления, а накапливается в организме и вредит здоровью постепенно, малыми дозами, негативно сказываясь на работе иммунной системы.

Будучи сильным аллергеном, формальдегид может спровоцировать экзему, заболевания верхних дыхательных путей, раздражение глаз, а также негативно повлиять на систему кроветворения, печень, селезенку, почки и желудок. При накоплении в организме вредные вещества вызывают изменения на генетическом уровне. Что же нам делать?

Отличить меламиновую посуду легко: она легкая, не бьется, хорошо моется. На обратной стороне изделия должен стоять штамп «мелсаж» или «меламин». Но это не всегда можно обнаружить. Для того чтобы определить, из чего сделана посуда, надо взять ее в руки: по весу посуда из меламин намного легче фарфоровой и стеклянной. Если по

ней постучать деревянной палочкой, раздастся глухой, трескучий звук.

Помните, что особенно опасными являются изготовленные из меламина чайные сервизы. Помимо содержащихся в исходном материале вредных веществ, посуда в таких сервизах таит в себе и другие опасности: очень вредным является нестойкий рисунок, наносимый на чайную посуду. Этот рисунок после нанесения не подвергается обжигу, поэтому его легко можно соскоблить даже ногтем. Используемые при этом краски при контакте посуды с пищей также выделяют вредные вещества.

Не следует использовать бокалы и пиалы, в которых рисунок нанесен по самому краю, так как яд из краски может вместе со слюной попасть в организм.

Тем, кто хочет быть уверен в качестве приобретаемой пластмассовой посуды, рекомендуется потребовать у продавца сертификат качества и гигиеническое заключение.

Посуда из пластика

Пластиковая посуда очень дешева, обладает любыми желаемыми свойствами и химически инертна.

Поэтому пластик часто считают идеальной упаковкой для пищевых продуктов. Между тем, в состав пластмассы входят различные органические соединения, а свойства этих веществ, вопреки царящему мнению, довольно изменчивы.

Они зависят от тщательного соблюдения технологии производства, срока использования, условий эксплуатации и т. д.

Например, чтобы изменить цвет пластмассовой бутылки, нужно не только добавить в исходный материал новый краситель, но и изменить технологию производства, а это очень трудоемкая работа. Работникам производства придется месяцами проводить методическую и аналитическую работу, выверяя температуру, давление и другие параметры, чтобы получить безопасный пластик.

Когда необходимые условия не выполняются, получаемая пластмасса выделяет вредные химические вещества – это можно определить по резкому запаху бутылки или другой посуды.

Степень чистоты и безопасности пластмасс отражается на окончательной стоимости посуды. В связи с этим производители идут на компромисс: используют для разных целей разные виды пластмасс.

В результате мы имеем различные категории пластмассовой посуды:

- запрещенная для использования в контакте с пищей;
- одноразового применения;
- для сухих сыпучих продуктов;
- для хранения холодной пищи;
- для горячих продуктов;
- для использования в микроволновой печи.

Такие разграничения приводят к тому, что если посуда используется не по назначению (например, горячие продукты кладут в посуду, предназначенную для хранения холодных продуктов), еда, помещенная в нее, будет содержать вредные органические соединения, которые могут существенно повлиять на состояние здоровья человека.

О том, какие изменения производят в организме человека вредные вещества, поступившие из пластмассы, ученые не всегда могут достоверно сказать. О многом они

просто не знают.

Но все же можно утверждать, что человек однозначно причиняет вред организму, если дольше положенного времени использует пластиковую посуду, разрешенную для хранения пищи. Срок годности обязательно должен быть указан на упаковке или специальной наклейке. Просроченный пластик начинает выделять химические вещества, вредные для организма.

Также однозначно доказано, что пластмасса не только недолговечна, но и очень чувствительна к составу пищевых продуктов. Например, бутылка, предназначенная для минеральной воды, при использовании ее для вина домашнего приготовления или самогона начинает выделять токсичные вещества, так как повышенная кислотность домашнего вина и высокое содержание спирта в самогоне, как и жиры, содержащиеся в молоке, оказывают повреждающее действие на пластмассу. В результате не только испортится вкус напитка, но и изменятся его качества, приводя к различным расстройствам в организме.

Чисто, но вредно

Бытовая химия

В быту мы используем много химических составов для поддержания чистоты и дезинфекции. Все эти средства бытовой химии могут нанести огромный вред нашему здоровью, что очевидно должно быть любому читателю. Но все же повторимся, уделив больше внимания советам медиков, как обезопасить или помочь себе, если не убереглись, чем химии процесса.

Различные чистящие и моющие средства содержат поверхностно-активные вещества (ПАВ), кислоты, щелочи, энзимы, отбеливатели, абразивы, ароматизаторы, а также летучие органические соединения. Присутствие этих препаратов в доме не способствует оздоровлению атмосферы.

Вещества, обладающие свойством уничтожать другие вещества (даже если это грязь), способны нанести вред и человеку.

Бытовая химия очень часто становится причиной возникновения кожного раздражения, воспаления и экземы. Летучие органические соединения раздражающе воздействуют на слизистую оболочку глаз, вызывая воспалительные реакции. У врачей бытует даже специальный термин – «руки прачки». И обзавестись ими вполне по силам любой женщине.

Реалии современной семейной жизни таковы, что мытье посуды и стирка белья – «профессиональные» женские обязанности. Не буду углубляться в споры о том, кто в доме должен мыть посуду, но как врач-гигиенист могу сказать категорически, что стирка белья – не женское дело.

Физические нагрузки при этом процессе давно приравнены врачами к тяжелому физическому труду, запрещенному для женщин. Но, увы, традиции и реалии жизни... Поэтому поговорим о другом.

Мытье посуды и стирка часто приводят к тому, что на руках порой появляются раздражение и краснота, которые могут перерасти в более опасные заболевания – экземы и дерматиты. Как этого избежать?

Аллергия на руках у женщин возникает чаще всего из-за биологически активных веществ – биодобавок в средствах для мытья посуды и стирки. При использовании стиральных порошков в воде не растворяются их мельчайшие гранулы. При трении они царапают кожу и могут попасть в верхний подкожный слой и остаться там. А это вызывает не только красноту, но порой и рожистое воспаление.

Начинаются зуд, боль, появляется ощущение тепла. В этом случае лучше не затягивать с визитом к дерматологу. Иначе воспаление может пойти по всей руке.

Особенно внимательными и осторожными надо быть женщинам с чувствительной кожей, аллергикам, страдающим от других заболеваний. Им нужно подбирать порошки под себя, разработать индивидуальные меры профилактики.

Что надо знать и помнить, чтобы в домашних условиях помочь своей коже? Например, использовать испытанный метод наших бабушек – перетопленный на водяной бане нутряной жир – свиной или козий, или небольшое количество несоленого свиного сала. Полученной массой смазывайте руки на ночь. Только хранить ее нужно в холодильнике и не дольше двух недель.

Можно также воспользоваться смесью глицерина и 70 % спирта в равных пропорциях. Обратите внимание: спирт не должен быть 96 %, медицинским. Все это можно заказать в аптеке, и руки также смазывать после контакта с водой.

Сейчас появилась новая гомеопатическая мазь – ирикар. Она негормональная, содержит виноградную настойку, ланолин, спиртовую мазь – как раз те составляющие, которые безвредны для организма. Мазь наносится тонким слоем 3 раза в день на больные места. А поскольку она хорошо переносится, применять ее можно длительное время.

Из подручных средств я рекомендую «бабушкин» способ – после каждого контакта с водой смазывать руки растительным маслом – оливковым или рафинированным подсолнечным. А чтобы «подсушить» воспаленную кожу, можно сделать несколько горячих ванночек.

Растворите в воде марганцовку до густо-фиолетового цвета и подержите в ней руки несколько минут. Или используйте настой череды и чистотела – одну дольку брикета бросить в горячую воду на 25–30 минут и потом ненадолго опустить в нее руки.

Эти домашние средства проверены и эффективны. Между прочим, на Западе женщины применяют стиральные порошки только для машинной стирки, а при прямом контакте с ними обязательно пользуются резиновыми перчатками. Я думаю, эта практика не помешает и нам. Особенно если вы знаете, что ваша кожа на руках очень чувствительна.

Но от соприкосновения с резиной и тальком тоже может возникнуть раздражение. Тогда при тяжелой работе – допустим, при очистке ванны или раковины, – надевайте сначала тонкие хлопчатобумажные, а уже на них – резиновые перчатки. Если же вам неудобно, то можно приобрести перчатки из латекса – они тоньше и раздражения не вызывают.

А если вы вообще не любите заниматься домашними делами в перчатках, используйте для мытья посуды и стирок только жидкое мыло, пасты и растворы – они не содержат опасных микрогранул.

На рынке их сейчас очень много – жидкое мыло фирмы «Флорена», средства для посуды «Фейри», «Сиф», «Бинго» и пр. Хороши и растворы для мытья в холодной воде, например, «Санлайт». Хотя для обезжиривания посуды есть старый способ – мытье в

горчице. Выберите то, что меньше всего раздражает вашу кожу.

Запахи бытовой химии способны также раздражать слизистую оболочку носа и вызывать насморк, затруднение дыхания и кашель, вплоть до воспаления бронхов и даже приступов астмы.

Некоторые химические вещества, входящие в состав бытовой химии, приводят к расширению кровеносных сосудов мозга, что становится причиной приступов мигрени (страдающие от мигрени люди обычно очень чувствительны к запахам).

Бытовая химия негативно влияет даже на пищеварение, вызывая тошноту и изжогу, а также увеличивая слюноотделение. Поражение желудка и кишечника может сказаться и на работе нервной системы, что выражается в чувстве усталости или повышенной раздражительности.

Реакция организма человека на бытовую химию в основном зависит от состояния иммунной системы человека, ее способности противостоять вредным воздействиям извне. Наиболее чувствительными по отношению к бытовой химии являются дети, аллергики, люди с очень нежной кожей, а также беременные женщины.

Бытовая химия приводит к ослаблению или уничтожению полезной микрофлоры. Длительное использование вредных веществ может вызвать аллергию и разрыхление клеток жировой ткани.

Когда бытовая химия используется для очистки и дезинфекции, вредные вещества из нее попадают в воздух, который затем вдыхают люди, живущие в квартире. Ежедневно в каждой квартире в канализацию выливается несколько литров отравленной химией воды, которая затем попадает в реки и озера, из которых вода вновь поступает в квартиры. Получается замкнутый круг – окружающая среда загрязняется чистящими средствами, предназначенными для ее очистки.

Бытовая химия ежедневно вредит нашему здоровью. Люди используют ее для мытья посуды, ванн и раковин и нередко недостаточно тщательно промывают их. Из-за этого часть бытовых чистящих средств остается на посуде, поверхности ванны и впоследствии попадает в желудок или на кожу.

Согласно результатам многочисленных исследований, степень загрязнения воздуха химическими веществами на кухне и ванной у любой хозяйки намного выше, чем за пределами жилища.

Постоянное воздействие этих препаратов на организм подрывает иммунитет и становится косвенной причиной развития хронических заболеваний.

По мнению дерматологов, в квартире можно обнаружить множество источников аллергенов: они присутствуют в стиральном порошке, средствах для чистки одежды, для полировки и вождения поверхностей, обработки текстиля, в инсектицидах и ядах для борьбы с грызунами, в освежителях воздуха, ароматизированных свечах и т. д.

Вредные вещества, входящие в состав бытовой химии

Среди всех вредных веществ наибольшую опасность представляют следующие:

- парабены (легко проникают в кожу и наносят вред изнутри);
- фталаты (могут вызвать преждевременные роды, неблагоприятно воздействуют на

сперму);

- отдушки (общее название более чем 100 способных вызвать аллергию веществ);
- диоксид титана (легко проникает через кожу в лимфатическую систему, оказывая токсическое действие на организм);
- триклозан (антибактериальный агент, добавляемый в некоторые пасты и чистящие средства. Очень сильно загрязняет окружающую среду);
- алкилфенол этоксилат (может приводить к нарушению работы эндокринных желез. Содержится в некоторых стиральных порошках, средствах для удаления пятен, красках для волос, моющих средствах, средствах по уходу за волосами, спермицидах);
- быстроиспаряющиеся органические соединения. К ним относятся туолен (вызывает риск рождения ребенка с неврологическими расстройствами и задержкой развития) и ксилен (может вызывать врожденные дефекты, содержится в большинстве аэрозолей и освежителей воздуха). Эти вещества вредны не только при использовании, но и при хранении.

Согласно результатам исследований, опубликованным в журнале «Washington Toxics Coalition», если беременная женщина часто подвергается воздействию быстроиспаряющихся органических соединений, у нее на 25 % увеличивается количество случаев головной боли и на 19 % возрастает риск возникновения послеродовой депрессии.

Стиральные порошки

Каждый день появляются все новые стиральные порошки, обещающие избавить от застирывания и долгого замачивания белья, отбелить, вывести все имеющиеся пятна и т. п. Все это преподносится как эффективное средство, экономящее наши силы.

Однако мало кто задумывается о том, что все обещанное достигается за счет повышения уровня высокоактивных веществ в составе стиральных порошков. Эти реагенты, в свою очередь, обладают повышенной аллергенностью.

Для возникновения аллергической реакции достаточно контакта с очень малым количеством вредного вещества. Поэтому для сохранения здоровья следует очень тщательно (при ручной стирке – не менее 3 раз) полоскать белье после стирки порошком.

Но одним только полосканием нельзя полностью избавиться от аллергенов. Во время засыпки стирального порошка некоторая часть веществ, входящих в его состав, попадает из коробки в воздух, а затем в легкие.

Большая часть стиральных порошков на российских прилавках содержит полифосфаты, которые опасны не только для здоровья, но и для окружающей среды.

При покупке порошков рекомендуется отдавать предпочтение средствам, упакованным в пленку, а не в картон. Хранить порошок желательно в плотно закрытом ящике.

Мыло

Основу мыла составляет щелочь. В рекламе любого мыла акцент делается именно на этом, а точнее – на одном из свойств щелочи – нейтральной реакции (pH 5,5).

Мыло действительно обладает нейтральной реакцией само по себе. Однако, при контакте мыла с водой его щелочной баланс существенно снижается: ведь на каждый грамм мыла приходится не менее 100 мл воды. В результате при смешивании мыла с водой его ценное качество pH 5,5 просто растворяется.

Также очень часто рекламируют антисептическое мыло, преподнося его почти как лекарственное средство. Потенциальным покупателям внушается мысль о защитных свойствах такого мыла. Оно якобы защищает кожу от бактерий, но на самом деле при использовании антисептического мыла происходит обратный эффект.

Содержащиеся в нем антибактериальные вещества уничтожают на коже также и полезные микроорганизмы, которые как раз не дают размножаться болезнетворным бактериям. Кожа фактически остается без защиты перед инфекциями и бактериями. Человек становится более подверженным заражению различными болезнями, в том числе и опасными для жизни.

Моющие средства для посуды

Производители, стараясь сделать свою продукцию более привлекательной для покупателя, добавляют в нее ароматические добавки, специальные добавки для сохранения или укрепления здоровья кожи и т. д. Создается впечатление, что эти средства не только абсолютно безопасны, но еще и полезны для здоровья. Однако не все так радужно, как об этом говорится в рекламе.

Большинство моющих средств содержат антисептики группы детергентов. Основным свойством детергентов является повышение поверхностного натяжения жидкостей, следствием этого эффекта являются радужные мыльные пузыри. Пузыри – это прикольно, но если такое вещество попадет в кишечник, оно приведет к нарушению пищеварения, метеоризму и развитию дисбаланса микрофлоры кишечника – дисбактериозу.

Что делать? Просто более тщательно ополаскивать в проточной воде посуду после мытья специальными средствами.

Отбеливатели и моющие средства с хлором

Все отбеливатели содержат хлор. Если реклама говорит об отсутствии этого вещества в составе средства, это значит, что в нем содержатся соединения, выделяющие хлор. На этикетке они будут указаны в составе средства. В качестве примера можно вспомнить отбеливатель «Ас», который представляет собой раствор гипохлорита натрия – об этом написано на этикетке.

Средства от насекомых

Даже самые безобидные инсектициды являются очень ядовитыми и вредными для организма не столько насекомых, сколько человека.

Дело дошло до того, что агентство по защите окружающей среды в США запретило использование хлорпирифоса – вещества, являющегося компонентом известных средств «Глобол», «Раптор» и др.

Хлорпирифос относится к группе органофосфатов – веществ, которые были разработаны в нацистской Германии в качестве нервно-паралитических газов. В настоящее время эти вещества приспособили к «мирным» целям, однако, как и все нервно-паралитические газы, хлорпирифос обладает способностью поражать нервную систему.

У человека даже при кратковременном контакте с этим веществом в высокой концентрации наблюдаются головная боль, тошнота, нарушение чувствительности и паралич, а в тяжелых случаях может развиваться кома, не исключается и летальный исход.

В связи с этим наиболее безопасным способом защиты от комаров в доме является установка специальной сетки на окнах. Просто, эффективно, абсолютно безопасно.

Бытовые средства, содержащие формальдегид

Продолжим про вездесущий формальдегид. Как уже говорилось, наибольший вред здоровью причиняет формальдегид, который содержится в покрытиях для пола, красках, обоях, домашнем текстиле, чистящих средствах, одежде и мебели. Он наиболее активно из остальных вредных химических веществ способствует изменению окружающей среды в худшую сторону.

Исследования среды в классных комнатах, в которых учатся дети младшего возраста, показали, что там, где уровень содержания формальдегида в воздухе больше, дети чаще подвержены астме и аллергии. Результаты исследований также показали, что чаще других среди различных групп населения астмой болеют люди, занимающиеся уборкой помещений и работами, связанными с какой-либо очисткой.

На предмет подверженности аллергии и астме было также обследовано 7019 детей в возрасте до 3,5 лет. Исследование было направлено на выявление зависимости между частым использованием бытовой химии женщинами во время беременности и случаями аллергии у рождающихся впоследствии детей.

Результаты исследований показали, что у 10 % женщин, часто пользовавшихся во время беременности бытовыми средствами, содержащими формальдегид, дети в раннем возрасте в 2 раза чаще болеют астмой.

Среди используемых женщинами средств были:

- дезинфектанты (87,4 % случаев);
- отбеливатели (84,8 %);
- освежители воздуха (68 %);
- средства для чистки стекла (60,5 %);
- средства для чистки ковров (35,8 %);
- краски, лаки (32,2 %);
- пестициды, инсектициды (21,2 %).

Бытовые средства, содержащие диоксины

Это группа химических веществ, имеющих очень высокую токсичность. Диоксины не получают путем синтеза – они образуются как дополнительные вещества в результате многих химических процессов, поэтому могут присутствовать в различных продуктах и воде.

Диоксины являются химически стабильными – они не разрушаются под действием микроорганизмов. Кроме того, эти вещества могут накапливаться в организме человека, увеличивая токсическое действие.

О вредности диоксинов серьезно заговорили, когда эти опасные соединения были обнаружены в молоке кормящих женщин в Европе.

Основной путь их поступления в организм – хлорированная вода. О вреде обеззараживания водопроводной воды путем обработки ее молекулярным хлором говорится уже с 1980 г., однако этот способ очистки все еще продолжает использоваться.

Диоксины могут образовываться и в процессе производства бумаги. Они хорошо растворяются в жирах, поэтому легко переходят в продукты, которые в эту бумагу заворачивают. С продуктами диоксины попадают в организм человека. Особенно опасным является применение такой бумаги для упаковки детских пеленок, гигиенических тампонов, носовых платков и т. п., так как диоксины легко проникают с бумаги на эти предметы, а затем в организм через кожные покровы и слизистые ткани.

Диоксины содержат токсины, поражающие кожу, печень, мочеполовую систему, дыхательные пути и желудочно-кишечный тракт. Они очень медленно выводятся из организма и потому постепенно накапливаются в нем. Отравление организма может проявиться через несколько лет после начала контакта с диоксинами.

Основными симптомами интоксикации являются сонливость и депрессия. Даже в ничтожной концентрации диоксины способны подавить иммунную систему и нарушить способность организма к адаптации в изменяющихся условиях внешней среды. В результате резко падает умственная и физическая работоспособность.

В высокой концентрации диоксины способны вызывать канцерогенный, мутагенный, тератогенный и эмбриотоксический эффект, а также могут привести к нарушениям в работе нервной системы.

Чтобы уберечь свой организм от диоксинов, следует соблюдать следующие рекомендации:

- использовать фильтры для очистки водопроводной воды или покупать специально очищенную воду;
- использовать для упаковки продуктов не бумагу, а специальную пищевую пленку;
- стараться приобретать продукты питания, выращенные вдали от промышленных районов;
- не использовать гербициды, которые содержат диоксины в повышенной концентрации.

Способы защиты от вредных веществ

В настоящее время многие фирмы обращаются к производству щадящей здоровье бытовой химии. Но действительно щадящая химия не столь эффективна, как обычная. Поэтому, как бы ни убеждала реклама в полезности предлагаемых химических средств,

производители ни за что не пойдут на снижение эффективности продукции ради заботы о здоровье ее потребителей.

Что же можно сделать для сохранения здоровья, тем более, если кожа уже является чувствительной или врачи обнаружили у ребенка аллергию или астму? В этом случае врачи часто советуют использовать альтернативные средства, приготовленные по старинным рецептам.

Кроме того, при выборе чистящих средств желательно отдавать предпочтение средствам с более простым составом, без красителей и ароматизаторов. Время от времени полезно менять свои предпочтения в бытовой химии.

Необходимо также стараться использовать чистящие средства только в том случае, когда это действительно необходимо, не злоупотребляя ими. Так, не стоит часто пользоваться освежителями воздуха или средствами, которые разводятся водой. При использовании бытовых средств нужно всегда обращать внимание на инструкции, прилагающиеся к ним.

Рекомендуется не использовать слишком часто бытовую химию, содержащую хлор, аммиак, фенол, формальдегид и ацетон. Желательно приобретать более щадящие средства, имеющие пометку «для чувствительной кожи». Кроме того, следует обращать внимание на то, что написано на этикетке и в инструкции, прилагающейся к чистящим средствам.

Хранить средства бытовой химии следует в плотно закрытых емкостях и в помещении, в котором обитатели дома бывают реже всего. Лучше всего использовать не порошки, а гели, жидкие или гранулированные средства.

Для того чтобы исключить прямой контакт с агрессивными веществами, нужно использовать хозяйственные перчатки и защитные кремы. Желательно ограничивать себя и своих домочадцев в использовании бытовой химии и косметических средств в аэрозольных баллончиках. Кроме того, необходимо тщательно смывать средства бытовой химии, чтобы в дальнейшем не контактировать с оставшимися на предметах активными веществами.

Помещение, в котором использовались бытовые химические вещества, следует чаще проветривать. Можно также установить дома очиститель воздуха.

Самое главное – не приобретать множество очищающих средств. Достаточно иметь только средства для мытья посуды и стирки. Существует гипотеза, что одной из причин стремительного распространения аллергии среди населения планеты является излишняя стерильность нашей сегодняшней среды обитания, нарушающая нормальное формирование иммунной системы человека. Подумайте над гипотезой, в ней что-то есть разумное.

Глава 6

Включи все и умри молодым!

Такая нужная, но вредная бытовая техника

Бытовая техника

Без бытовых приборов, каждый день облегчающих нам жизнь, которое у каждого свое, современная жизнь просто бы замерла. Представьте себе один день жизни без электричества? Согласитесь, что мало кто из современников смог бы организовать себе привычный бытовой уровень, если бы в доме отключили электричество, а в трубе закончился бы голубой природный газ. Признавая несомненную пользу технического прогресса для обустройства бытовой жизни каждого из нас, надо осознавать, что, помимо несомненного добра и конкретной пользы, различные бытовые приборы приносят в нашу жизнь и различные вредные факторы, научиться избегать или минимизировать влияние которых мы просто обязаны, если хотим жить долго, а старость встретить счастливо.

Начнем с того, что все без исключения бытовые электрические приборы являются источниками электромагнитного излучения, которое нельзя почувствовать, но оно оказывает воздействие на организм человека, снижая иммунитет и ухудшая функционирование эндокринной системы.

Наиболее опасно излучение электромагнитных волн для беременных женщин: многочисленные исследования однозначно говорят о том, что оно влияет на доношенность плода, приводит к выкидышам, преждевременным родам и провоцирует развитие у плода врожденных пороков.

Кроме того, в результате электромагнитного воздействия прогрессируют стойкие расстройства нервной системы, заболевания сердца, учащаются приступы хронических болезней, отмечены повышенная сонливость, нарушения сна, частые приступы мигрени. Под воздействием вредных волн изменяется кровяное давление, замедляется пульс, выпадают волосы, повышается ломкость ногтей.

По данным Всемирной организации здравоохранения, была установлена связь между интенсивностью электромагнитного излучения и заболеваемостью детской лейкемией. А Национальная академия наук США официально заявила о наличии связи между возникновением злокачественных опухолей и степенью удаленности мест проживания человека от линий электропередач.

Проследить связь между конкретной болезнью и излучением сложно, поэтому отношение к вредному излучению бытовых приборов у нас сложилось... никакое. Да, вроде бы как оно есть, но кто же его видел? Никто, придется поверить мне на слово. Вредное воздействие на здоровье электромагнитного излучения бытовых приборов, отсроченное, но почти неизбежное, существует.

«Если бы можно было электромагнитные излучения сделать видимыми и показать, как они пронизывают каждую клеточку организма, люди пришли бы в ужас».

Росс Эйди, профессор биохимии Калифорнийского университета

И надо учиться минимизировать вред от работающих приборов на состояние здоровья. Каким образом?

Включив здравый смысл, как в любом другом уже описанном случае, когда врага невозможно увидеть, унюхать, пощупать, потрогать.

Например, если в комнате находится несколько электробытовых приборов,

расположенных вблизи друг от друга, то их электромагнитные излучения будут наслаиваться, кратно увеличивая силу воздействия. Что делать?

Конечно, попытаться расставить бытовые приборы в разных удаленных друг от друга частях комнаты или квартиры. Для этого полезно будет знать, что от телевизора и компьютера излучение распространяется примерно на расстояние 0,5 м. Поэтому лучше располагать их не ближе 1 м друг от друга, чтобы излучения не пересекались.

Другие приборы можно расставлять не ближе, чем на 0,7 м друг от друга.

Меньше вреда приносят электроприборы, имеющие стальной корпус, – холодильник, стиральная машина и им подобные, однако и с ними следует соприкасаться как можно меньше, не использовать, если можно обойтись без этих приборов. Например, можно постирать мелкие вещи вручную или нарезать овощи для салата ножом.

Рекомендуется не включать одновременно несколько бытовых приборов в одной комнате, например кофемолку, микроволновую печь и тостер на кухне, где постоянно работает холодильник.

Даже безобидный с виду маленький фен для сушки волос создает при работе мощное электромагнитное поле! Опасность фена заключается в том, что его для сушки и укладки волос держат обычно на небольшом расстоянии (максимум до 15 см) от головы. Поэтому фен и оказывает более сильное воздействие на организм пользователя, чем, например, холодильник. К тому же, удерживается фен слишком близко именно к головному мозгу. То же самое допустимо сказать об электробритве, электрической зубной щетке и чем-нибудь подобном.

Другая бытовая мелочь – миксер – имеет магнитное поле, напряжение которого на корпусе в десятки раз превышает предельно допустимые по действующим санитарным нормам значения.

Любимые игрушки мужчин – электродрель и перфоратор имеют электромагнитное напряжение, превышающее норму в 25 раз. А электробритва считается самым опасным прибором, так как мощность ее электромагнитного излучения превышает минимально вредную величину в несколько сотен раз!

Примерно в 500 раз превышает норму электромагнитного излучения работающий пылесос. Но все же он менее опасен, чем электробритва, в силу имеющейся для организма защиты расстоянием. Излучение примерно такой же силы воздействует на людей в вагонах метро.

Наиболее вредным для организма человека является излучение микроволновой печи. Плотность электромагнитного поля СВЧ-печи равна излучению холодильника, пылесоса, стиральной машины, миксера, кофеварки, электроплиты, утюга и люминесцентной лампы вместе взятых!

Стены не являются преградой для электромагнитного поля. Поэтому стоит проверить, не находится ли, например, кровать или рабочий стол у стены, за которой работает микроволновая печь.

Защитить человека от потока такого излучения технологически и технически считается невозможным, поэтому некоторые специалисты рекомендуют во время работы микроволновой печи вообще уходить из кухни.

Старые модели компьютеров и телевизоров, которые не спешат покидать наш уютный дом, имеют традиционную электронно-лучевую трубку, которая дает очень сильное

электромагнитное излучение, какие бы средства защиты ни пытался применить зритель. Ввиду тщетности попыток как-нибудь защититься от него, просто привыкайте смотреть телевизор с расстояния, равного не менее 5 диагоналям монитора. Экран телевизора излучает вредную энергию даже в выключенном состоянии. Разница между работающим и потухшим экраном не очень велика.

Очень вредными считаются утепленные обогревательными электроприборами полы в ванных и детских комнатах из-за проложенных под плиткой или паркетом кабелей, генерирующих хоть и небольшое, но зато постоянное излучение.

Самыми безопасными бытовыми приборами являются утюг и чайник.

Главное правило безопасной жизни в окружении бытовых электроприборов основано на известном законе физики: магнитное поле уменьшается по мере удаления от источника. Чем дальше от вас стоит прибор, тем меньше у него шансов вредно воздействовать на ваше здоровье. Но беда в том, что держаться на безопасном (1–1,5 м) расстоянии одновременно от всех приборов невозможно!

Поэтому в последние годы стали разрабатываться технические средства защиты от электромагнитного излучения бытовых приборов. К ним относятся, например, тонкие пластины в форме небольших пуговиц, которые крепятся на корпус электроприбора. Исследования медиков на животных показали, что эти средства, хоть и не уменьшают электромагнитное излучение, но воздействие компьютера или сотового телефона на иммунную систему подопытных заметно снижается. О том, чтобы такими способами обезопасить себя в квартире от всех излучающих вред приборов, речи не идет.

По мнению ученых, человек, постоянно работающий за компьютером, в 10–15 раз чаще других подвергается риску онкологического заболевания.

Дозу электромагнитного излучения человек может получать также на работе, где его окружает техника, обладающая более мощным излучением. Например, водители такси или сотрудники силовых структур в течение всего рабочего дня имеют дело с радиопередатчиком, мощность излучения которого в 20 раз выше, чем у мобильного телефона. Примерно такое же действие оказывают на организм и домашние радиотелефоны.

Воздействие электромагнитных волн на протяжении многих лет приводит к тому, что клетки перерождаются, получая ложную частотную информацию. Особенно вредно низкочастотное излучение, которое генерируют компьютеры и сотовые телефоны.

Влияние низкочастотного излучения приводит к изменению уровня эритроцитов, что значительно повышает вероятность возникновения опухолей. Помимо этого, в организме подавляется гормональный фон, изменяются биотоки мозга, нарушаются функции половых органов.

Согласно статистике, среди пользователей ПК 60 % страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и 40 % – болезнями желудочно-кишечного тракта.

В заключение повторюсь для закрепления прочитанного. Итак, электромагнитное излучение теряет силу на определенном расстоянии, чем оно больше, тем безопаснее. Так как бесконечно от микроволновки (или любого другого прибора в быту) удаляться не получится, ученые высчитали опасный радиус действия электроприборов, ближе которого

находиться не советуют:

- микроволновая печь – 30 см;
- пылесос – 60 см;
- электроплита – 30 см;
- холодильник – 30 см (иногда до 1,5 м);
- электрический чайник – 25 см;
- стиральная машина – 60 см;
- посудомоечная машина – 40 см;
- телевизор – 1,5 м (для телевизоров с диагональю 29 дюймов и больше – 2 м и более);
- утюг – 20 см;
- кондиционер – 1,5 м;
- компьютер с монитором – 80 см.

Не следует находиться долго в радиусе действия излучения электроприборов – это будет защита временем.

Сотовые телефоны

Когда сотовый телефон любой модели работает, обеспечивая связь между абонентами, он окружен очень мощным электромагнитным полем, которое пагубно влияет на человека, в чем мы уже убедились. Тем не менее о вреде сотовых телефонов следует сказать отдельно. Просто потому, что они всегда при нас и на нас. Контакт практически постоянный и непосредственный, теснее контакта, чем у мобильного, между прибором и человеком, по-моему, не существует. А телефонное излучение способно влиять на иммунитет человека, понижая его. Радиус этого излучения нельзя уменьшить, поскольку нельзя отойти от аппарата. Разные модели аппаратов дают излучение разной мощности. Поэтому при покупке телефона рекомендуется выбирать те модели, излучение которых минимально. Желательно, чтобы выходная мощность аппарата не превышала 0,2–0,4 Вт. Этот параметр обычно указывается в инструкции к телефону.

Когда телефон не включен, пребывая в режиме ожидания, он тоже генерирует электромагнитное излучение. Хотя в таком случае его поле в несколько раз менее интенсивно, но, тем не менее, присутствует и влияет на организм человека.

Телефон, находящийся в режиме ожидания, не стоит носить в кармане, на груди или на поясе. Лучше всего поместить его в сумку.

Ученые многих стран изучают, насколько пагубно общение человека с телефоном для здоровья.

Так, по мнению шведских ученых, излучение мобильного телефона влияет еще и на состав крови, делая ее более вязкой, отмечено уменьшение количества сперматозоидов и их способности к перемещению.

В Швеции официально признано, что сотовые телефоны вызывают аллергию. В результате все люди, страдающие мобильной аллергией, могут получить помощь из бюджета в размере \$250 000, чтобы иметь возможность переехать в отдаленные районы страны, где нет сотовой связи и телевидения.

В свою очередь японские ученые утверждают, что мобильные телефоны способны приводить к появлению таких заболеваний, как экзема, сенная лихорадка и астма.

В Англии учеными было установлено, что за последние годы на 45 % возросло количество детей, имеющих опухоли мозга. В связи с этим английское правительство запретило выпуск и продажу сотовых телефонов для детей.

В Швейцарии пошли еще дальше и установили в школах специальные датчики, которые срабатывают при наличии телефонов у учеников. В некоторых странах использование сотового телефона запретили до достижения человеком 21 года.

Все эти меры говорят о серьезности проблемы, которая признается даже на государственном уровне.

Сотовые телефоны можно назвать бомбой замедленного действия. Они вредят организму даже в выключенном состоянии, когда лежат у изголовья в качестве будильника.

Проведенные недавно исследования показали, что антирадиационные наклейки для мобильных телефонов совершенно неэффективны. Мало того, они могут усиливать негативное действие телефонов, создавая помехи для связи, которые приводят к дополнительной трате энергии в целях поиска сигнала базовой станции.

Сотовый телефон особенно опасен для развивающегося организма ребенка. Этот факт в настоящее время мало кем оспаривается.

Симптомами чрезмерного облучения являются:

- усталость;
- спутанность сознания;
- головокружение;
- бессонница;
- нарушение сна;
- тошнота;
- раздражение кожи.

Все эти симптомы регистрируются в большинстве стран, где мобильная связь получила широкое распространение.

Специалисты не советуют пользоваться сотовым телефоном детям до 16 лет, женщинам в период беременности и людям, страдающим гипертонией. Все остальные должны стараться включать его не более чем на 3 минуты. Между звонками желательно делать 15-минутную паузу.

По более новым данным о вредном воздействии на здоровье меньше, но тенденции вредного воздействия сохраняются и в самом современном брендовом аппарате, так как сам принцип работы мобильных устройств неизменен.

Компьютер – окно в мир или путь в никуда?

Компьютер из редкой и дорогой технической экзотики незаметно для нас стал чуть ли не самым важным и необходимым бытовым электроприбором. Компьютеры появились почти в каждой семье, в России только тех компьютеров, которые имеют выход в Интернет, насчитывается около 40 млн, и количество их растет с угрожающей для медиков

скоростью. Компьютеры совершенствуются, но проблемы, которые они создают для нашего здоровья, остаются. И выхода из замкнутого круга не видно. Остается надеяться не на традиционное авось, а на здравый смысл пользователей. А вот он частенько нас и подводит.

Компьютер занимает внимание людей, буквально заставляя нас забывать о собственном здоровье. Между тем, внимательные врачи давно отметили, что жалобы на те или иные неприятные явления, связанные со здоровьем (головная боль, резь и помутнение в глазах, боль в позвоночнике, кистях рук и т. д.) появились вместе с появлением компьютеров. И чем шире идет компьютеризация в массы, тем выше вал подобных жалоб. К настоящему времени ученые выявили много источников вредного воздействия компьютера на человеческий организм. Но разве они нас остановят? Чего стоит наше здоровье по сравнению с волшебным нереальным миром, открывающимся по ту сторону монитора? Авось пронесет, беда обойдет стороной именно меня.

Так и получается, что и дома, и многие на работе проводят долгие часы, складывающиеся в годы жизни, перед монитором, у компьютера, в статической позе, в зоне постоянного облучения. Для детей же компьютеры становятся больше чем игрушкой, травмируя их психику, но многих родителей это волнует? И чему впоследствии удивляться? Своей бесшабашности до глупости или простому невезению?

Между тем, давно уже было доказано и все об этом знают, что компьютеры очень вредны для человеческого организма, они причиняют значительный вред психике людей, особенно детской.

//-- Бактерии на клавиатуре --//

Как вы считаете, где бактерий больше – на вашей клавиатуре или в общественном, извините, туалете? Вероятно, я никого не удивлю, если напомню, что на клавиатуре компьютера бактерий обнаружено в 400 раз больше. Вредные бактерии присутствуют не только на клавиатуре, но и на экране монитора компьютера, и на мышке, и на коврик для мышки...

Микробиологи объясняют этот факт тем, что в большинстве офисов мониторы компьютеров, клавиатуры и мышки порой месяцами, а иногда и годами не чистятся. Обнаруженные там бактерии приводят к возникновению различного рода кожных, офтальмологических и желудочно-кишечных заболеваний. По данным медицинской статистики, работники офисных помещений все чаще обращаются к врачам по поводу этих заболеваний.

Большую бактериальную опасность несут в себе не только детали компьютеров, но также телефонные аппараты, факсы, ксероксы, рабочие папки и книги.

//-- Токсичная пыль --//

Компьютер очень любит пыль. Пыли в нем скапливается огромное количество, причем не столько на самом компьютере, сколько внутри него. Такая пыль является токсичной для людей и животных. В чем дело?

В компьютерах действительно кроется большая токсическая опасность из-за пыли на компьютерных процессорах и мониторах. Она содержит вещества, способные вызывать репродуктивные и неврологические расстройства – эти вещества называются ретардантами. В основном это один из классов PBDE – полибромидный дифенил.

Они применяются в производстве электроники с 1970-х гг. для того, чтобы входящие в

это вещество токсины предотвращали самовозгорание компьютера. Раньше считалось, что это вещество не приносит вреда человеку, однако в настоящее время известно, что это не так. Токсичная пыль попадает в воздух, которым дышит работающий за компьютером человек, и создает опасную обстановку на рабочем месте.

По мнению исследователей, необходимо также исключить и продукцию, содержащую бромидный дифенил.

В ходе научных изысканий в США нейротоксичные вещества в том или ином количестве были найдены на всех исследованных компьютерах. Но больше всего их было обнаружено на новом плоском мониторе университета в Нью-Йорке.

Вещество PBDE обладает нейротоксическим действием. В опытах на крысах оно приводило к неврологическим расстройствам. Однако связь между этим токсином и заболеваниями людей учеными еще не доказана. Поэтому в современных компьютерах продолжает накапливаться вредная пыль.

Пока она официально не признана опасной для здоровья пользователей, поэтому техниками не разрабатываются и способы защиты от токсичной пыли.

В Европе некоторые страны запретили продажу изделий, содержащих ретарданты. В связи с этим еще с конца 1990-х гг. многие производители перестали включать эти вещества в свою продукцию или, по крайней мере, стараются сокращать их содержание.

Компании «Apple» и «Dell» отказались от PBDE в 2002 г. Впрочем, «Dell» продолжает использовать другие токсины в монтажных платах, центральных процессорах и мониторах.

Пока ученые могут только обращаться к правительствам стран с требованием запретить производство и продажу продукции, содержащей компоненты PBDE и другие токсины, а изготовителей вынудить найти безопасную замену этим веществам.

//-- Мониторная болезнь --//

Мониторы воспроизводят много зрительной информации, воспринимаемой человеком, и излучают различного рода излучения (ионизирующее, электростатическое, электромагнитное). Первые признаки болезней, спровоцированных этими вредными факторами, стали появляться на самой заре компьютерной эры.

Сам термин «мониторная болезнь» возник в 1960-х гг. в технически продвинутой Японии. Там впервые болезнь начала проявляться у людей, которые работали перед монитором не только в течение рабочего дня, но иногда и по ночам. Поэтому был сделан вывод, что болезнь связана с большим потоком получаемой информации.

Зрительная информация по нервам поступает в мозг, где возбуждает определенные участки его коры. Чем больше объем поступающей информации, тем интенсивнее работает мозг, дольше находясь в возбужденном состоянии. В подкорковой зоне мозга осуществляется эмоциональный анализ информации, что создает эмоциональное напряжение, иногда приводящее к стрессу.

Стресс может возникнуть из-за того, что зрительная информация поступает в очень быстром, непривычном для человека темпе. Если воздействие большим потоком информации однократное, то оно не утомит мозг, но при постоянном интенсивном воздействии мозг не успевает отдыхать.

Например, после просмотра фильма еще две недели в голове будут звучать понравившаяся музыка и вспоминаться отдельные приглянувшиеся моменты – это наш мозг продолжает обрабатывать полученную во время просмотра кино информацию, а новая постоянно продолжает поступать, времени на отдых у мозга нет. Когда утомление переходит определенный порог, и возникает мониторная болезнь.

//-- Деионизация --//

Мониторы также являются источником электромагнитного излучения в широком диапазоне длин волн, кроме того, они деионизируют окружающую воздушную среду. Научные исследования показывают, что вблизи компьютера воздух порой полностью деионизирован. Это объясняется тем, что отрицательные ионы притягиваются к монитору, который находится под положительным потенциалом, а положительные – отталкиваются.

Согласно санитарным нормам, концентрация отрицательных ионов около монитора должна быть не менее 600 ионов/см. В связи с этим запрещено работать с монитором без аэроионной защиты.

Норма ионизации воздуха была принята еще в 1959 г. Минздравом СССР, который не рекомендовал находиться в помещении с концентрацией менее 600 ионов/см без искусственной ионизации.

Какой же вред способна причинить деионизация?

В воздухе содержится большое количество ионов. Они бывают легкими, промежуточными, тяжелыми и ультратяжелыми. Тяжелые и ультратяжелые ионы образуются путем соединения легких ионов с частичками пыли или смога. В нижних слоях атмосферы основными ионизаторами являются радиоактивные вещества, в верхних – солнечные и космические лучи.

Естественная концентрация аэроионов вблизи земной поверхности составляет примерно 1000 ионов/см. На высоте 4 км она в 7 раз больше, а на высоте 15 км – в 150 раз больше.

Существуют также и временные местные ионизаторы воздуха – грозы, пылевые и снежные бури, водопады, горные реки, прибои и прочие. Таким образом, в окружающей человека среде создается определенная концентрация аэроионов. Они в основном представлены отрицательно заряженными молекулами кислорода и положительно заряженными молекулами углекислого газа с их водяными оболочками.

Научные исследования выявили, что в периоды повышения концентрации легких ионов в воздухе значительно снижается заболеваемость легочными болезнями (в том числе обострения бронхиальной астмы) и болезнями органов желудочно-кишечного тракта. А вот с понижением концентрации легких ионов болезни учащаются. Более высокие концентрации легких отрицательных ионов делают воздух чище.

В результате деятельности людей образуется густой смог, который увеличивает содержание в воздухе тяжелых ионов и, соответственно, снижает содержание легких ионов, особенно отрицательных.

Сдвиг ионного равновесия в атмосфере, который, по сути, представляет собой ионизацию падающих капель дождя положительно заряженными частицами воздуха, является причиной возникновения кислотных дождей. Такие дожди привели к появлению

кислой почвы, а в результате – к возникновению мутантов среди растений, микроорганизмов и животных.

Ученый А. Л. Чижевский предложил ввести биологическую единицу аэроионизации – бион, равную 8 млрд ионов. Это число отражает количество ионов, вдыхаемых человеком в естественных условиях на открытом воздухе в экологически чистой среде каждый день.

По Чижевскому, жизненно необходимой дозой аэроионов для любого человека является доза в 20 бион или 160 млрд ионов. В городе или помещении содержание ионов в воздухе бывает в сотни и даже тысячи раз меньше нормы. В помещении причиной этого чаще всего становятся компьютер и телевизор.

Недостаток легких отрицательных ионов негативно влияет на окислительно-восстановительные процессы, происходящие в организме человека, животных и растений, а также угнетающе действует на поддержание процесса гомеостаза и на состояние иммунной системы.

Учеными было отмечено, что даже слабое электромагнитное широкополосное постоянное излучение монитора может привести к необратимым изменениям в организме.

Такое воздействие может быть лечебным или губительным, что зависит от частоты излучения. Лечебное воздействие излучения используется в резонансной терапии, а отрицательное – в психотронном оружии. Что же делать?

Для защиты от деионизации воздуха рекомендуется применять препараты искусственной ионизации и очистки воздуха. Аэроионизаторы обычно обогащают воздух помещений отрицательными аэроионами. Такое изменение воздуха может произвести антибактериальное действие и даже оказать детоксицирующее влияние при инфекционных процессах.

При нормальной концентрации аэроионов общая заболеваемость снижается на 20–30 %, заболеваемость ОРЗ – в 2–3 раза. Аэроионы, попадая в дыхательные пути и альвеолы легких, очищают организм от инородных загрязнений, выводя их с естественными выделениями.

//-- Влияние компьютера на зрение --//

Вредна ли работа за компьютером для глаз? На сегодняшний день это все еще остается вопросом, так как убедительных доказательств существования опасности нет. Зато увеличивается число жалоб на неприятные ощущения в области глаз после работы с компьютером. Подобные случаи приводят к возникновению проблемы безопасности мониторов для зрения.

Иногда после работы на компьютере может появиться эффект окрашивания черно-белых предметов. Это так называемый эффект МакКалаха, для которого характерно окрашивание предметов в цвета, дополнительные к тем, которые доминировали на экране.

С первых лет использования компьютеров было отмечено характерное зрительное утомление пользователей. Это состояние получило название «компьютерный зрительный синдром» (КЗС).

Это состояние знакомо в большей или меньшей степени всем пользователям ПК. Признаками синдрома являются ощущение дискомфорта в области глаз, резь, жжение, «песок», а также покраснение век и затуманивание зрения, слезотечение или сухость роговицы, общая усталость, боль и тяжесть в глазах и голове, трудности при фокусировке зрения. Все эти симптомы связаны в основном с защитной реакцией глаз на воздействие включенного монитора.

Изображение на экране является по сути ненастоящим, каким бы реалистичным оно не воспринималось. Изображение на мониторе состоит из дискретных точек, которые мерцают. Объекты на нем на самом деле светятся не так, как в настоящей жизни, а наш зрительный аппарат приспособлен воспринимать объекты в отраженном свете, а не в испускаемом компьютером излучении. Предметы зрительно находятся на неадекватном расстоянии для глаз.

Цвета на компьютерном мониторе также не соответствуют естественным цветам. Все это приводит к тому, что глаза меняют резкость, перенастраиваются на другое восприятие, отличное от привычного. Даже чтение текста на компьютере отличается от чтения обычного, напечатанного на бумаге текста.

Кроме того, на работе глаз сказываются несовершенство рабочего места пользователя и неправильный режим освещения. Изображения на мониторе напрягают глаза. Например, при переводе взгляда с экрана на лежащий рядом документ и обратно глаза совершают огромные усилия, так как эти объекты находятся на разном расстоянии и по-разному освещены.

Часто при работе на компьютере не бывает необходимых фаз расслабления для глаз. Они постоянно напряжены, в результате работоспособность глаз снижается.

Опасность таится также в самих компьютерах. Самым безопасным для глаз на сегодняшний день считается жидкокристаллический «плоский» монитор. Более опасными считаются профессиональные мониторы с размером диагонали 19–20 и более дюймов. Самые опасные – мониторы, выпущенные до 1997 г., особенно с диагональю 14 дюймов.

Людям, страдающим сухостью глаз, рекомендуется закапывать глазные капли, а также чаще моргать при работе за компьютером.

Считается, что у взрослых людей после прекращения работы и отдыха симптомы зрительного синдрома проходят. Поэтому офтальмологи утверждают, что работа на компьютере не приводит неизбежно к тяжелым глазным заболеваниям.

Но, несмотря на это, многое зависит от индивидуальных особенностей человека. Кто-то, сидя за компьютером, реже моргает, что приводит к сухости глаз, а кто-то неправильно располагает монитор по отношению к глазам.

Поэтому примите совет: монитор должен находиться на расстоянии не менее 45 см от глаз, а верхний край экрана – на уровне глаз. Желательно проводить за компьютером не более 4 часов в день, при этом через каждые 40 минут следует делать перерыв на 20 минут.

//-- Карпальный туннельный синдром (КТС), или синдром запястного канала (СЗК) --//

Вот туннельный синдром – это действительно новое в медицине явление, которое точно появилось после массового распространения компьютеров в жизни миллионов людей. Постоянная работа за компьютером, связанная с набором текстов или длительным нахождением пальцев в одном положении, например работа с мышью, неизбежно приводит к повреждению запястий. Это состояние и называется синдромом запястного канала – СЗК.

Первыми признаками заболевания являются неприятные ощущения в области запястья, ладони и пальцев рук, ослабление и онемение пальцев, отекание запястий, тяжесть в руке, боли. Симптомы говорят о повреждении нервов, сосудов и сухожилий.

Карпальный канал, от которого происходит название синдрома, состоит из сухожилий.

Через него проходят сухожилия мышц кисти и принимающий срединный нерв, благодаря которому рука обладает чувствительностью и производит управление кистью.

В некоторых странах для предупреждения синдрома запястного канала предлагается использовать особое приспособление – модернизированный коврик под мышь с подвижной (на колесиках) опорой для запястья.

Когда рука помещается над мышью или клавиатурой, канал вместе с нервом как бы перегибается. Длительное вынужденное нахождение кисти в подобном положении и приводит к возникновению синдрома. Защемление срединного нерва приводит к уменьшению чувствительности и подвижности рук. Причиной этого может быть также распухание сухожилий, проходящих вблизи нерва, и отек самого нерва. Все это нарушает кровообращение, что приводит к нарушению питания тканей и еще больше усиливает их отек.

Болезнь может развиваться до временной потери трудоспособности и даже необходимости хирургического вмешательства с целью освобождения защемленного нерва.

Объективности ради следует отметить, что ощущение боли и дискомфорта в руках может быть следствием не только защемления срединного нерва, но и повреждения позвоночника при остеохондрозе, грыже межпозвоночных дисков и т. п.

//-- Позвоночный синдром --//

Это заболевание очень часто возникает у людей, работающих сидя. Очень часто в результате долгого сидения за компьютером у человека начинает болеть спина, изменяется осанка, искривляется позвоночник.

Между тем, состояние позвоночника и грудной клетки влияет на общее соматическое здоровье человека, а также на работу внутренних органов и систем.

//-- Грудной синдром --//

Этот синдром тесно связан с позвоночным. Он возникает из-за сдавливания грудной клетки в процессе длительного сидения за компьютерным столом. При этом вентиляция легких недостаточна, организм чувствует постоянную нехватку кислорода.

Признаками грудного синдрома являются побледнение и головные боли. Все это является следствием кислородного голодания организма.

//-- Застойный синдром --//

Венозный синдром проявляется отеками и онемением конечностей. У человека, целый день сидящего за компьютером, недостаточно задействованы венозные клапаны. В результате нарушается нормальный кровоток в сторону сердца и развивается дефицит венозного оттока преимущественно в нижних конечностях.

Необходимо больше двигать ногами, делать упражнения, установить под столом тренажеры – педали, пневмоковрики и т. п. Важно также правильно подобрать себе стул.

//-- Компьютерная аллергия --//

Научные исследования шведских ученых выявили наличие связи между появлением аллергии, головной болью, кожным зудом и работой за компьютером. По словам исследователей, во время работы компьютера в атмосферу выделяется трифенилфосфат. Это вещество входит в состав огнестойкого материала, используемого при изготовлении корпуса мониторов.

Когда монитор включен, пластик нагревается, трифенилфосфат выделяется в воздух, с дыханием попадает в организм человека и вызывает аллергические реакции. Тестирование

мониторов показало существенное превышение предельно допустимой концентрации этого вещества более чем в половине обследованной техники.

Ученые рекомендуют производителям компьютеров оставлять мониторы работающими не менее 10 дней до того, как они будут упакованы для продажи. Такая мера позволит избавиться хоть от какой-то части вредного вещества.

Возможно, эти данные выявили причину возникновения заболеваний кожи у людей, проводящих много времени за компьютером.

В целях безопасности желательно периодически проветривать помещение, где установлена компьютерная техника.

Организация труда и отдыха

Для профилактики заболеваний, спровоцированных работой за компьютером, важно правильно организовать рабочее место, наладить правильный режим труда и отдыха. Что можно для этого сделать?

Работая мышью, надо стараться держать кисть на одной прямой линии с предплечьем. При этом необходимо делать 10-минутные перерывы для того, чтобы руки отдохнули от мыши и клавиатуры.

Но отдых не должен быть пассивным. Руки должны находиться в движении. Можно делать упражнения, сжимая пружинные или резиновые эспандеры, или просто сжимать и разжимать кисть, встряхивать, поднимать, опускать руки. Хорошо помогает следующее упражнение, которое не раз меня лично выручало: кисть руки максимально задирается вверх, под 90 градусов к предплечью и плечу, которые вытянуты и максимально напряжены, и кончиками пальцев до боли упираемся в стену (шкаф, край стола). Держим так 5–6 минут, затем повторяем упражнение, но при этом кисть тянем не вверх, а максимально вниз. После упражнения боли проходят, ум просветляется, глаза оживают и можно работать дальше.

Очень важной является правильная посадка. Для этого необходимо отрегулировать высоту стола и стула. При сидении поясница должна быть расположена под углом 90° к бедрам. Плечо тоже должно быть расположено под углом 90° относительно предплечья.

Для восстановления венозного тока в теле необходимо стараться придерживаться активного образа жизни: ходить в бассейн, заниматься спортом или делать по утрам хотя бы легкую физзарядку. Не превращайтесь в рыхлый овощ под монитором!

Компьютер и дети

В настоящее время многие всерьез обеспокоены влиянием компьютеров на детей, поскольку многие школы оснащены новейшей техникой, которая заменяет используемые раньше методики обучения. Все большее количество родителей используют компьютер для организации учебы и отдыха детей, а многие врачи, психологи и педагоги все сильнее убеждаются в том, что компьютер ребенку не только не нужен, но и очень вреден: мерцание монитора портит зрение, а излучение негативно влияет на общее состояние

здоровья, раннее увлечение детей компьютером может негативно отразиться на их росте. Компьютер отнимает у ребенка время, лишает его нормального общения со сверстниками.

Считается, что на зрение взрослых пребывание перед монитором если и оказывает негативное влияние, то только на время. Однако этого нельзя сказать о детях.

Длительное и неоднократное нахождение ребенка перед компьютером может привести к возникновению необратимых последствий для его глаз. Это связано с тем, что оптический аппарат в подростковом и детском возрасте еще не окончательно сформировался. Если ребенок пользуется компьютером на протяжении длительного времени, может возникнуть и быстро начать прогрессировать приобретенная близорукость (со скоростью до 1 диоптрии в год).

Согласно медицинским исследованиям, у 45 % школьников 1–3 классов, пользующихся компьютером, отмечается ухудшение зрения. В дни работы на ПК 55–85 % старших школьников жалуются на усталость глаз.

Во время работы за компьютером дети получают не только зрительную, но и нервно-психическую нагрузку, из-за чего может возникнуть синдром видео игровой эпилепсии, который проявляется в спазмах мускулатуры лица и головных болях.

Впрочем, максимальное излучение исходит не от самого экрана монитора, а сзади и с боков. Поэтому, приобретая для ребенка компьютер, следует хотя бы позаботиться о хорошем мониторе. Зерно изображения не должно превышать значения 0,25-0,28, а частота развертки – 70 Гц. Рекомендуются также проверить монитор на соответствие международному стандарту защиты.

Компьютер лучше всего установить в углу, чтобы излучение сзади и с боков монитора уходило в стены. Но самым правильным будет постоянно ограничивать ребенка во времени, проводимом перед компьютером.

Ребенок 3–4 лет не должен проводить перед компьютером более 30–40 минут в день. Можно разрешать ему сидеть за компьютером 3–4 раза по 10 минут. Детям младших классов можно позволить работать за компьютером не более 1,5–2 часов в день.

Особенно вредным для физического развития ребенка считается его пристрастие к играм и Интернету. Это увлечение заставляет его просиживать за монитором компьютера часы напролет, что приводит к возникновению заболеваний суставов рук и формированию неправильной осанки.

Очень портят осанку и приводят к заболеваниям суставов рук игровые приставки – такие, как «Nintendo» и «Sony Play Station». Согласно исследованиям, проведенным в английских школах, у 15 % детей было выявлено поражение большого пальца, и почти у всех отмечается неправильная осанка.

Занятия за компьютером следует чередовать с подвижными играми или упражнениями, чтобы уберечь ребенка от искривления позвоночника и заболеваний суставов руки. Аркадные игры, требующие быстрой мышечной и зрительной реакции, необходимо чередовать с какими-нибудь головоломками и логическими играми.

Намного сложнее уберечь детей от негативного психологического влияния компьютера. Возникающие в связи с этим проблемы могут оказаться намного сложнее, чем проблемы с физическим здоровьем. Об этих проблемах будет сказано ниже более подробно. Следует только отметить, что дети легко поддаются психологическому влиянию. Кроме того, в детском возрасте закладываются и формируются основные черты характера, психика.

Следует быть очень осторожным при выборе воспитателей для своих детей, а уж компьютер, даже самый навороченный, воспитателем ребенка стать не должен.

Компьютерные игры и интернет

Общение в Интернете нельзя назвать настоящим, поскольку люди не ведут себя привычным образом, а играют придуманную роль, как и в компьютерных играх. Соответственно, общение в чатах и форумах оказывает такое же пагубное воздействие на психику человека, как и виртуальные игры.

В последнее время все чаще говорят о возникновении такого феномена, как психологическая зависимость от компьютерных игр или Интернета. Количество людей, попадающих в эту зависимость, с каждым годом неуклонно растет.

Информационная зависимость

Никакая зависимость никогда еще не шла на пользу здоровью человека. В последнее время появился термин «информационная зависимость», опасность которой заключается в том, что чрезмерное количество информации вызывает стресс, поскольку человек не в состоянии обработать ее, о чем уже упоминалось выше.

Последствия пагубного влияния информационной зависимости сказываются на отношениях в семье, с сотрудниками, просто с окружающими людьми. Зависимость становится причиной разводов, увольнений, ссор, конфликтов и т. п.

Подобное разрушение жизненных устоев характерно для любой зависимости. Механизмы ее формирования основаны на стремлении человека уйти от реальности и принять новую роль. Они мотивируют человека на подсознательном уровне.

Механизмы формирования зависимости включаются почти сразу после первой же игры, независимо от того, чем при этом руководствуется человек. Попытаемся их коротко охарактеризовать.

1. Уход от реальности

Чаще всего неудовлетворенность окружающим миром заставляет человека спрятаться в мире виртуальном.

Ролевая компьютерная игра является очень удобным и простым способом моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Он получает возможность пожить другой жизнью, где нет тех проблем, которые его беспокоят, ежедневных обязанностей, которые надоели.

Поначалу человеку кажется, что ролевая игра может послужить хорошим средством для снятия стрессов, депрессии и т. п. Но формирование зависимости побуждает людей злоупотреблять ролевыми играми, уходя в них от реальности на длительное время. В результате может возникнуть опасность полного отрешения от реальности и образования очень сильной психологической зависимости от компьютерной игры.

В отдельных случаях человек может на время выходить из виртуальности в реальный мир, чтобы удовлетворить физиологические потребности. Однако все остальные

потребности удовлетворяются в вымышленной реальности. Настоящий мир становится чужим, опасным, человек не может в нем жить, поскольку ему нельзя делать все то, что дозволено в виртуальном мире.

Вне игры человек чувствует себя незащищенным, ему не хватает виртуального окружения, поэтому он старается как можно быстрее вернуться в игру. Постоянный уход от реальности приводит к еще большему стремлению уйти в виртуальный мир, появляется устойчивая потребность в подобном бегстве. С каждым часом игры зависимость от нее усиливается, как зависимость от наркотиков усиливается с каждой новой дозой. При таком развитии человек вскоре уже не может обходиться без компьютерной игры.

2. Принятие роли

В основе этого механизма лежит потребность человека в игре как таковой. Он стремится принять роль компьютерного персонажа, поскольку она позволяет удовлетворять потребности, которые в реальной жизни удовлетворены быть не могут по тем или иным причинам.

Через ролевые игры ребенок познает мир. Он принимает на себя роль взрослых, чтобы познать их и окружающий мир. Однако с возрастом человек перестает играть в ролевые игры, заменяя их интеллектуальными. Между тем, потребность человека в познании окружающего мира остается. Но он очень редко имеет возможность ее удовлетворить, приняв на себя роль другого человека.

Например, шофер хочет увидеть мир глазами летчика, мужчина – побыть в роли женщины, неудачник мечтает почувствовать себя на месте лидера и т. д.

Потребность познавать мир находится в подсознании, иными словами, человек, как правило, не отдает себе отчета, что у него она есть. Он занят другими делами – достижением материального благополучия, воспитанием детей и т. д. Но тот факт, что человек чего-то не осознает, не означает отсутствие этого. Мало того, бессознательные потребности очень часто оказывают большее влияние на наше поведение, чем осознаваемые.

Ролевая игра – это весьма эффективный способ познавательной деятельности. Именно поэтому человек получает от нее большое удовольствие, и со временем само принятие роли в такой игре перерастает в зависимость.

Получается, что компьютерный герой и виртуальный мир удовлетворяют те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни. Человек познает, что значит быть уважаемым человеком, с чьим мнением считаются, что значит быть сильным и наводить страх на других людей. Довольно приятно входить в роль супермена, между тем как в реальной жизни таких ощущений он никогда не получит.

Чем больше человек играет, тем более ощутимым становится контраст между я-реальным и я-виртуальным. Это еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре. Он больше отстраняется от реальной жизни и начинает реализовывать себя как личность только в выдуманном мире, полностью игнорируя реальный. Подобное отношение к жизни и окружающему миру приводит к целому ряду серьезных личностных проблем. Формируется иное самосознание, меняется самооценка.

Эти два механизма формирования зависимости от ролевых компьютерных игр работают одновременно, но один из них обычно преобладает по силе своего влияния. Оба механизма по своей сути преследуют цель компенсировать негативные жизненные

переживания.

Поскольку негатив присутствует в жизни большинства людей, можно считать, что большинство из нас предрасположено к компьютерной зависимости.

//-- Стадии формирования зависимости --//

Если рассматривать зависимость как болезнь, можно выделить несколько стадий ее развития.

//-- I стадия --//

Человек слегка увлекается игрой после того, как попробует участвовать в ней один или несколько раз.

Игра начинает ему нравиться все больше и больше. Нравится все – компьютерная графика, звук, имитация реальной жизни, фантастические сюжеты и т. д. По сути, игра позволяет человеку осуществить свои мечты, например, стать водителем красивого автомобиля или пилотом боевого самолета. В игре человек может почувствовать себя в желанной роли.

Постепенно в сознании человека начинает возникать потребность вновь принять участие в игре, сыграть какую-то роль. Он получает большое удовольствие от игры, от чего она ему нравится с каждым разом все больше. По природе человек обычно стремится повторить действия, которые доставляют ему удовольствие. Таким образом, он удовлетворяет свои душевные потребности.

В результате человек начинает все чаще играть в понравившуюся игру. Но на такой стадии это еще не входит в систему, поскольку устойчивая и постоянная потребность в игре еще не сформирована.

//-- II стадия --//

У человека появляется новая потребность – потребность в игре. Основа ее лежит в глубине души и зависит от индивидуально-психологических особенностей отдельной личности. Человек начинает стремиться к игре, чтобы убежать от каких-то проблем в реальной жизни путем принятия другой роли.

На этом этапе человек начинает играть в компьютерные игры систематически. В случае недоступности компьютера возникают отрицательные эмоции такой силы, что иногда они побуждают человека на совершение довольно активных действий по устранению возникших препятствий.

//-- III стадия --//

Окончательное формирование непосредственно зависимости.

Игра уже не только является потребностью, она влияет на жизненные и смысловые ценности личности. Изменяются самооценка и самосознание человека. В это время зависимость приобретает одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Социализированная форма игровой зависимости заключается в том, что человек стремится поддерживать социальные контакты с людьми, которые являются такими же фанатами игры, как и он сам. Он обычно любит играть совместно или с помощью компьютерной сети с другими людьми.

Игровая мотивация в подобных играх основана на соревновании друг с другом. Такая форма зависимости не столь пагубна для психики игрока, как индивидуализированная форма. Здесь человек не отрывается от других людей, не уходит полностью в себя. Существующее окружение, даже состоящее из таких же фанатов, не дает человеку оторваться от реальности.

Индивидуализированная форма зависимости ведет к психическим и соматическим

нарушениям. Это крайняя форма зависимости, при которой у человека теряются не только особенность мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Психика начинает отражать воздействие не объективного, а виртуального, придуманного игрой мира. Такие люди очень долго (по 15–20 часов) играют в одиночку. Потребность в игре приравнивается к основным физиологическим потребностям.

В период максимальной зависимости от компьютерной игры человек может играть по 30–50 часов в неделю, при этом продолжительность игры достигает 14–18 часов. На стадии привязанности эти же игроки тратят на игры всего 20–30 часов в неделю при продолжительности одной игры не более 4–5 часов.

Компьютерная игра становится для таких людей настоящим наркотиком. Перерывы в течение какого-то времени приводят к чувству неудовлетворенности, возникают раздражение, злость и депрессия. Образ жизни такого человека ведет к возникновению психической патологии.

//-- IV стадия --//

Формирование стойкой привязанности к компьютерной игре.

В этот период игровая активность заметно угасает. В психике человека ощущаются сдвиги в сторону нормы. Человек начинает отстраняться от компьютера, но полностью отказаться от него не может. Он уже проводит за компьютером гораздо меньше времени, от 4 до 5 часов, но все же играет постоянно.

Эта стадия может длиться очень долго, возможно, на протяжении всей жизни. Случаев полного угасания зависимости очень мало. Если человек дошел до стадии зависимости, она уже никогда полностью у него не пройдет.

У игроков может возникать кратковременная игровая зависимость, связанная с появлением новых интересных игр. Однако по мере прохождения игры сила зависимости снова угасает.

Зависимость от компьютерных игр

Все компьютерные игры можно разделить на головоломки, игры на быстроту реакции, аркадные, азартные и ролевые игры.

//-- Головоломки --//

К этому виду относятся компьютерные варианты различных настольных игр – шахмат, шашек, нардов и т. д.

Игра вызывает азарт, который заключается в желании обыграть компьютер, показав свое превосходство над ним.

//-- Игры на быстроту реакции --//

Игры, в которых игрок должен проявить ловкость и быстроту реакции. От аркадных игр они отличаются отсутствием сюжета. Мотивация основана на азарте, заключающемся в желании набрать большее количество очков.

Игры на быстроту реакции вполне могут сформировать психологическую зависимость у человека.

//-- Аркадные игры --//

Имеют небольшой сюжет и героев, за одного из которых действует игрок. Цель игры –

собрать большее количество призов, при этом быстро передвигаться, ускользая от опасностей, стрелять, управлять транспортным средством и т. д. Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации.

//-- Ролевые игры --//

Ролевые игры отличаются от аркадных более масштабным сюжетом и интересными ролями. Цель – это не просто собрать призы или убить как можно больше персонажей, а спасти человечество, например.

Персонажи становятся более емкими и психологичными, в результате чего человек больше вживается в роль, глубже входит в виртуальную реальность игры и отрешается от действительности.

Ролевые компьютерные игры могут оказывать влияние на личность человека. Совершая значимые дела в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни.

Ролевые компьютерные игры можно разделить на три вида:

– игры, в которых играющий человек видит виртуальную реальность глазами своего компьютерного героя. Этот вид ролевых игр наиболее сильно затягивает людей. Игроку приходится полностью идентифицировать себя с компьютерным персонажем. Через некоторое время после начала игры человек начинает терять связь с реальной жизнью и полностью концентрируется на процессе игры, переносясь в воображении в виртуальный мир. В это время игрок может воспринимать виртуальный мир очень серьезно, а действия своего героя считать своими. Мотивация основывается на вовлеченности в сюжет игры;

– игры, в которых игрок видит своего компьютерного героя. Человек при этом не так сильно вживается в роль своего персонажа. Но, управляя действиями героя, он воспринимает его, как себя со стороны. Отождествление себя с компьютерным персонажем все-таки происходит, хотя и не в такой степени, как в первом случае;

– игры, в которых игрок является руководителем группы персонажей, например экипажа самолета, отряда спецназа, армии, страны и т. п. Человек не видит своего компьютерного героя и домысливает свою роль сам. Люди с хорошим воображением также могут сильно вовлечься в эту игру.

В ролевой игре человек видит мир глазами своего героя и может проявлять эмоции в соответствии с событиями, происходящими в игре. В критических ситуациях человек может бледнеть и ерзать на стуле, пытаться увернуться от ударов или выстрелов компьютерных врагов и т. п. Неудачи героя и его гибель переживаются очень болезненно.

Наиболее сильно в психологическую зависимость попадают люди, играющие в ролевые компьютерные игры. Этот вид игр предполагает, что игрок займет место одного из персонажей игры. Человек должен начать думать, как его герой, и поступать соответственно. Эта роль становится его жизнью, замещая настоящую. Происходит как бы распад личности на я-настоящее и я-виртуальное. Диссонанс между этими двумя личностями и ведет к психическим нарушениям.

Что представляет собой виртуальная реальность, которая так захватывает не только воображение, но и души людей? Это мир, создаваемый компьютерной игрой и воспринимаемый игроком как реальный. В результате возникает эффект присутствия.

Сознание автоматически дополняет придуманный мир, доводя его до уровня реальности. При этом психика человека способна отражать любую реальность, по-настоящему реагируя на нее. Преимуществом виртуальной реальности является то, что в ней можно создавать любой, даже самый невероятный и фантастический мир, в котором человек

может проявить свои способности и качества характера.

Зависимость от компьютерной виртуальной реальности

В настоящее время компьютерные игры создают целый виртуальный мир, в котором можно жить, действовать, чувствовать, завязывать отношения. Герои книги С. Лукьяненко «Лабиринт отражений» пришли в нашу реальную жизнь. В этой придуманной реальности человек может быть тем, кем захочет.

Выдуманная виртуальность для некоторых людей становится предпочтительнее обыденной действительности, в которой ничего интересного не происходит. Такого человека перестает интересовать окружающий мир. Он обретает своеобразную зависимость от виртуальной реальности.

Компьютерно-игровая зависимость – это чрезмерное, доминирующее в жизни увлечение игрой на компьютере или игровой приставке, которую человек использует для того, чтобы уйти от реальной жизни. Опасность такой зависимости заключается в том, что, подобно алкоголю или наркотикам, «зависание» в виртуальном мире приводит к деформации или качественным изменениям личности человека, его социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей.

К такому выводу пришли психологи, проводившие специальные исследования и тестирования пользователей компьютеров и игровых приставок. В результате были установлены психические и соматические симптомы зависимости от компьютерных игр.

Психические признаки:

- возникновение чувства радости и эйфории во время игры на компьютере или игровой приставке;
- отсутствие контроля за временем в процессе игры;
- неуклонное стремление увеличивать время игры;
- при отсутствии возможности поиграть возникают раздражение, гнев, чувство угнетенности, ощущение пустоты или депрессия;
- использование компьютера или игровой приставки для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии;
- проблемы во взаимоотношениях с родителями, одноклассниками или коллегами по работе.

Соматические признаки:

- сухость глаз;
- запоры;
- отсутствие аппетита;
- неряшливость.

Интернет-зависимость

Во время нахождения в Интернете многих людей охватывает азарт. Возникает желание завести новых знакомых или скачать как можно больше интересной информации. Все это заставляет обычных пользователей находиться в виртуальном пространстве ночь напролет, к тому же в ночное время Интернет стоит дешевле.

У некоторых активных пользователей увлечение перерастает в патологическое состояние зависимости, что существенно сказывается на работоспособности человека и его социальной жизни, подрывает психическое здоровье.

Психологи определяют интернет-зависимость как навязчивое желание выйти в Интернет и неспособность прервать сеанс.

Некоторые психологи приводят следующие признаки зависимости:

- навязчивое желание проверить e-mail;
- постоянное желание следующего выхода в Интернет;
- жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в

Интернете;

- жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Как правило, у зависимых людей прекращение пользования или попытки сокращения времени, проводимого в Интернете, приводят к возникновению плохого самочувствия, которое может развиваться от нескольких дней до месяца и выражаться следующими признаками:

- эмоциональным и двигательным возбуждением;
- тревогой;
- навязчивыми мыслями о том, что сейчас происходит в Интернете;
- фантазиями и мечтами об Интернете;
- произвольными или непроизвольными движениями пальцев, которые напоминают печатание на клавиатуре.

Преимуществом интернет-зависимости, если так позволительно выразительно применительно к болезни, по сравнению с другими видами, можно назвать отсутствие физиологической зависимости. Несмотря на это она производит не менее разрушительные действия на жизнь человека, так же пагубно сказывается на его профессиональной и социальной деятельности.

Зависимость побуждает человека продолжать использовать Интернет, даже если он понимает, что это уже привело к физическим, психологическим, социальным и профессиональным проблемам, например недосыпанию, семейным проблемам, опозданиям на работу, пренебрежению профессиональными обязанностями, академической неукладности и др.

Отличительной особенностью всех зависимых людей является отсутствие критичного отношения к собственным проблемам – это первый и важный симптом любого психического отклонения. Поэтому люди не признают у себя зависимости и не стремятся ограничивать себя в своем увлечении.

Причины возникновения интернет-зависимости

Среди интернет-зависимых пользователей можно выделить две группы людей:

- увлекающихся общением (90 %);

– интересующихся информацией (10 %).

Людей больше всего привлекают анонимность, доступность, безопасность и простота использования Интернета. Можно сделать вывод, что причиной увлечения Интернетом является возможность получения человеком социальной поддержки, сексуального удовлетворения, создание виртуального героя (нового я), получения признания окружающих и т. д.

Попадая в Интернет, люди получают возможность высказывать противоречащие мнению других людей суждения, тем самым они оказываются способными отстаивать свою точку зрения, говорить «нет» и т. д. Это привлекает по большей части тех, кто в реальной жизни не способен на такие действия.

Любая зависимость предполагает наличие определенного типа личности. К этому типу относятся люди, которые являются крайне несамостоятельными, имеют слабую волю, ранимы, не способны воспринимать критику или неодобрение, не желают брать на себя ответственность и принимать решения, попадают в подчинение к другим людям. Это описание человека с пассивной жизненной позицией.

Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества, социальная дезадаптация, нехватка близких отношений, импульсивность, неумение высказаться, поделиться своими переживаниями с окружающими, неспособность добиваться поставленных целей и т. д. Такие люди очень часто пребывают в состоянии депрессии.

Благодаря общению в Интернете описанные типы людей компенсируют свои потребности в общении и чувстве защищенности. Подобное отношение к Интернету и приводит их к зависимости от него.

Последствия интернет-зависимости

Подобно наркотику, общение в Интернете создает иллюзию благополучия и кажущуюся возможность решения существующих в жизни проблем. Хотя многие попавшие в зависимость люди понимают, что реальной поддержки в сети они не получают, они все равно не могут бросить любимое занятие.

При отказе от алкоголя или наркотиков для облегчения проявлений неизбежного синдрома абстиненции (отмены, ломки) зависимый человек начинает принимать более легкие наркотики. Психологи считают, что многие алкоголики, наркоманы, курильщики находят в Интернете именно такой легкий наркотик в надежде избавиться от более серьезных зависимостей. По сути, они замещают одну зависимость другой.

При этом возникшие психологические и личностные проблемы не только не решаются, но и продолжают развиваться. Душевные качества не восстанавливаются. Человек, излечившийся таким образом от алкоголя или наркотиков, не получает психической реабилитации.

Интернет-зависимый человек переносит себя в виртуальный мир, созданный его воображением. Он придумывает образ и через него познает других, таких же выдуманных людей. Общение происходит ненастоящее, поскольку люди показывают себя в нем не такими, какие они есть, а такими, какими бы они хотели быть.

Самое важное, что в реальной жизни люди совершенно не меняются. Так, нерешительные личности, научившись высказываться в Интернете, не становятся более общительными и смелыми в реальной жизни. Напротив, они становятся более

замкнутыми с ростом увлечения компьютером.

Люди, находящиеся в Интернете, почти не отличаются от людей, увлекающихся компьютерными играми. В какой-то степени общение с другими людьми по Интернету даже более захватывает, чем игра, которая ограничивает воображение игрока какими-то правилами.

В интернет-общении таких правил значительно меньше. Да и внимание реальных людей, стоящих за вымышленными никнеймами, сетевыми псевдонимами, куда приятнее, чем признательность компьютерных персонажей.

Какой бы ни была зависимость, ее следует избегать, так как в ее основе лежат психологические проблемы, которые только усугубляются со временем. Человек создает иллюзию и уходит в нее с головой. Это верный путь к психическому расстройству.

Послесловие

Вероятно, после прочтения книги вы придете к выводу, что жизнь вообще вредная штука. И теперь жить станет еще страшнее, ведь получается: за что ни возьмись, куда ни присядь, что ни съешь, все вредно? Конечно, это не так.

Жизнь прекрасна! Нужно лишь научиться включать свой врожденный здравый смысл, трезво и непредвзято смотреть на вещи, которые нас окружают, чтобы жизнь стала сплошным праздником.

Живите в удовольствие, но не забывайте, что не все в жизни полезно!

Автор: Леонид Рудницкий

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-4237-0181-9

Год: 2011

Страниц: 176