



планета

№18 от 10 октября 2016 года

ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**ХОЛОДА БЕЗ
БОЛЕЗНЕЙ:
15 СОВЕТОВ**

стр. 7

**НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА
ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ВОЛОС**

стр. 22

**СУПЕРПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ ДЁШЕВО**

стр. 15

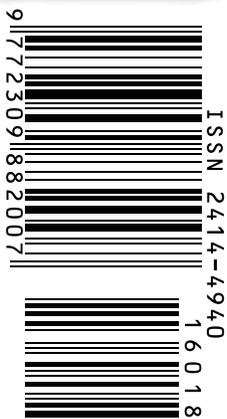
**ПОДДЕРЖИВАЕМ
ЗДОРОВЬЕ
ПОЗВОНОЧНИКА**

**МИНЕРАЛЫ,
КОТОРЫХ НАМ
НЕ ХВАТАЕТ**

стр. 19

16+

стр. 4



36,6

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

www.366.ru

Аптечная сеть "36,6"

- национальный лидер в области розничной торговли препаратов для красоты и здоровья.*

Мы помогаем людям вести здоровый образ жизни, способствуем их долголетию и благополучию.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*По результатам рейтинга DSM Group. IV квартал 2015 г. Реклама.

БЫТОВОЙ КОМФОРТ УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ



В последние годы ученые обнаружили массу факторов влияния на иммунитет. Его могут затронуть: загрязненная атмосфера, место жительства, социальный статус, психологическое состояние. Ученые под руководством итальянского профессора Фульвио Дакуисто только что завершили очередное исследование. Они обнаружили, что насыщенный быт помогает укрепить иммунитет через влияние на функцию Т-лимфоцитов. Это важнейшие клетки, которые как бы сканируют наш организм на наличие вредоносных агентов и уничтожают их. Так вот, эксперименты на подопытных мышах обнаружили, что те животные, которые живут в более просторных и чистых клетках, с красивыми коробочками для еды, с хорошим проветриванием, чистой водой, колесом для бега, обладают чуть ли не вдвое более сильным иммунитетом.

КОФЕ И ЧАЙ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ УМ



Исследователи давно уже установили, что кофеин имеет стимулирующее воздействие на когнитивную функцию – умственные способности. Всего два года назад было обнаружено, что кофеин связан с улучшением долговременной памяти. А вот в новой работе, которая была опубликована в «Журнале геронтологии» в минувшем месяце, ученые делают вывод о том, что кофеин помогает предотвратить спад работы мозга в пожилом возрасте. Это заключение было сделано после исследования анкет почти 7 тысяч женщин старше 65 лет. За ними наблюдали в течение 10 лет. Оказалось, что те женщины, которые потребляли более 260 мг кофеина в день, снижали риск деменции на 40%. В количестве напитков это выглядит так: в средней чашке кофе содержится 100 мг кофеина, в средней чашке чая – 50 мг.

НОВОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ГИПЕРТОНИИ

Препарат синтезировали российские ученые. Это так называемый химический предшественник давно известных и малоэффективных средств против артериальной гипертензии – фактора активации тромбоцитов. Научные коллективы многих стран пытались создать такое химическое вещество, и вот россиянам это сделать удалось. У данного препарата абсолютно иной механизм действия, и это за последние 15 лет первый принципиально новый препарат. Он уже прошел доклинические исследования, показал свою мягкость, нетоксичность и неспособность вызвать зависимость. Новое лекарство не будет дороже других современных средств.

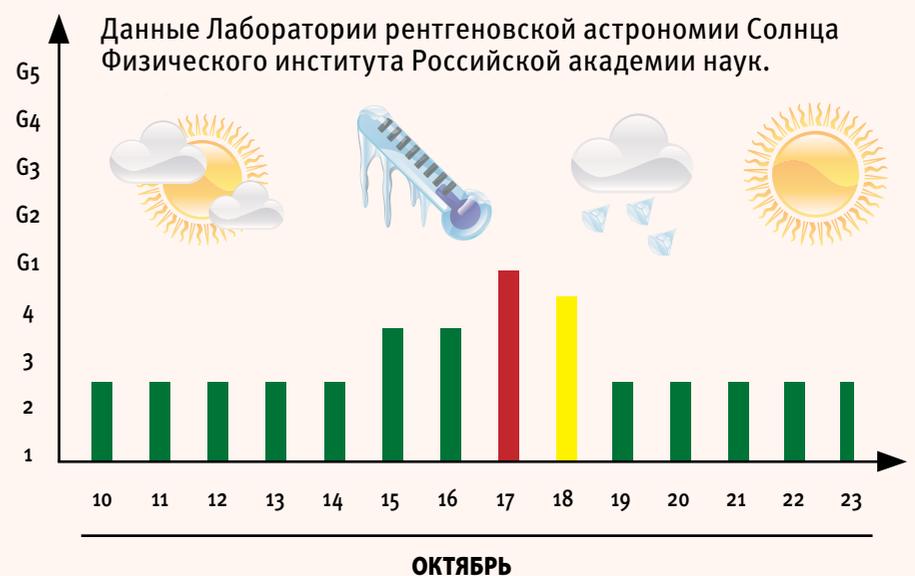


ЧТО ТАКОЕ ЭПИГЕНЕТИКА



Эпигенетика – относительно новое направление исследований. Если коротко, то она составляет графики хромосомных изменений, происходящих без изменения последовательности ДНК. От того, как информация ДНК воспроизводится в организме, зависит множество факторов здоровья. По изменениям молекул можно определить продолжительность жизни при помощи так называемых эпигенетических часов, которые отслеживают процесс метилизации, в ходе которого группы метила присоединяются к ДНК и мешают ей должным образом воспроизводить генетическую программу в организме. Это одна из проблем старения. Так вот, этот метод применили в исследовании, которое показало, что примерно 5% людей стареют быстрее независимо от разного рода вредных воздействий. Исследователи надеются, что их открытие поможет создать средство против возрастных ухудшений здоровья.

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ 10 – 23 ОКТЯБРЯ



G1 – слабая буря
G2 – средняя буря
G3 – сильная буря
G4 – очень сильная буря
G5 – экстремально сильная буря

Зеленый столбец – магнитосфера спокойная
Желтый столбец – магнитосфера возбужденная
Красный столбец – магнитная буря

ОЖОГОВЫМ ПАЦИЕНТАМ ВЫРАСТЯТ КОЖУ

Специалисты из Московского исследовательского центра клеточных технологий Института пластической хирургии и косметологии, а также института хирургии имени Вишневского и НИИ хирургии детского возраста на базе клинической больницы № 9, научились выращивать живые клетки для лечения ожогов и травм. Российским врачам удалось совершить прорыв в области медицины и впервые искусственно создать клетки человеческого тела в лаборатории практически с нуля. В стране уже работают над созданием правовой базы, которая бы регламентировала деятельность банков искусственных человеческих клеток.



В НОМЕРЕ:

- 4** Почему так важен здоровый позвоночник
- 6** Опасности, подстерегающие любителей долгого сна
- 7** Как войти в новый сезон без болезней: 15 советов
- 8** Профессионалы рекомендуют: как уберечься от инфекции; как правильно питаться после выхода на пенсию; каким должен быть пульс во время занятий физкультурой
- 10** Польза черноплодной рябины
- 12** Косметолог отвечает на ваши вопросы



- 13** Медицинский ликбез: как правильно снять боль точечным массажем, морально поддержать больного, контролировать давление ночью
- 14** Дыхательные упражнения для душевного покоя
- 15** Десять полезных продуктов по низкой цене
- 16** Советы наших читателей: чем полезен рябиновый квас, как приготовить витаминный компот и другие
- 18** Врач, который ставил диагноз по разговору
- 19** Минералы, необходимые жителям России
- 22** Народные средства для укрепления волос

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ



АНАЛОГИ ВАЖНЫХ ЛЕКАРСТВ В ДВА И БОЛЕЕ РАЗ ДЕШЕВЛЕ

Консультацию по препаратам и их аналогам предоставила фармацевт Алина Бояджянц. Средние цены взяты в справочнике московских аптек. Нужно иметь в виду, что в разных регионах и разных аптеках они могут сильно различаться, и имеет смысл сделать для себя обзор цен в близлежащих аптеках!

НАЗВАНИЕ	НАЗНАЧЕНИЕ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА	АНАЛОГ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА
АКАТИНОЛ МЕМАНТИН	Мощное ноотропное средство для поддержания функций мозга	1600 рублей	МАРУКСА	800 рублей
БАКТРОБАН (МАЗЬ 3 Г)	Антибиотик для лечения назальных и кожных инфекций	500 рублей	БОНДЕРМ (МАЗЬ 15 Г)	350 рублей
ДИРОТОН	Вазодилатирующее (сосудорасслабляющее) средство от гипертонии	270 рублей	ЛИЗИНОПРИЛ	100 рублей
КРЕСТОР	Гиполипидемическое средство (снижает уровень холестерина в крови)	1900 рублей	РОЗУВАСТАТИН	400 рублей
ЛОГЕСТ	Пероральный контрацептив	700 рублей	ГЕСТАРЕЛЛА	350 рублей
ЛОСЕК	Средство используется при гастритах и язвах для долгосрочного снижения кислотности желудка	550 рублей	ОМЕПРАЗОЛ	80 рублей
МОТИЛИУМ	Противорвотное средство	450 рублей	ДОМПЕРИДОН	80 рублей
ЦИПРОБАЙ	Антибиотик широкого спектра действия	370 рублей	ЦИПРОФЛОКСАЦИН	100 рублей

ЧИТАЙТЕ О ДРУГИХ АНАЛОГАХ ДОРОГИХ ПРЕПАРАТОВ В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ

ЛИЦА НОМЕРА

МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ СЕРГЕЙ ЛАРИОНОВ:



почему болит спина и как сохранить здоровье позвоночника.

КОСМЕТОЛОГ СВЕТЛАНА КАСАТКИНА:



что такое радиочастотный лифтинг, польза домашней косметики, как избавиться от папиллом.

ПСИХОЛОГ ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ:



какие дыхательные техники можно использовать без риска.

УЧЁНЫЕ СОВЕРШИЛИ ПРОРЫВ В ЛЕЧЕНИИ ТАБАКОКУРЕНИЯ



В развитых странах примерно одна из пяти смертей связана так или иначе с курением. Никотиновая зависимость уносит миллионы жизней ежегодно, в том числе и в России. Курение является первой предотвратимой причиной смерти во многих странах. То, что этот недуг важно лечить, ни у кого не вызывает сомнений, но вот с методами были проблемы. Существующие препараты, которые помогают бороться с курением, недостаточно эффективны. И вот новое исследование учёных из Техасского университета обещает стать прорывом в лечении никотиновой зависимости. Учёные создали множество никотиновых рецепторов, заражая клетку вирусом, в результате появлялся необходимый протеин, благодаря которому росли рецепторы. Грубо говоря, ученые выделили в чистом виде никотиновый рецептор и смогли вырастить его в кристаллическом виде. Этого раньше не удавалось добиться, поэтому в деталях процесс действия никотина не был понятен. Теперь будет возможно производить реально действующие лекарства.



РЕГУЛЯРНОЕ ЧТЕНИЕ ПРОДЛЯЕТ ЖИЗНЬ

В журнале «Социология и медицина» опубликованы результаты долгосрочного исследования 3635 человек, которые показали, что чтение 3,5 часа в неделю продляет жизнь на 2 года. Конечно, речь идёт об исследованной группе, которая была разделена на три подгруппы: те, кто не читает вовсе, читающие 3,5 часа и меньше, и читающие больше трёх с половиной часов в неделю. При этом отмечено, что чтение книг больше способствует долголетию, чем газеты или прочие печатные материалы. Учёные предполагают, что подобная разница, которая была зафиксирована всего за 12 лет наблюдения над пожилыми людьми, связана с тем, что погружение в мир книги задействует важнейшие мозговые процессы – воображение, эмоции, долговременную память. Специалисты считают, что книжный текст, где масса объектов переплетена в сложный микромир, является на сегодняшний день высшей формой текстовой информации.



ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ»

Новинка!

Для домашнего применения

- АРТРИТЫ • АРТРОЗЫ
- ОСТЕОХОНДРОЗЫ
- ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ДИСКОВ
- РАДИКУЛИТЫ
- ПОДАГРИЧЕСКИЕ И РЕВМАТОИДНЫЕ АРТРИТЫ

Применение изделий с турмалином способствует:

- восстановлению суставов и костной ткани
- выделению внутрисуставной жидкости
- улучшению смазки суставных поверхностей.

противорадикулитный пояс

аппликатор шейный аппликатор локтевой аппликатор голеностопный аппликатор коленный

Консультация по телефону 8-495-297-67-50 (многоканальный) Доставка по всей России

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Пенсионерам и льготникам скидка от 20%

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

СОХРАНЯЕМ ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

В суете повседневности мы редко прислушиваемся к сигналам о помощи со стороны позвоночника. Можем махнуть рукой на боль в пояснице, не обратить внимания на все чаще затекающую шею, отмахнуться от дискомфорта при ходьбе. Но именно хребет помогает нам двигаться, является основным каналом для перемещения информации по телу; к тому же позвоночник беспрецедентный индикатор нашего физического состояния.



Сергей Владимирович Ларионов,
врач мануальной терапии,
доктор мануального центра «Надежда»

ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА?

– Сергей Владимирович, с какими болями чаще всего обращаются к вам пациенты? И каковы основные причины болей?

– С самыми разнообразными. От шейных до поясничных и крестцовых. Но ведь позвоночник зачастую тянет за собой проблемы с коленями, голеностопом, тазобедренными, плечевыми суставами. В организме все тесно связано между собой, бесполезных органов в нем нет. И уж точно малополезным не назовешь позвоночник. Ну а что касается причин болевого синдрома, то тут вариаций еще больше: от обширного понятия «остеохондроз» до грыж, протрузий, невралгий. Но важно понимать, что у всех этих состояний тоже есть свои причины.

– Малоподвижный образ жизни? Травмы? Возраст?

– Само собой. Но это все слишком общее. Например, мало кто задумывается, что позвоночник способен реагировать и на стрессы, нарушения биохимических процессов в различных органах, даже на пищу, которую мы едим. Вот смотрите: если человек довольно долго находится в состоянии стресса, на это сразу же реагируют надпочечники избыточной выработкой гормона кортизола. Затем в дисбаланс биохимических процессов включается поджелудочная железа. Та, в свою очередь, тянет за собой широчайшую мышцу, далее по цепочке включается трапециевидная мышца. И вот уже

мы получаем и боль при повороте головы, и перекося в позвонках; остеохондроз в качестве диагноза в медицинской карте, и кучу лекарств в домашней аптечке. К слову, обратная цепь «событий» тоже нередко имеет место. К примеру, при травме позвоночника или при его ушибе человек может получить разбалансировку во внутренних органах.

ВАЖНЫЕ СВЯЗИ ВНУТРИ НАС

– То есть получается, что, перестав пребывать в состоянии стресса, можно вылечить остеохондроз?

– Ну, волшебства не существует. Придется немало потрудиться, чтобы вернуть все на круги своя. Но в большинстве случаев это возможно. Так, например, в рассмотренном нами выше примере зачастую достаточно активировать определенными приемами мануального воздействия надпочечник. И вновь включится цепочка взаимосвязанных органов. Только на этот раз в процесс правильной работы.

– Но увидеть эту взаимосвязь непросто. Как же можно понять, что причина остеохондроза – это неправильная работа надпочечника?

– Согласен, непросто. Для этого и существуют определенные методики диагностики в мануальной терапии. К слову, причиной точной такой же боли в позво-



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НАПОМИНАЕТ:

МЕДИКИ СДЕЛАЛИ ВЫВОД, ЧТО СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА, В 100% СЛУЧАЕВ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА, В ТО ВРЕМЯ КАК МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОМОГАЕТ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ ЛИШЬ КАЖДОМУ ВТОРОМУ ПАЦИЕНТУ.

ЕДА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА



• Сельдерей, шпинат, листовая капуста содержат большое количество органического кальция – важнейшего для костей элемента.



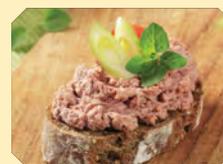
• Молочные продукты необходимы для крепости всего костного аппарата. Кальций из них не имеет свойства откладываться в почках.



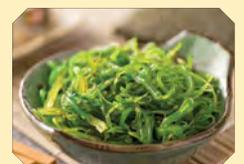
Морковь – отличный антиоксидант, способный замедлять процессы старения. Морковный сок с молоком способствует регенерации костной ткани.



• Сельдь и оливковое масло богаты витамином F, оказывающим противовоспалительное действие; это снижает болевой синдром.



• Печень рыбы, яичный желток и сливочное масло богаты «солнечным» витамином D, отвечающим за сохранность кальция в костях.



• Желе, хрящи и морская капуста содержат вещества, обеспечивающие нормальную работу межпозвоночных дисков, которые изнашиваются.



ночнике может быть и большой палец ноги. Никто ведь не станет спорить, что стопа – это фундамент нашего тела. А вот теперь представьте, что «фундамент» покачнулся: диагностировано плоскостопие или, скажем, подагра, дисфункция большого пальца. При всех этих заболеваниях нарушается правильность ходьбы. Прослеживается как бы перекачивание с пятки на мизинец, и только потом на большой палец. Это приводит к ослаблению мышц одной половины тела и укорочению другой. Вот вам и смещение позвонков, и боли. Но чтобы увидеть эту связь, придется покорпеть.

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ?

– **Выходит, без мануального терапевта никак, если хочешь быть здоровым?**

– Вопрос нужно ставить иначе. Если хочешь быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. Слушать свое тело, вовремя обращать внимание на его сигналы. А уж к какому врачу обращаться, это дело каждого человека. Конечно, если у вас проблема, требующая оперативного вмешательства, идти нужно не к мануальному терапевту, а к хирургу. Вот, к примеру, нередко приходят ко мне люди, которым выставлен диагноз «межпозвоночная грыжа». Понятно, что причины тех или иных болей человек видит именно в ней. Однако это не всегда так. Часто бывает, что грыжа отдельно, боль отдельно, и они между собой никак не связаны. Однако если идет такая симптоматика, как подволакивание ноги, нарушение работы органов малого таза, то тут прямая дорога к нейрохирургу.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

– **А что мануальная терапия «думает» о каблуках?**

– То же, что и здравый смысл – во всем важна мера. Если ношение высоких каблуков это разовая «акция», так называемый выходной вариант, то пожалуйста. Почему нет? Но постоянное ношение шпилек чаще всего ведет к проблемам с позвоночником. Тело женщины, носящей подобную обувь, все время находится в состоянии падения, она начинает выгибать спину, чтобы удержать баланс, возникает гиперлордоз. То есть прогиб поясницы вперед. Позвоночный столб и мышцы находятся в постоянном напряжении. Понятно, что ни к чему хорошему это не приводит. Однако и совершенно плоская обувь мало полезна для ходьбы. Идеален невысокий каблук до четырех сантиметров.

– **Как для позвоночника правильно спать?**

– Удобно. Во-первых, не стоит заикливаться на правильной позе. Во-вторых, тело само выбирает для себя оптимальное защитное положение. Во-вторых, важно правильно подобрать матрац и подушку. Тут все зависит от индивидуальных предпочтений, веса человека, его особенностей. Универсальный совет дать сложно. Но ортопедический матрац, подобранный сообразно весу, и подушка, позволяющая отдыхать мышцам шеи и спины во время сна – это важное требование.

– **А как правильно просыпаться? Нужно ли делать какие-то упражнения до того, как встать?**



ДЛЯ ТЕХ, У КОГО СИДЯЧАЯ РАБОТА

● Если позволяют условия работы в офисе, заведите мяч для фитнеса. Время от времени с компьютерного кресла пересяживайтесь на «прыгучий» стул. Именно балансировка на нем, пытаясь усидеть ровно, мы привыкаем держать спину прямо, расправив плечи и подтянув живот.

● В конце каждого часа сидячей работы хорошо делать такую разминку: встать спиной к углу стены и, обхватив его лопатками, удерживать несколько секунд. Попробуйте потянуться вверх, не отрывая ступни от пола.

● Если получится на несколько минут присесть, подняв ноги на небольшое возвышение, это даст позвоночнику необходимый отдых.

● Лифт – для ленивых. Стоит чаще ходить по лестницам пешком, чтобы улучшить лимфодренаж, нормализовать кровообращение и не дать «застояться» позвоночнику.

– Конечно, всегда лучше потянуться и немного себя расшевелить, чем вскакивать с постели сразу по будильнику. Отличное упражнение для включения мышечных цепей – это подвигать ступнями и пальцами ног вверх-вниз около двух минут. Должно получиться примерно 150 раз.

– **Существуют ли упражнения на каждый день, помогающие сохранить здоровье позвоночника?**

– Обычная зарядка и упражнения, не причиняющие боли. Мне хочется напомнить, что существуют так называемые статические мышцы и динамические. Поэтому, прежде чем дать нагрузку на любую из них, нужно задуматься, а не принесет ли она вреда больше, чем пользы. К примеру, мышцы пресса статические. И когда человек начинает «качать пресс» сгибанием-разгибанием тела, он противоречит самой природе мышц, имеющих своей целью удерживать правильное положение тела.

На статическую мышцу нужно давать статическую нагрузку. Например, просто подержать несколько минут ноги на весу, оторвав их от пола в положении лежа. В динамических мышцах биохимические процессы иные, тут можно давать активную физическую нагрузку без вреда для здоровья.

Но мне хочется еще раз подчеркнуть: всегда слушайте свое тело. Не отмахивайтесь от сигналов о помощи. Только так можно сохранить молодость и избежать серьезных проблем со здоровьем.

Беседовала:
Любовь Анина

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ПОЗВОНОЧНИК



В спинном мозге человека порядка 13,5 миллионов нейронов. Важно помнить, что уже половину из них ребенок может потерять еще на стадии внутриутробного развития. Вот почему беременная женщина должна как можно меньше нервничать и сбалансированно питаться.

Космонавты за время пребывания на орбите успевают «подрасти» почти на пять сантиметров. А все потому, что на них не действует сила притяжения земли и атмосферное давление. Именно из-за этих двух факторов к сорока годам человек становится чуть ниже.

Позвоночники разных людей могут состоять из разного количества позвонков. Их количество варьируется от 33 до 35.

Позвоночник взрослого человека может выдерживать вертикальную нагрузку до 400 килограмм.

Возраст позвоночника измеряется его гибкостью, а вовсе не количеством прожитых лет. К примеру, у некоторых йогов и в семидесятилетнем возрасте позвоночник по гибкости не уступает 15-летним гимнастам.

МАЛО ВЫЛЕЧИТЬСЯ, ВАЖНО ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это свобода. Лучше всего это ощущает человек, преодолевший тяжелую болезнь. Он возвращается к обычной жизни... и через некоторое время забывает вновь. Знакомо, не правда ли? Большинство из нас с детства слышало выражение «профилактика заболеваний», но мало кто слышал о реабилитации. О способах восстановления организма после лечения мы поговорили с заведующим отделением кинезиологии центра «Дворец Здоровья», доктором натуропатии, мануальным терапевтом Алексеем Кирилловым.

– Стратегия профилактики, лечения и реабилитации всегда должна состоять из 4 этапов, – рассказывает Алексей Анатольевич. – Это: работа со структурой – состоянием костей, связок, внутренних органов, работа с биохимией – составом крови, жидкостей, клеток, психологический этап – коррекция психологических блоков, выраженных на теле, и четвертый этап – энергетический. Каждая проблема может быть ярко выражена в одной из четырех форм, но решая ее, нельзя забывать остальные этапы, их тоже обязательно надо корректировать. Причиной той же межпозвоночной грыжи может быть как структура – например, кривой таз, так и психологический, энергетический или биохимический диссонанс. К сожалению, массовая диагностика сегодня поставлена совершенно на других основах – увидели изменения на УЗИ – значит, надо делать то или другое, а это чаще всего неверно, надо искать причину.

– Если человека успешно вылечили в больнице, нужно ли дальше восстанавливаться?

– Если у человека пропал симптом, это еще не говорит о том, что он вылечился... Зачастую врачи не говорят о необходимости реабилитации после лечения, а потому каждый должен сам бороться за свое здоровье... Ко мне на прием приходят люди, для которых мои методы непривычны, и они бывают сильно удивлены, что их

заболевания лечатся совсем не так, как они себе это представляли.

– **То есть ваша задача – изменить привычку действовать по определенной схеме?**

– Задача – увидеть позитивные изменения, узнать, что пациент делал для этих изменений, показать новые приемы, отправить в зал ЛФК. И, повторюсь, лечить нужно по всем четырем направлениям.

– **Знаю, у вас проходят специальные программы для людей с сердечнососудистыми заболеваниями...**

– И не только, это всего лишь одна из программ. При помощи подготовленных инструкторов люди на групповых занятиях в залах изучают специальные упражнения. Каждый пациент получает индивидуальную программу, которую надо будет повторять дома. С помощью таких занятий значительно улучшается состояние здоровья.

– **Речь о какой-то авторской методике?**

– Да, занятия проходят по моей методике, основанной на 16 упражнениях – простых, но очень действенных.

ных. Я разработал ее для себя, а потом к ней добавились знания, полученные у профессоров А.Т. Огулова и Л.Ф. Васильевой. Эта методика очень проста и понятна с точки зрения прикладной кинезиологии.

– **Не все читатели поймут, что такое «кинезиология»...**

– Я называю эту науку высшей неврологией. Она изучает движение не только тела, но и жидкостей, психики, энергии.

«Попав в отделение кинезиотерапии – это чудо. Приходишь с болями, заметными проблемами спины, перекасами, а уходишь совсем другим человеком и с чудесным настроением».
Алена Новикова, пациентка

Запись на прием:
8 (495) 004-50-47,
8 (495) 004-50-48.



dvoreczdorovia



РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ДВОРЕЦ ЗДОРОВЬЯ»
работаем с причиной болезни, а не с симптомами

ПРЕДЬЯВИТЕ КУПОН И ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ 20% НА КУРС ИЗ 7 ЗАНЯТИЙ ПО КИНЕЗИОТЕРАПИИ
м. Профсоюзная, ул. Архитектора Власова, 6, подъезд 3
8 (495) 004-5047, 8 (495) 004-5048

Лицензия ЛО-77-01-012602 от 30 июня 2016г. РЕКЛАМА

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

7 ОПАСНОСТЕЙ ДОЛГОГО СНА

ПОЧЕМУ СПАТЬ СЛИШКОМ ДОЛГО НЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ НЕДОСЫПАТЬ

«Ляг, поспи, и все пройдет». Врачи во всем мире единогласно подтверждают пользу длительного восьмичасового сна. А часто ли вы слышали, что много спать вредно? Сегодня поговорим о негативных последствиях длительного сна.

ОДИН РАЗ ВЫСПАЛСЯ – ВСЮ НЕДЕЛЮ СВОБОДЕН

Нам не раз приходилось замечать, что долгожданный длительный сон выходного дня чреват состоянием еще большей усталости до самого вечера после пробуждения (при этом не берем в расчет, во сколько легли накануне). После недосыпа в будни такой сон нарушает естественный биологический ритм, подавляет активность и интерес к происходящему, а в итоге способен привести к депрессии и повышенной утомляемости на протяжении всей недели. Выводы напрашиваются сами собой: нам нужно создать максимально неизменный режим на протяжении всей недели – ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время, и пусть на сон уходит порядка 7-8 часов. Кстати, главный кардиолог страны Лео Бокерия совсем недавно сказал о том, что режим сна для сердца важнее многих других принципов здорового образа жизни.



СОН И УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

От недосыпа сложно сосредоточиться, работать в режиме многозадачности и решать логические головоломки – это давно известно и принято как аксиома. Но вот исследователи Мадридской университетской клиники и Колумбийского университета в Нью-Йорке уверены: продолжительный сон также снижает умственные способности! Такое заключение они сделали, досконально изучив данные 2800 участников эксперимента: 49% «подопытных» спали 6-8 часов в сутки, 11% – менее 5 часов ежедневно, а 40% – по 9 и более часов. Результаты тестов показали, что у любителей длительного сна значительно снижены показатели памяти, воображения и критического мышления.

СОН И ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Если вы склонны к головной боли и имеете проблемы с сосудами и сердцем, вам лучше не перегружать организм не только активной работой, но и продолжительным сном. Сон свыше 9 часов приводит к усилению мигрени, повышенному давлению, отекам внутренних органов и систематическому застою крови в сосудах. Во время длительно-



СОВЕТ ОТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО СНА СТОИТ ПРЕДПОЧЕСТЬ ПРОСМОТРУ ФИЛЬМА КНИГУ, А ПОЛУНОЧНОЙ РАБОТЕ – ТЕПЛУЮ ВАННУ

го сна в организме человека накапливаются мелатонин и серотонин. Оба они напрямую влияют на работу мозга. Здесь важно помнить, что все хорошо в меру. Между периодами активности и отдыха должно создаваться равновесие, в котором мы находимся идеальный баланс для своей жизненной энергии.

СОН И МЫШЦЫ

При болях в спине многие из нас предпочитают отдохнуть и поспать, замечая, что наутро боль значительно уменьшается. Так ли все просто на самом деле? В результате продолжительного сна мышцы расслабляются, но также и ослабевают их

тонус. В конечном счете длительный сон способствует еще большим болям в дальнейшем. Вывод прост: для изменения ситуации над мышцами спины надо работать, «качать» спину с помощью легких физических упражнений, а не надеяться только на отдых.

СОН И ВНЕШНИЙ ВИД

Любители поспать склонны к ожирению на 21% больше тех, кто привык уделять сну не более 9 часов. Но не перегибайте палку! Говорят, Наполеон спал по 4 часа, но модельных форм так и не добился. Это верно, потому что недосыпать в этом плане настолько же вредно, как и пересыпать. Помимо отеков внутренних, пересыпание способствует возникновению внешних отеков. Особенно заметны «мешки» под глазами, вызванные задержкой жидкости в организме и усугубленные долгим отсутствием периода активности.

СОН И СЕРДЦЕ

Первое время это может не сказываться на самочувствии, но у взрослых людей, спящих более 11 часов в сутки, на 11% повышается риск развития ишемической болезни сердца. Исследования сотрудников Кембриджского университета в течение 9 лет наблюдали за почти 10 тысячами бри-

танцев в возрасте от 42 до 81 года. У 346 из них за время длительного эксперимента случился сердечный приступ. Статистика показала, что любителей дольше поспать в этом печальном списке на 46% больше, чем тех, кто довольствовался пресловутыми 8 часами сна. Кроме того, ученые отметили, что длительный сон способствует воспалениям и сердечно-сосудистым заболеваниям.

СОН И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Врачи университета Лавалья во Франции пришли к интересному выводу о взаимодействии длительного сна и сахарного диабета. В течение 6 лет они наблюдали на 276 участниками эксперимента. Отмечено, что 20% из тех, кто часто нарушал режим сна в обе стороны (спал меньше 6 часов и больше 9) приобрели пониженную чувствительность к глюкозе и диабет второго типа. Среди приверженцев нормальной продолжительности сна таких оказалось не более 7%. Ученые исключили такие очевидные факторы, как масса тела и вредные привычки, но даже в этом эксперименте группа «неправильно спящих» была подвержена риску заболеть диабетом в два раза больше.

Текст: Анна Зыкова

Межсезонье без потерь для ЗДОРОВЬЯ

15 ПОЛЕЗНЫХ
СОВЕТОВ



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
НАПОМИНАЕТ:

ОКСОЛИНОВАЯ МАЗЬ – СТАРОЕ, ПРОВЕРЕННОЕ ВРЕМЯМ, НО НЕИЗМЕННО РАБОТАЮЩЕЕ СРЕДСТВО. СТОИТ НАНЕСТИ ГОРОШИНКУ МАЗИ НА СЛИЗИСТУЮ НОСА ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА, А ПО ВОЗВРАЩЕНИИ ПРОМЫТЬ НОС СОЛЕВЫМ РАСТВОРОМ, И ВИРУСЫ НЕ СТРАШНЫ.

УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ

С началом отопительного сезона мы получаем не только комфортную температуру в квартире, но и малопривлекательный бонус в виде слишком сухого воздуха. Это не очень хорошо для легких и любых слизистых. Домашний увлажнитель воздуха станет весьма полезным приобретением. Вполне можно обойтись и простой емкостью с водой, поставленной на батарею.

НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЗАВТРАКА

В холодное время года и межсезонье очень важно полноценно завтракать. Целую ночь организм отдыхал и набирался сил для будущих свершений, однако без «топлива» какие свершения? Завтрак – самый действенный способ придать телу импульс на целый день. Злаки, фрукты, молочные продукты – отличный набор питательных веществ и микроэлементов. Тарелка овсянки с фруктами или ягодами способна не только наладить пищеварение, но и поддержать сердце.

УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ

Сезон ветра и холодов здорово бьет по нашей коже. Исушает ее, делает тоньше и уязвимее. Пусть с собой всегда будет крем для рук и увлажняющий стик для губ. Только помните, что наносить эти средства нужно на очищенную кожу.

ПРОВЕТРИВАНИЕ

Провести достаточное время на улице получается не всегда, а организму жизненно необходим кислород для регенерации клеток, выработки энергии, сопротивляемости вирусам и бактериям. Открывать окно – привычка полезная. К тому же так мы не оставим шанса вирусам и бактериям, попавшим в квартиру.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Отличный способ взбодриться с утра. К тому же это поможет закалить организм, повысить его защитные силы, выработать стойкость к низким температурам. Да и, в конце концов, это просто приятно.

ЧИСТЫЕ РУКИ

Ключевое правило эффективной профилактики инфекций – частое мытье рук. Помните? «Чистота – залог здоровья». И это действительно так. Перед приемом пищи, по приходу с улицы, после посещения обще-

«Унылая пора! Очей очарованье!..» Дожди, мокрый асфальт, холодный ветер, норвящий забраться под одежду – осень вступает в свои права. А там не за горами и первый снег с морозом. Каждый сезон прекрасен по-своему. А позитив и здоровье от сезона не зависят и подавно. Стоит только научиться полезным, а зачастую и весьма приятным привычкам.



ственных мест руки нужно мыть, а если это невозможно, то обрабатывать антибактериальным гелем или салфетками.

МНОГО СВЕТА

Пусть солнце поселится в вашей люстре, бра и торшере. Света много не бывает, особенно в холодное время года. Кстати, чтобы впитать необходимую дозу ультрафиолета осенью и зимой, достаточно два-три раза в неделю подставлять лицо и руки солнечным лучам на 10-15 минут.

ОДЕВАТЬСЯ ПО ПРОГНОЗУ

Доктора утверждают, что одеваться правильно по нижней границе прогноза. Однако есть и еще один маленький, но очень важный секрет: одеваться нужно хитро, то есть на все случаи жизни. Как? Очень просто – многослойно. Во-первых, между слоями одежды создается воздушная подушка, а это тепло. И, во-вторых, всегда можно избавиться от «лишнего» слоя и не вспотеть.

ШАРФ

Стоит помнить, что самое уязвимое место для ветра и холода – шея. Там больше всего рецепторов, улавливающих температуру окружающей среды. Вам, наверное, приходилось замечать, что если замерзла шея, холодно становится всему телу. Это правило работает и наоборот – если шея в тепле, даже на ледяном ветру не замерзнешь.

ГОРЯЧИЙ ЧАЙ

Прекрасная возможность немного передохнуть и набраться сил для нового рывка. Но этот расслабляющий ритуал еще и помогает бороться с вирусами. Горячая жидкость просто смывает их со слизистой носоглотки, повышает местную температуру тканей. А все мы знаем, что при повышенной температуре вирусы погибают. Усиленное же кровообращение активизирует местный иммунитет.

ДВИГАТЬСЯ

Десять тысяч шагов в день или три километра пешком: устать трудно, а напитаться здоровьем и улучшить лимфодренаж – вполне. Не получается побродить по лесу или пробежаться по стадиону? Попробуйте ходить пешком пару остановок.

ЧИСТЫЕ ВАРЕЖКИ И ПЕРЧАТКИ

Микробиологи уверяют, что микробы и вирусы превосходно себя чувствуют на них в течение двух-трех дней. Внушительная причина, чтобы стирать перчатки и варежки хотя бы раз в неделю и никогда не снимать их зубами. Кстати, снимать варежки в транспорте тоже не стоит.

Текст: Любовь Анина

ПОЛИВИТАМИНЫ И АДАПТОГЕНЫ

Витамины помогут повысить сопротивляемость организма вирусам, а адаптогены – улучшить самочувствие. К тому же они придадут энергии, поддержат иммунитет. Это препараты радиолы розовой, женьшеня, золотого корня, лимонника.

НОСОВОЙ ПЛАТОК

Во-первых, он может стать прекрасной альтернативой медицинской маске в общественном транспорте. Во-вторых, платок поможет справиться с такой задачей, как почесать нос или глаза.

**СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
УЗИ СОСУДОВ ШЕИ БЕСПЛАТНО**

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ**

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛ.:

8-800-505-20-21 8 (985) 921-75-21

звонки по России бесплатны

Лицензия департамента Здравоохранения ЛО-77-01-012043 от 05 апреля 2016 г.
ОГРН 1127746700058, ООО «БАЗОН», РЕКЛАМА

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ЭКСПЕРТЫ ПЛАНЕТЫ

Посоветуем, подскажем,

«СУШИТЬСЯ» ВРЕДНО?

«Моя дочь стала плохо есть. Она очень подтянутая, занимается спортом, но вот зачем-то перешла на нежирный творог, куриную грудку и огурцы. Говорит, что "сушится". Можно ли навредить себе такой диетой?»
Анна Георгиева, г. Москва



Тамара Дорохова,
кандидат медицинских наук,
специалист по снижению веса

– Монодиеты вредны всегда. Если ваша дочь активно занимается спортом, фитнесом, ей необходимо разнообразить свой рацион и включить в него разные сорта мяса и рыбы: ее телу необходим строительный материал. Отсутствие разнообразия белковых продуктов и полноценных углеводов заставит тело и организм быть в напряжении, а это может привести как к обострению заболеваний, так и к последующему набору веса. Кроме того, ограничение в овощах и фруктах может привести к судорогам в мышцах из-за нехватки витаминов и микроэлементов



НЕИЗВЕСТНЫЙ ФЛЮОРОЗ

«Соседка сказала, что я много даю внукам молока, могут испортиться зубы и начаться флюороз. Что это за болезнь?»
Светлана Нестеренко, г. Хабаровск



Алена Платицына,
врач-стоматолог,
ортопед

– Флюороз – это хроническое заболевание, развивающееся до прорезывания зубов при длительном приеме внутрь воды или продуктов с повышенным содержанием соединений фтора. В основном именно вода и молоко, используемое вместо воды, играют главную роль. Данное заболевание можно определить следующим образом: если подержать рот открытым (например, понаблюдать на приеме у врача-стоматолога), то через 20-



30 минут на зубах появляются белые пятна, которые проходят через 20-30 минут после того, как пациент закрывает рот и зубы оказываются во влажной среде. Флюороз реально опасен, так как уничтожает ткани внутри и приводит к потере зуба.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ САЛЬМОНЕЛЛЫ?

«Раньше часто были сообщения об эпидемиях сальмонеллеза, особенно летом. Сейчас такого меньше. А сальмонелла теперь встречается? Как от нее избавиться?»
Семен Должанский, Московская область



Марина Макиша,
врач-диетолог, член
Российского общества
диетологов и нутрициологов

– Сальмонеллез вызывают в первую очередь яйца и мясомолочные продукты: бактерии сальмонеллы в коробке сыра могут жить до года. А если мы возьмем кусок мяса, то бактерии даже при варке там сохраняются довольно долго. Сальмонелла находится не внутри яйца, а снаружи – попадает в организм, если яйцо было термически не обработано. Термическая обработка при температуре выше 70 градусов в течение 15 минут сальмонеллу убивает, но нужно иметь в виду, что большой кусок мяса может за это время не прогреться. Если есть опасения, то лучше не покупать продукты у сомнительных продавцов, так как на крупных производствах есть антибактериальный контроль.



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ИНФЕКЦИЙ?

«Как начинается осень, начинают пугать эпидемией гриппа. Нужно ли делать прививки и есть ли другие реальные методы профилактики?»
Светлана Мкртчян, Московская область



Алексей Водовозов,
врач-терапевт высшей
категории

– Разберемся, что делать больному человеку, а что – здоровому. Прежде всего, больной должен сидеть дома. Если он куда-то выходит – в аптеку, например, – лучше надеть маску. Здоровому человеку маска не нужна – толку от нее никакого. Достаточно вспомнить фильмы, в которых показывают оперирующих хирургов. Зачем им маски? Они боятся что-то подцепить от пациента? Нет. Маски для того, чтобы из человека ничего не попало во внешнюю среду. Маска хороша для заболевшего. И но-



сать ее нужно правильно. Допустим, человек чихнул. Маску необходимо снять, положить в пакет, завязать его и выкинуть. Если маска носится более двух часов – поступить также. Что еще? Группам риска нужно сделать прививку от гриппа. К ним в первую очередь относятся медицинские работники, но их и так централизованно прививают. Вторая группа – беременные. Это связано с особенностями их иммунной системы. В 2009-м году, когда в нашей стране свирепствовал «свиной» грипп (H1N1), было много смертей среди беременных. В том числе вирус может повлиять на нервную систему будущего ребенка: не исключены какие-то врожденные патологии. Следующая группа – дети от шести месяцев до двух лет. У каждого третьего ребенка, переболевшего гриппом, развивается то или иное осложнение.

И последняя группа риска – пожилые люди, от 65 лет и старше: организм уже «изношен», есть хронические заболевания сердца, при которых грипп может вызывать осложнения.

ЗДОРОВЬЯ ОТВЕЧАЮТ

успокоим, предостережём



В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ ЛИШНЕГО ЖИРА?

«У меня вопрос простой: чем опасен для сердца избыточный жир?»

Сергей Акимович, г. Тверь



Ольга Солдатенко,
врач-кардиолог

– Не весь лишний жир реально опасен. Врачи ориентируются на такой показатель, как обхват талии. Для женщин максимально допустимый обхват талии – 94 сантиметра, а для мужчин – 102 сантиметра. Превышение этих значений существенно увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Люди с избыточным весом испытывают большую нагрузку на сердце из-за повышения частоты сердечных сокращений и общего объема крови, перекачиваемой в момент одного сердечного сокращения. В жировой ткани вырабатывается до 30 различных биологически активных веществ, большинство из которых неблагоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему: провоцируют развитие атеросклероза и приводят к повышению артериального давления. Лишний вес приводит к повышению артериального давления, что, при неблагоприятном исходе, может привести к развитию артериальной гипертензии.

СКОЛЬКО ЕСТЬ НА ПЕНСИИ?

«Правда ли, что чем старше становишься, тем меньше нужно есть?»

Наталья Селиванова, г. Клин



Наталья Фадеева,
врач диетолог-эндокринолог

– С возрастом калорийность питания должна снижаться. Стоит ограничить потребление простых углеводов – сахара,

сладостей, выпечки, конфет. Это снижает риск сахарного диабета второго типа. Также следует сократить жирные продукты животного происхождения – жирные сорта мяса, жирные молочные продукты, сосиски, колбасы, – так как эти продукты способствуют повышению риска атеросклероза и появлению атеросклеротических бляшек в сосудах. Поскольку у женщин в менопаузе повышается риск гипертонической болезни, то нужно ограничивать потребление богатых натрием продуктов – копчености, соленья, сыр, колбасы – и количество поваренной соли до 3-5 г в день. Если давление повышено, от кофе и крепкого чая лучше отказаться. Необходимо обогащать пищу продуктами-источниками фитоэстрогенов – это фасоль, горох, чечевица, соя, льняное семя.



ПРАВИЛЬНЫЙ ПУЛЬС НА ФИЗКУЛЬТУРЕ

«Как правильно подсчитать нагрузку для занятий ходьбой или велосипедом?»

Ольга Семеновская, г. Ижевск



Ольга Константинова,
фитнес-тренер

– Для этого необходимо подсчитать свою максимальную частоту сердечных сокращений. Она определяется врачом-кардиологом или специалистом с помощью тестов, однако в практике фитнеса используется формула «220 минус возраст». Низкому уровню нагрузки соответствует значение пульса 50-65% от максимальной ЧСС. Например, для женщины в 40 лет максимальная частота сердечных сокращений составляет 180 уд./мин. На начальном этапе аэробной тренировки ее пульс должен находиться в зоне 90-117 уд./мин. Среднему уровню нагрузки соответствует значение пульса в 65-80% от максимальной ЧСС. При высоком уровне нагрузки тренировочный пульс составляет 80-95% от максимальной цифры ЧСС.

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

ШАМПУНЬ & ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША С ОХЛАЖДАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ 350МЛ

Охлаждающий шампунь и гель для душа – то, что нужно жарким летом или после долгого напряженного дня. Неисправимым соням он тоже придется по душе. Гель моментально взбодрит и наполнит Вас энергией. Это средство два в одном: шампунь и гель для душа. Оно бережно очищает и питает не только тело, но и волосы, оставляя на коже приятный холодок. Аромат с нотами ментола мгновенно взбодрит Вас и откроет второе дыхание.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08265 от 31.03.2014

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЯБЛОКО 350МЛ

Гель эффективно и деликатно очищает и увлажняет кожу, придает ей упругость и приятный легкий аромат, успокаивает раздражения. **Наполняет энергией, улучшает настроение и самочувствие.**



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЛАЙМ 350МЛ

Утренний и сочный – концентрация энергии и бодрости на целый день. Созданный для творческих личностей, этот гель заботится о Вашей коже, увлажняя и укрепляя её, успокаивая раздражения. А яркий солнечный аромат пробудит к жизни даже самых неисправимых соню.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЛАВАНДА 350 МЛ

Этот расслабляющий медитативный гель для душа приносит гармонию и спокойствие. А также нежно ухаживает за кожей, мягко очищая, увлажняя и успокаивая её. Содержит специальную кондиционирующую добавку, придающую коже необыкновенную нежность и шелковистость.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАМПУНЬ С ЭКСТРАКТАМИ ЖЕНЬШЕНЯ И ХМЕЛЯ 350МЛ

Шампунь для ежедневного ухода за волосами любого типа. Прекрасно очищает волосы и кожу головы, бережно ухаживает за волосами, возвращая им здоровый вид. Улучшает структуру волос, повышает их прочность и эластичность, питает и укрепляет корни. **Свежий травяной аромат подарит Вам ощущение солнечного летнего дня, поможет отвлечься от забот и сделает процесс ухода за волосами особенно приятным.** Укрепляющий шампунь вернет Вашим волосам силу, делает их более мягкими и шелковистыми.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08265 от 31.03.2014

Тел.: 8-495-649-44-67 Сайт: сияниемосква.рф

Реклама

ООО ТРИА+ М. 107150, Москва, ул. Бойцовая, дом 22. ОГРН 5157746073084

Азбука полезных продуктов

В этой рубрике мы будем подробно и обоснованно рассказывать о пользе тех или иных доступных всем продуктов.

Черноплодная рябина

В 100 г ягод
черноплодной
рябины
содержится:

- 4,1 г клетчатки, необходимой для нормализации пищеварения и вывода шлаков из организма;
- 0,5 мкг марганца, необходимого для правильного строительства клеток и усвоения железа, меди, а также витамина В1 (тиамина);
- 30 мг витамина Р, включающие в себя точную норму растительных биофлавоноидов, которые необходимы для уменьшения ломкости и проницаемости капилляров;
- 1,2 мг железа – это примерно десятая часть от суточной потребности взрослого человека; железо необходимо для процессов кроветворения и образования гемоглобина, оно напрямую участвует в «доставке» кислорода клеткам тела, предупреждает развитие анемии;
- 35% от суточной потребности в витамине С – это один из самых мощных антиоксидантов, защищающих организм от стрессов и инфекций; он регулирует свертываемость крови и нормализует проницаемость самых тонких кровеносных сосудов – капилляров;
- 5-8 мкг йода – это в четыре раза выше, чем в крыжовнике, землянике и малине; йод необходим для нормального функционирования щитовидной железы и гор-



мональной деятельности организма;

- а также 158 мг калия, 28 мг кальция, 14 мг магния, 55 мг фосфора, 3 г органических кислот, 10,8 г диа- и моносахаридов, 1,5 г золы, 0,1 г крахмала, 10,9 г углеводов, 0,2 г жиров, 1,5 г белков и витаминов: А (бета-каротин) – 1,2 мг, В1 (тиамин) – 0,01 мг, В2 (рибофлавин) – 0,02 мг, В3 (ниацин) – 0,3 мг, В5 (пантотеновая кислота) – 0,5 мг, В6 (пиридоксин) – 0,06 мг, В9 (фолиевая кислота) – 1,7 мкг, Е (токоферол) – 1,5 мг, К (филлохинон) – 0,8 мг.

Темный цвет ягод черноплодной рябины объясняется высоким содержанием антоцианов – фенольных флавоноидов, формирующих также их вяжущий вкус. Эти вещества обладают сильнейшими бактерицидными свойствами и даже способны уничтожать болезнетворные бактерии. Кроме того, антоцианы укрепляют стенки сосудов и оказывают противоотечное действие. В 100 г черноплодной рябины содержится 1480 мг антоцианов, тогда как суточная потребность в них взрослого человека – 200, а в случае болезни – 300 мг.

ВАЖНО

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ЧЕРНОПЛОДНУЮ РЯБИНУ ПРИ ГАСТРИТАХ, ЯЗВЕННЫХ БОЛЕЗНЯХ ЖКТ, ЗАПОРАХ, ТРОМБОФЛЕБИТАХ, ПОВЫШЕННОЙ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА ПОМОГАЕТ:

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Черноплодная рябина содержит природный сорбит, поэтому больные сахарным диабетом могут употреблять ее в пищу, не опасаясь повышения уровня сахара в крови.

ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ И АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Уникальный химический состав черноплодной рябины способствует расширению и восстановлению эластичности кровеносных сосудов, улучшению кровотока и снижению уровня холестерина. Поэтому систематическое употребление свежих ягод черноплодной рябины понижает артериальное давление, а также препятствует образованию холестериновых бляшек, что очень важно при профилактике инфарктов и инсультов. Кроме того, согласно последним исследованиям ученых, черноплодная рябина обладает свойствами нормализовать не только повышенное, но и пониженное артериальное давление.

КАК ЛУЧШЕ ЗАГОТАВЛИВАТЬ ЧЕРНОПЛОДКУ

В лечебных целях черноплодную рябину лучше всего заготавливать, срезая с ветки целой гроздью. Грозди нужно подвесить в темном прохладном месте, где они могут храниться без потери качества всю зиму. Если нет возможности развесить рябину, ее можно засушить в духовке при температуре 70 градусов Цельсия, рассыпав тонким слоем. Высушенные ягоды можно хранить до двух лет. Значительное количество полезных веществ сохраняется и в замороженных ягодах черноплодной рябины.

Текст:
Дмитрий Травин

КСТАТИ



Наибольшая концентрация полезных веществ в черноплодной рябине обрывается в пору ее полной зрелости, которая для средней полосы России приходится на сентябрь-октябрь. Однако, если вы хотите заготавливать эту ягоду не только в лечебных целях, но и для еды, лучше проводить сбор после первых заморозков, которые смягчат вкус и терпкость рябины.



КАЛИНА

Ягоду можно собирать даже зимой, потому что она созревает после первых заморозков. Это своего рода подарок природы жителям северной полосы. Она богата всеми обычными для ягод витаминами, а ее кис-

лота не слишком агрессивна и не раздражает ЖКТ, что позволяет использовать калину для лечения раздраженного кишечника. Для этого несколько ягод калины добавляют в чай. Из калины получают превосходные северные соусы к мясным блюдам.

Зимние ягоды

БРУСНИКА

Брусника может храниться без потери свойств всю зиму. Добавляя несколько ягод в кипяток или чай, вы можете организму вывести шлаки и токсины, укрепите сосуды.

Брусника помогает нормализовать уровень сахара, она хорошо дополняет вкус выпечки, из нее получаются идеальные морсы. Единственное «но» – не стоит налегать на бруснику людям с желудочно-кишечными проблемами.



КЛЮКВА

Клюква, пожалуй, наиболее богатая полезными веществами ягода из тех, что хорошо переносят зиму. Именно поэтому она повсеместно рекомендуется как общеукрепляющее средство в холодное время года. Но обратной стороной концентрированной пользы является чрезмерное воздействие на желудок и кишечник, что делает эти ягоды непригодными для тех, кто бережет больной ЖКТ с целью профилактики обострений.



ПАРФЮМЕРНО-
КОСМЕТИЧЕСКАЯ
ВЫСТАВКА №1 в России*

26–29 ОКТЯБРЯ
interCHARM 2016
XXIII МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА
ПАРФЮМЕРИИ И КОСМЕТИКИ
КРОКУС ЭКСПО, МОСКВА



РАЗДЕЛЫ ВЫСТАВКИ:

- Натуральная и органическая косметика
- Средства по уходу за кожей
- Средства личной гигиены
- Парфюмерия
- Продукция для маникюра и педикюра
- Средства по уходу за ногтями и руками
- Косметика для волос
- Декоративная косметика
- Мужская косметика
- Детская косметика
- Бытовая химия
- Ароматические саше, свечи и диффузоры
- Сотни мастер-классов от профессионалов

**АКТУАЛЬНЫЕ ТРЕНДЫ
КРАСОТЫ ЗДЕСЬ!**

Более 3500 брендов парфюмерии и косметики, новейшие разработки и тренды со всего мира! **

БИЛЕТЫ НА ВЫСТАВКУ:
www.intercharm.ru



Организатор: Reed Exhibitions®

РЕКЛАМА. ООО «РЕЛКС»

*ПО КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ. ** В ВЫСТАВКЕ 2015 ГОДА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ КОМПАНИИ С БРЕНДАМИ ИЗ 76 СТРАН МИРА. ИНФОРМАЦИЯ ОСНОВАНА НА ОПИСАНИИ ЭКСПОЗИЦИИ УЧАСТНИКАМИ ВЫСТАВКИ. ООО «РЕЛКС», ОГРН 1067746390690, Г. МОСКВА, УЛ. БОЛЬШАЯ НИКИТСКАЯ, 24/1, СТР. 5. ТЕЛ.: +7(495) 937 68 61, E-MAIL: INTERCHARM@REEDEXPO.RU. APPLE И ЛОГОТИП APPLE ЯВЛЯЮТСЯ ТОВАРНЫМИ ЗНАКАМИ КОМПАНИИ APPLE INC, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ В США И ДРУГИХ СТРАНАХ. APP STORE ЯВЛЯЕТСЯ ЗНАКОМ ОБСЛУЖИВАНИЯ, КОТОРЫЙ ПРИНАДЛЕЖИТ КОМПАНИИ APPLE INC. НАИМЕНОВАНИЕ GOOGLE, ЛОГОТИПЫ GOOGLE И GOOGLE PLAY ЯВЛЯЮТСЯ ТОРГОВЫМИ МАРКАМИ КОМПАНИИ GOOGLE INC. ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ.

Что вы хотели спросить У КОСМЕТОЛОГА



НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
ОТВЕЧАЕТ КОСМЕТОЛОГ СВЕТЛАНА КАСАТКИНА



РАДИОЧАСТОТНЫЙ ЛИФТИНГ ПРОТИВ МОРЩИН

«Генетика у меня не очень хорошая – все женщины в нашей семье рано обзаводятся морщинами и "размытым" овалом лица. Ухаживай, не ухаживай – результат один. Коллега на работе посоветовала радиочастотный лифтинг лица. А я побаиваюсь что-то. Смутно себе представляю суть процедуры».

Дина Ромашова, Новгородская область



– RF-лифтинг лица действительно дает неплохие омолаживающие результаты. С помощью процедуры можно минимизировать эффект кожных складок и провисания, справиться с большей частью морщин и мешками под глазами, проработать второй подбородок, дряблость кожи щек, избавиться от «гусиных лапок». RF-лифтинг – это воздействие радиоволн, способствующее улучшению кровообращения, лимфотока, стимуляции выработки коллагена и эластина. Структура кожи улучшается, уменьшаются морщины, мы получаем устойчивый лифтинг. Эффект от курса может сохраняться до трех лет. К слову, сама процедура безболезненна – возникает лишь чувство приятного тепла в тканях, легкого натяжения кожи. Длится процедура 20-60 минут. Количество процедур на курс косметолог подбирает в зависимости от типа кожи пациента. Как правило, это 6-10 процедур. Но имейте в виду – у радиочастотного лифтинга есть противопоказания: онкология, нарушение целостности кожных покровов обрабатываемой поверхности, кожные заболевания в стадии обострения, заболевания щитовидной железы, наличие кардиостимулятора, дерматоз и ряд других. Перед назначением процедуры требуется консультация специалиста.

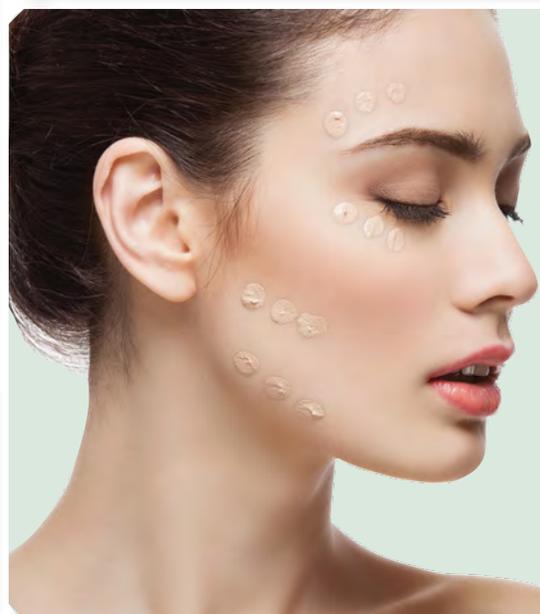


ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

«Мама все время ругает меня, когда я наношу на лицо косметику, даже ухаживающую. Говорит, что я так только порчу кожу. Мол, лучше сделать маску из клубники или йогурта. Но что-то мне подсказывает, что такого ухода недостаточно. Или действительно можно перейти на натуральные ингредиенты?»

Милана, г. Люберцы

– Естественно, маски, кремы, тоники для ухода за кожей, сделанные в домашних условиях из ягод, овощей, овсяных хлопьев, яичного белка или желтка, меда, кофе и т. д. не могут заменить уход в косметологическом кабинете с помощью профессиональной косметики. Но для определенной категории людей, например, молоденьким девушкам, «домашняя косметика» вполне подойдет и прекрасно будет поддерживать кожу в хорошем состоянии. При этом надо четко знать следующие моменты: свой тип кожи, проблемы, от которых хочется избавиться, и как тот или иной продукт воздействует на кожу. Для этого есть специальная литература. И еще один нюанс – перед каждой процедурой надо как следует убрать с кожи ороговевшие клетки, т. е. отшелушить ее. Желательно это сделать пилингом (можно самодельным) без абразивных частиц.



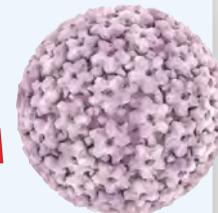
РИСКИ ТОНАЛЬНОГО КРЕМА

«Время от времени перед наступлением менструации у меня на лице появляется пара неприятных прыщиков. Всегда стараюсь их замазать тональным кремом. Но вот что заметила: чем чаще используешь крем, тем дольше прыщики не желают "уходить". Неужели придется отказаться от "палочки-выручалочки" – маскирующего крема?»

Екатерина, г. Екатеринбург

– Всегда при наличии на коже лица воспалительных элементов женщины и молоденькие девушки пытаются замаскировать их тональным кремом. Но следует помнить, что самый хороший тональный крем обладает комедогенным действием, т. е. забивает поры, не дает коже «дышать». В таких случаях лучше использовать профессиональные матирующие, подсушивающие средства, кремы с тональным эффектом, рассыпчатую пудру, в состав которой входят минералы Мертвого моря, ионы серебра. Они обладают бактерицидным действием. Пудру лучше наносить кистью, которую надо мыть после использования каждый день. Для того чтобы кожа была чистой и здоровой, надо решить проблему с помощью косметолога, а не пытаться маскировать ее изо дня в день.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАПИЛЛОМ НА ЛИЦЕ?



«На веке у меня вскочила бородавка. Не болит, не чешется, но выглядит неэстетично. Сноха сказала, что это папиллома и посоветовала обратиться к косметологу, удалить нарост. Подскажите, можно ли как-то избавиться от этой "некрасивости" без хирургического вмешательства?»

Татьяна Репина, г. Наро-Фоминск

– Для начала все же стоит выяснить, папиллома ли это. Ведь новообразование может оказаться и родинкой, и бородавкой. А лечение всех этих эстетических недостатков значительно различается. Папилломатоз относится к вирусным заболеваниям, вызванным вирусами папилломы человека (ВПЧ). Если мы говорим о лице, то, действительно, высыпаниями чаще поражаются веки, крылья носа, подбородок и щеки. При попадании вируса (а известно свыше 70 видов ВПЧ) на кожу образуется нарост в виде бородавки. И лечение тут только комплексное, индивидуальное для каждого пациента: от специальных локально действующих препаратов до хирургических методик. Стоит уточнить, что заболевание это заразно, и если вы подозреваете у себя папилломатоз, следует как можно скорее обратиться к врачу-дерматовенерологу. Будет ли это консервативное лечение или удаление, решит доктор. К слову, бояться удаления не стоит. Предложат вам, скорее всего, электрокоагуляцию – выжигание высокочастотным током, или лазерное удаление – испарение клеток папилломы лазером, или радиоволновое иссечение с возможностью биопсии биоматериала. Все эти манипуляции может провести и опытный врач-косметолог, но только после постановки точного диагноза.



КАК ПРАВИЛЬНО?



Уважаемые читатели, по вашим просьбам представляем новую рубрику «Как правильно?». Здесь мы расскажем о повседневных вещах, которые волнуют всех и каждого, представим разнообразные советы, которые пополнят копилочку полезных умений и навыков.

СНЯТЬ БОЛЬ В СПИНЕ ТОЧЕЧЕЫМ МАССАЖЕМ



ПРИ ПОЯСНИЧНОЙ БОЛИ

Помассируйте лодыжки, голени, стопы, мыски, ступни ног в течение 5-10 минут. Массируйте мягко, но с довольно сильным давлением руки, прямыми и круговыми движениями. Повращайте аккуратно щиколотки, несколько раз согните и разогните ногу в колене. Нижняя часть ноги связана в рефлексотерапии с поясничной областью, и массаж поможет облегчить боль.

ПРИ БОЛИ В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ

Точки рефлексотерапии, которые соответствуют шее, находятся на внешнем краю внутреннего изгиба стопы – это как бы граница между ступней и лодыжкой. Нужно взять левой рукой правую ногу и большим пальцем тщательно проработать надавливаниями и круговыми массирующими движениями весь этот край стопы от большого пальца до ступни, не делая промежутков, чтобы не пропустить рефлекторные точки.

ПРИ БОЛИ В СЕДАЛИЩНОМ НЕРВЕ

Седалищный нерв начинается в районе крестца и идет вниз по длине ноги. Если он воспален, боль распространяется от поясницы в ноги. Рефлекторные точки, соответствующие седалищному нерву, находятся за лодыжкой – выпирающими косточками над стопой – и тянутся вверх на 5-10 см. Поэтому нужно взять эту тонкую заднюю часть ноги за лодыжкой большим и указательным пальцами и проработать щипковыми движениями.

КОГДА БОЛИТ СПИНА В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ

Точки, через которые можно воздействовать на эту боль, находятся сверху и снизу стопы у основания пальцев ног. Поэтому пройдите нажатиями большого пальца сначала ступню у пальцев, а затем верхнюю часть стопы там же. Массировать ступню можно более активно, чем остальные точки, даже нажатиями костяшек пальцев, а верхнюю часть стопы – более щадяще.

ПОДДЕРЖАТЬ БОЛЬНОГО



НАВЕЩАТЬ – ГЛАВНОЕ

Это должно стать для нас правилом: если близкий или родной человек серьезно болен, нужно к нему прийти, иначе все остальные пункты теряют смысл. Стоит отнестись к этому как к послушанию, если одолевает лень или сложно выкроить время. Регулярное посещение больного друга или родственника станет настоящим проявлением дружбы и любви.

НЕ ВЕСТИ СЕБЯ, КАК С БОЛЬНЫМ

Когда человек серьезно болен,

ему приходится жить с ежедневными напоминаниями о болезни и без нас. Не надо говорить с ним о болезни – дайте ему понять, что он так же важен для вас как личность, что вы его любите. Лучше вести себя так, будто человек все и не болен.

ПОМОГИТЕ СЕМЬЕ

Если у больного есть семья или даже домашние животные, болеть ему еще тяжелее, так как он чувствует себя или обузой, или неспособным поддержать своих иждивенцев. Если вы посильно поможете приготовить еду,

вывести собаку, сходить в магазин, развлечь детей, это будет очень и очень полезно и реально поддержит.

БУДЬТЕ САМИМ СОБОЙ

Вы – уникальный человек для своих друзей и близких, и вам не нужно притворяться кем-то из-за того, что ваш друг болен. Не будем делать вид, что знаем ответы на все медицинские вопросы, строить из себя веселых парней, если мы не такие. Единственное, к чему нужно стремиться – быть максимально отзывчивым и позитивным. Не говорить о проблемах и трагедиях.

ДАЙТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НУЖНЫМ

Иногда попросить у больного человека совет, посильную помощь, небольшую услугу – очень важно, потому что это дает ему шанс почувствовать себя нужным, поддерживает психологический комфорт и даже иногда продлевает жизнь. Эти советы, кстати, могут быть и полезны, потому что когнитивные функции больного обычно не страдают: у него есть много времени на раздумья.

Текст: Мария Ремова

КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЛЕКАРСТВ

В Испании более пятисот пациентов с гипертонической болезнью из-за почечных проблем приняли участие в исследовании: одна группа принимала лекарства только утром, другая хотя бы часть таблеток принимала на ночь, перед сном.

Спустя 6 лет результаты сверили. Оказалось, что в группе, где лекарства оставляли на ночь, пациентам удалось держать давление в норме намного успешнее. Так, у них было отмечено на треть меньше сердечных приступов разного рода, чем у людей с такой же болезнью.

Дело в том, что у большинства гипертоников давление часто начинает расти рано утром, у них нет обычного для здоровых людей спада давления в 3 – 4 утра. Так что, если вы принимаете всего одну таблетку в день, очень важно уточнить у лечащего врача, не лучше ли принять ее на ночь.



Чем поможет УМНОЕ ДЫХАНИЕ

ОСНОВЫ ПОЛЕЗНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАВЫКА ОТ НАШЕГО ПОСТОЯННОГО ЭКСПЕРТА



Евгений Тарасов,
кандидат психологических наук,
врач высшей категории

МЕДИТАЦИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ

Ученые определяют медитацию как «умственное воздействие», цель которого «приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности». Эта практика создает в человеке своеобразный центр тишины и покоя, позволяет уходить от переживаний. Во время медитации включается механизм саморегуляции биологической системы. Научно доказано, что медитативные упражнения замедляют сердцебиение, понижают артериальное давление, уменьшают потребление кислорода, расслабляют мышцы, снижают эмоциональную активность и увеличивают продукцию гормона радости – эндорфина.

ПОДГОТОВКА К ДЫХАТЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

- Начинать медитацию следует не ранее, чем через 2 часа после приема пищи.
- Прежде чем начать выполнять медитативные упражнения, нужно принять удобную расслабленную позу. Ноги на полу. Кисти рук свободно лежат на коленях, при этом большой и указательный пальцы могут соприкасаться. (Кстати, такая поза оказывается наиболее удобной для европейцев, в то время как японцы при выполнении медитативных упражнений предпочитают сидеть на пятках, а индийцы выбирают позу «лотоса».)
- Отложите на время свои эмоции и проблемы – попытайтесь о них забыть. Отключите все способы связи с внешним миром.
- Закройте глаза.
- Расслабьте мышцы лица и челюстей, мысленно произнося звук «Ъ» (при этом нижняя челюсть немного отвисает).
- Отрегулируйте дыхание: оно должно быть легким, неслышим и обязательно ровным.

ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Это первое, чему любому человеку, который решил заняться дыхательными упражнениями, стоит научиться. И желательно использовать его постоянно.

Положите руку на живот сразу под грудной клеткой, а вторую – на грудь. Начинайте дыхание через нос так, чтобы живот толкал нижнюю руку, а грудь оставалась на месте. Выдыхайте через губы, как будто при попытке свистеть. Мягко нажимайте на живот, выталкивая остатки воздуха. Повторите упражнение медленно от 3 до 10 раз. Первое время желательно повторять его как можно чаще в течение дня, чтобы выработать навык неосознанного дыхания животом.

СЧИТАЕМ ПРО СЕБЯ

Дышим глубоко и ровно. Считаем циклы дыхания: «дыхание – один, дыхание – два...» и т. д. При этом мысленно произносите слово «дыхание» при вдохе, а число – при выдохе. Лучше всего считать до пяти или до девяти, а затем вновь начинать с единицы. Если вы вдруг обнаружите, что думаете о чем-то, не относящемся к упражнению, мягко напомните себе о стоящей перед вами задаче и возвращайтесь к счету. Овладев этим упражнением, попробуйте освоить более сложное.

ОСОЗНАЁМ ДЫХАНИЕ

Тут нужно попытаться мысленно описать свое дыхание, отмечая его фазы: «Я дышу медленно. Мой живот выпячивается, а грудь расширяется. Пауза. Теперь выдох...» и т. д. При этом мы не вмешиваемся в процесс дыхания, а просто наблюдаем за ним. Особое внимание нужно обратить на паузы за вдохом и после выдоха.

ДЫХАНИЕ НА 4-7-8

Руки положите на живот и грудь так же, как в упражнении «дыхание животом».



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НАПОМИНАЕТ:

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ ДЫШИТ НЕПРАВИЛЬНО, ПОЭТОМУ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВРАЧИ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ СЧИТАЮТ ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ И ДОСТУПНЫМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ НАВЫКОМ

Вдохните медленно и глубоко так, чтобы вдох продолжался 4 секунды. Задержите дыхание на 7 секунд. Выдыхайте как можно тише в течение 8 секунд. На 8-й секунде вы должны полностью освободить легкие от воздуха. Повторите упражнение несколько раз, придерживаясь счета 4-7-8.

ВОЛНОВОЕ ДЫХАНИЕ

Этот метод лучше применять сидя, так он позволяет полностью задействовать легкие. Положите левую руку на живот, а правую – на грудь. Руки должны подниматься и опускаться во время вдоха и выдоха. Начните медленный вдох нижней частью легких так, чтобы нижняя рука поднималась. Вдыхайте носом, выдыхайте ртом. Сделайте восемь вдохов, а на девятом, после наполнения нижней

части легких, вдохните полной грудью – так вы полностью задействуете легкие. Выдыхайте сначала грудью, затем животом. Продолжайте упражнение в течение 4-5 минут.

УТРЕННЕЕ ДЫХАНИЕ

Это упражнение лучше всего делать утром – оно позволит снизить напряжение дня. Встаньте прямо и, слегка согнув колени, наклоните корпус вперед. Руками постарайтесь коснуться пола. Вдыхайте, поднимая корпус. Вы должны встать, будто надувная игрушка, которую накачивают. Выдохните, возвращаясь в наклонное положение в самом конце выдоха. Повторите несколько раз. После окончания упражнения сделайте простую разминку.

Текст: Евгений Тарасов

Готовьте и отдыхайте с удовольствием!

СУПЫ БОРЩИ • ПОХЛЕБКИ • ЩИ • ХАРЧО РАССОЛЬНИКИ • СОЛЯНКИ

МЫ РАССКАЖЕМ:

- почему эти блюда становятся сейчас так актуальны для тех, кто придерживается здорового питания;
- в чем преимущества первых блюд перед остальными и почему без них скучает и любит их организм.

ИЗ СПРАВОЧНИКА ВЫ УЗНАТЕ:

- как правильно готовить овощные и мясные бульоны для первых блюд;
- как максимально в них сохранить полезные свойства продуктов;

- как уменьшить калорийность блюда и при этом сохранить их неповторимый вкус.

А ТАКЖЕ:

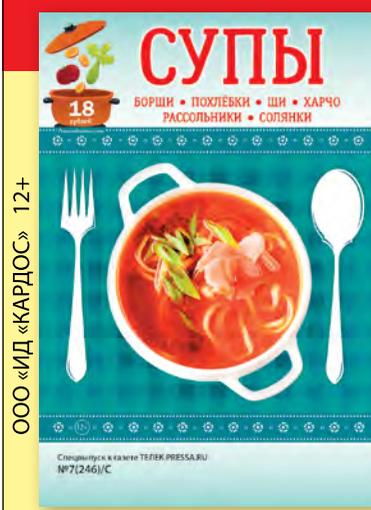
- познакомитесь с диетическими супами;
- узнаете как готовить классические супы-пюре;
- и неповторимые и эксклюзивные харчо, рассольники;

- поймете прелесть вкуса и увидите многообразие солянок;
- множество вариантов щей из свежей и кислой капусты;
- супы из трав.

*Рекомендованная цена

В ПРОДАЖЕ С 10 ОКТЯБРЯ!
18 РУБ*

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ДОСТУПНЫХ И НЕДОРОГИХ ПРОДУКТОВ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+

Специально к выставке ТЕРЕК PRESS&ART
№7(246)/С

10 СУПЕРПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ не дороже 150 рублей

Полезно – не обязательно дорого. Часто отсутствие в рационе полезнейших и доступных продуктов – не более, чем дело привычки. (Цены мы взяли из супермаркетов экономичного сегмента.)



обработки и любого консервирования. Так что их использование в качестве основы для пиццы и пасты абсолютно оправдано человеческим опытом средиземноморских стран. Предпочтительнее стоит банки, где помидоры законсервированы без уксуса и сахара – так полезнее.

КРАСНОДАРСКИЙ ЧАЙ

100 г – 130 рублей

Если большинство марок пакетированного (и не только пакетированного) чая на рынке в основном китайского массового низкокачественного производства, то чай краснодарский соответствует всем требованиям ГОСТа. Это источник природной пользы, в частности кофеина, который, судя по последним исследованиям, очень помогает сохранить молодость ума.



БУРЫЙ РИС

800 г – 100 рублей

Неплохо бы взять за правило максимально заменять белый рис бурый. Он не только дает более насыщенный и разнообразный вкус, но и несет намного больше пользы, чем белый. Если белый – это ядро, то бурый – все зерно за исключением оболочки.

КИВИ

1 кг – 150 рублей

Киви, с точки зрения ботаники, это ягоды. В таком своем качестве они являются и поставщиком чисто ягодных полезностей, но особенно хороши запасами важнейшего зимнего витамина С. В 180 г киви – двойная суточная норма аскорбинки. И киви – это зимний сезонный фрукт!

Листья шпината продаются почти во всех супермаркетах, причем свежие стоят намного дороже замороженных, однако с точки зрения пользы ничем от них принципиально не отличаются. Полноценная порция шпината составляет примерно стакан мелко порезанного продукта – 100 г. Листья можно добавить в омлет, любой салат и т. п. И в этом количестве содержится 160% суточной нормы витамина А и 40% нормы фолиевой кислоты – полезнейших для кровеносной и иммунной системы элементов.

ШПИНАТ ЗАМОРОЖЕННЫЙ

500 г – 100 рублей



ПОМИДОРЫ В БАНКЕ

3 л банка – 150 рублей

Томаты сохраняют удивительные количества антиоксиданта ликопина даже после термической

количества. Всего 4 миндальных ореха в день – рекомендуемая доза. Это источник, прежде всего, мононенасыщенных кислот, которые являются защитниками наших сосудов.

ЧЕЧЕВИЦА

500 г – 150 рублей

Одна из древнейших бобовых культур не только является прекрасным дополнением к некоторым блюдам, но и блестящей заменой мясных продуктов (только не полностью, так как мясо обязательно должно оставаться в рационе). Чечевица содержит очень много белка – больше, чем говядина, например, а еще она –

источник антиоксидантов. Из чечевицы можно сварить самодостаточный и вкусный суп-пюре.

ТЫКВА

1 кг – 50 рублей

Это неприхотливое растение дает нам крупные и долго хранящиеся плоды в самом конце лета – августе и даже сентябре. Оно будто придумано природой для восполнения недостатка витаминов зимой. Кладезь необходимых нам А, Е и D, тыква содержит лишь 22 килокалории на 100 г, таким образом выходя на одно из первых мест в диетическом питании.

ТУНЕЦ В БАНКЕ

1 банка – 100 рублей

Мы не призываем к массовому употреблению консервированных продуктов, но консервирование в железных банках сохраняет все полезные жиры рыбы – те самые Омега-3, которые играют важнейшую роль в сохранении здоровья сердечно-сосудистой системы. И он довольно вкусный, хорошо подходит для разных салатов и сэндвичей.



БЕЛАЯ И КРАСНАЯ ФАСОЛЬ

500 г – 130 рублей

Фасоль – источник полезнейшего растительного белка, а также кладезь клетчатки, которая очищает наш организм. Достаточно смешать вареную фасоль с чесноком, луком и специями – и отличное полезное блюдо готово. Ну а про фасолевый суп, блестящее дополнение к салатам, мы уж и не говорим.

МИНДАЛЬ

100 г – 70 рублей

Цена, казалось бы, высока, но орехи, особенно миндаль, нам нужны именно в таких небольших



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

НАПРАВЛЯЙТЕ СВОИ СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ PZ@KARDOS.RU
ПО АДРЕСУ: 115088, Г. МОСКВА, УЛ. УГРЕШСКАЯ, Д. 2, СТР. 15 И ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (499) 992-29-69



АЛОЭ С МЁДОМ ОТ НЕСВАРЕНИЯ

«От несварения и болей в желудке рекомендую смесь алоэ и меда, которую использую сам и очень доволен. Алоэ должно быть не молодым, не меньше трех лет. От него надо взять несколько листов и положить на неделю в холодильник, где овощи, тогда сок будет самый полезный. Перед этим алоэ нельзя поливать 5 дней. Когда листья алоэ полежали в холодильнике, нужно выжать из них сок, добавить в два раза больше этого количества меда и столько же красного виноградного вина. Смесь надо хорошенько размешать и хранить в холодильнике. Принимать смесь надо по одной чайной ложке 3 раза в день 5 дней, потом по две чайных ложки 10 дней. Принимать смесь перед едой».

Н. А. Степанов,
Московская область



КАРТОШКА ПОМОЖЕТ ОТ КАШЛЯ

«Надо отварить картошку, несколько штук, и быстро ее растолочь. Можно даже порезать ножом, но быстро, чтобы не остыла. Дальше картошку надо сложить в целлофановый пакет. Пакет крепко завязать, обернуть полотенцем и положить на грудь. Дальше надо укрыться одеялом и лежать так час или больше, пока картошка теплая. После надо убрать картошку и полежать под одеялом еще с полчаса. Меня так лечила бабушка, когда я в детстве болела бронхитом. Только нельзя это делать при высокой температуре, только при нормальной. Очень хорошо прогревает дыхательные пути, и кашель проходит».

Тамара Михайловна Злобина, г. Рязань

КРАСНЫЙ КОРЕНЬ ОТ БОЛИ

«Добрый день! Несколько лет назад открыла для себя замечательное растение – красный корень. Показаний у него много, но я хочу рассказать о том, как этот спаситель помогает мне справиться с болью и воспалением. Для приготовления лекарства необходимо смешать в равных частях сухие листья и цветы растения. Две столовые ложки смеси залить оливковым маслом в количестве 100 гр. «Забить» про емкость с будущим экстрактом на две недели, поставив ее в темное место. Процедить. Использовать в качестве холодных компрессов на больное место. Однако всегда стоит помнить, что при всей своей лечебной уникальности красный корень нельзя применять при болезнях печени, тромбозе, черепно-мозговых травмах, при грудном вскармливании».

Инна Боброва, г. Касимов

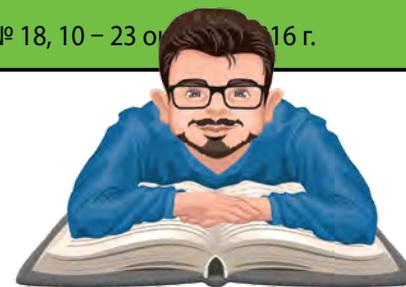


ВИТАМИННЫЙ КОПОТ ОТ ПРОСТУД

«Не могу не поделиться с читателями любимой газетой вкусным и полезным рецептом укрепляющего иммунитет компота. Для приготовления витаминного напитка нам потребуется 300 грамм яблок и 10 грамм сухих корней девясила. Яблоки помыть, порезать, удалив сердцевину, сварить в одном литре воды, добавив к ним девясила. В конце варки «приправить» компот 1 граммом лимонной кислоты и сахаром по вкусу. По витаминной ценности такой компот не уступает привычным ягодным морсам, а иммунитет укрепляет отлично!»

Тамара Марьянова,
город Луга

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Народная медицина – дело важное, но каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, проконсультируйтесь со специалистом.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КРОВОТОКА В КАПИЛЛЯРАХ

«Вот отличное упражнение для улучшения состояния капилляров – самых тонких кровеносных сосудов. Они питают каждую клеточку нашего организма, и потому очень важно, чтобы именно капилляры функционировали нормально. Упражнение, которым я хочу с вами поделиться, называется "вибрация". Утром, сразу после пробуждения, не вставая с постели, нужно поднять вверх руки и ноги и мелко-мелко их потрясти. Не обязательно делать это продолжительное время, достаточно двух минут. Таким образом капилляры получат своеобразный массаж и будут работать значительно лучше».

Оксана Ромейко, г. Серпухов



ЧЕМ ЗАКРАСИТЬ ВИТИЛИГО

«Витилиго, или в простонародье "песь", у меня началось лет в двадцать. И вот уже почти столько же я "щеголяю" белыми пятнами на коже. Не скажу, что меня это очень беспокоит, но, узнав о том, что пятна совсем несложно замаскировать с помощью народных средств, конечно, не преминула воспользоваться. Во-первых, отлично помогает при витилиго спиртовая настойка зеленых листьев и околоплодников грецкого ореха, взятых поровну. Настаивать на спирту в пропорции 1:10. Пятна смазывать 1-2 раза в день несколько месяцев (желательно в холодное время года до загара). Во-вторых, пятна можно окрашивать свежим соком корня пальчатого ревеня – 2 раза в день. Но это средство немного сушит кожу, тут без крема для рук не обойтись. Смешать сок ревеня с кремом и нанести на пятна на 15-20 минут. Смыть теплой водой».

Людмила Демидова, г. Калужская область

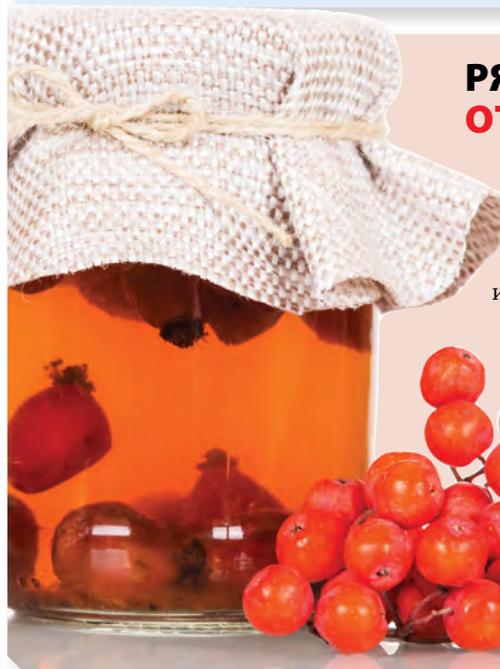


РЯБИНОВЫЙ КВАС ОТ СТА НЕДУГОВ



«Хочу рассказать вам о средстве, которое в нашей семье называют лекарством от ста недугов. О рябиновом квасе. Этот вкусный и полезный напиток обладает потогонным, мочегонным и кровоостанавливающим эффектом. Полезен квас из рябины и при заболеваниях легких. Пьют его также как общеукрепляющее и иммуностимулирующее средство. Пользу напиток оценят и женщины – он отлично помогает при воспалениях и общей слабости. Итак, нужно взять 80 г рябинового сока, 12 г сахара, 2 г дрожжей, 120 мл воды. В кипящую воду закладываем сахар, доводим до кипения, тонкой струйкой, помешивая, вливаем рябиновый сок. Отвар нужно охладить до комнатной температуры, добавить дрожжи и настаивать двое суток».

С. П. Захаревич, г. Бологое



В следующем номере читайте о разных способах применения алоэ, о том, как колодезная вода поможет при простуде, чем полезна куркума, а также другие советы от наших читателей.

СВОИ СОВЕТЫ ВЫСЫЛАЙТЕ НАМ ПО АДРЕСУ: 115088, Г. МОСКВА, УЛ. УГРЕШСКАЯ, Д. 2, СТР. 15, ЭЛЕКТРОННОМУ АДРЕСУ PZ@KARDOS.RU И ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (499) 992-29-69

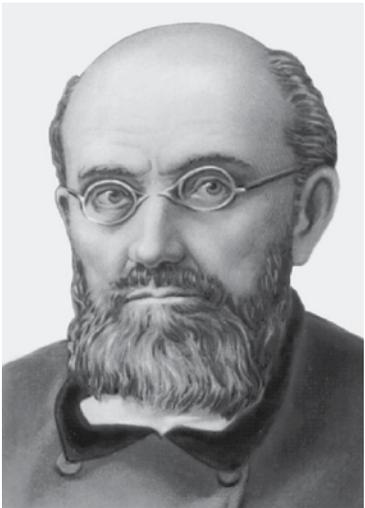
ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №20 ОТ 17 ОКТЯБРЯ:

• **КАРТОШКА, КОТОРУЮ НЕ ЛЮБИТ КОЛОРАДСКИЙ ЖУК**
Возможно, к привычным для российского уха словосочетаниям китайская техника, китайский пуховик скоро прибавится еще одно: китайская картошка. Во всяком случае, огородник из Туапсе Владимир Черняк вот уже больше 20 лет выращивает ямс китайский и утверждает, что этот овощ такой же, как наша картошка, только вкуснее и легче для выращивания

• **ЗЕМЛЯНИЧНАЯ МАЛИНА**
Этот кустарник с крупными и яркими плодами неслучайно называют малиной соблазнительной. Из нее получается отменное живое варенье, она украшает сад как декоративное растение, а еще с ее помощью можно создать красивую непроходимую изгородь и укрепить склоны. О том, что любит и не любит эта культура, насколько она капризна или неприхотлива, можно узнать в статье, опубликованной в «ДАЧЕ» №20.

• **КАК МУРАВЬИ СТАЛИ СОЮЗНИКАМИ**
Садоводы на своих сотках всегда борются с муравьями, обвиняя их в распространении тли. Не будь муравьев – и урожай не знали бы куда девать, шутит читатель газеты «ДАЧА» и утверждает, что без муравьев тля еще больше губит растения. О доказательствах нового открытия читайте в свежем номере «ДАЧИ»





**Захарин
Григорий Антонович
(1829–1897 гг.)**

Русский врач-терапевт, основатель московской клинической школы, почетный член Императорской Санкт-Петербургской академии наук

ИССЛЕДОВАЛ:

- так называемые «отраженные боли» – «зоны Захарина-Геда», состояния кожи при заболеваниях печени, легких, органов малого таза;
- физио- и биохимические функции печени, методы диагностики и лечения цирроза печени;
- лейкемию;
- туберкулез.

Работы Захарина по физиологии и кровообращению вошли в учебники. Он создал оригинальную теорию особой формы хронического малокровия – хлороза, описал симптоматику висцерального сифилиса сердца и легких. Он разработал комплексное лечение больных с помощью гигиены, климатотерапии, диетологии и медикаментов. Он провел разделение клинических дисциплин, согласно которому были организованы первые самостоятельные клиники венерических, гинекологических и детских болезней, а также болезней уха-горла-носа. С его подачи получили развитие курортология и бальнеология. Он начал изучать воздействие минеральных вод вне зоны курорта.

ЗАСЛУГИ:

Главная заслуга – разработка методов опроса больного и непосредственного клинического наблюдения. Даже сейчас на анамнез приходится до 80% диагнозов.

ВЕЛИКИЙ ДИАГНОСТ из Москвы

ОСНОВАЛ КЛИНИЧЕСКУЮ ШКОЛУ РУССКОЙ СТОЛИЦЫ

Талантливый терапевт, крупный ученый своего времени, достигший совершенства в лечении клиницист-практик Григорий Антонович Захарин был поистине удивительным доктором. О его «чужаествах» ходили по Москве легенды: он не признавал врачей, которые лечили, опираясь на лабораторные данные, он создал свой уникальный анамнестический метод исследования больного человека. Его считают основоположником московской терапевтической школы.

ОБРАЗУЕТСЯ ЛИ В ПЕЧЕНИ САХАР?

Мальчика, родившегося в феврале 1829 года недалеко от Пензы, в старинной дворянской семье Захарьиных, в 10 лет отдали в Саратовскую мужскую гимназию. В 1847 году Григорий поехал учиться в Москву, в университет – изучать медицину. В 23 года университет был успешно закончен и прилежного студента оставили в ординатуре факультетского госпиталю. Через год Захарин защищает на латинском языке докторскую диссертацию «Учение о послеродовых заболеваниях» и остается преподавателем в альма-матер. Первая научная статья, написанная Захарьиним, называлась «Образуется ли в печени сахар?» и была опубликована в «Московском врачебном журнале». За исследования физио- и биохимических функций печени ученого принимают в Московское физико-медицинское общество.

РАБОТЫ ПО КРОВИ И РУССКИЕ ПЕСНИ

В 27 лет Захарина направили на стажировку за границу, сначала в одну из берлинских клиник, затем в Париж. Результаты экспериментов на тему кровообращения, собранные и систематизированные Григорием Анатольевичем, были напечатаны в учебниках по физиологии того времени. А сам Захарин любил вспоминать дни, которые он провел с Сергеем Петровичем Боткиным, распевая русские песни на улицах Берлина.

ФАКТ ИЗ БИОГРАФИИ

Кроме латыни, Захарин знал французский язык (беседовал с дамами о болезнях исключительно по-французски), немецкий и английский. Хорошо играл на фортепиано, читал наизусть стихи Пушкина, Баратынского,



Памятник врачу на территории Пензенской больницы

Батюшкова. Очень раздражался, когда звучали стихи современников и музыка Вагнера.

ОН ЛЕЧИТ ЛЕГКО

Осень 1859 года врач встретил в Москве, начав читать лекции по семиотике в любимом университете. И далее вся его жизнь была связана с ним: в 1960 году – адъюнкт, через два года – ординарный профессор, а ему было всего 33! После смерти своего наставника, доктора Овера, в 1869 году заменил его на посту директора факультетской терапевтической клиники и проработал в этой должности в течение 35 лет, практически до самой смерти. Успевал он и лечить. Его знания привлекли внимание Льва Толстого – Захарин лечил семью знаменитого писателя; у него учился будущий врач и литератор Антон Чехов; он был



Дом Захарина в Нащокинском переулке в Москве

лейб-медиком императора Александра III. О докторе рассказывали самые невероятные истории, называли его чудаком, смеялись, но, заболев, старались попасть только к нему. Не останавливала даже плата за прием в кабинете – 50 рублей по четным дням, и 100 – по нечетным (на эти деньги в то время можно было купить 4 коровы). Чтобы поставить диагноз и назначить лечение, врач выспрашивал у пациента не только прошлое (анамнез) и текущее состояние, но и где живет, обстановку. И в лечебных советах обязательно присутствовало то, какой



ФАКТ О ДОКТОРЕ ЗАХАРЬИНЕ

«Победоносно спорить с недугами масс может только гигиена», – говорил доктор. Дома у купцов Хлудовых, богатейших фабрикантов, разбил окно палкой, с которой не расставался с ней по причине ишиаса, так как дом не проветривался, распотрошил перину, так как она кишела насекомыми, побил посуду на кухне, так как в ней были остатки давнишней еды, и за визит взял тысячу рублей. Да и самому государю-императору не побоялся сказать, что лечить начнет, только когда он откажется от спиртного.

КСТАТИ



После исследований Захарина в Москве стали продавать бутылки с минеральной водой с рекомендациями, от какой хвори полегает.

режим и образ жизни надо вести: «Измени обстановку, измени деятельность, измени образ жизни, если хочешь быть здоров». Медицинские препараты доктор назначал только те, которые сам почувствовал, и назначенное лечение было необременительным. Современники считали, что он лечит легко.

ДОКТОР- МЕЦЕНАТ

В 68 лет доктора разбил апоплексический удар. Он сам поставил себе диагноз, сделал последние распоряжения и умер 23 декабря 1897 года. Доктор отдавал свое профессорское жалование в пользу студентов, отправляя их на стажировку за границу, пожертвовал полмиллиона рублей на церковно-приходские школы, помогал в создании Музея изящных искусств в Москве. По завещанию Захарина был построен туберкулезный санаторий в Куркино.

Текст: Светлана Иванова

МИНЕРАЛЫ, КОТОРЫХ НАМ НЕ ХВАТАЕТ ЧАЩЕ ВСЕГО

Закончился летний сезон. Самое время задуматься о том, каких важных составляющих для здоровья нам начинает не хватать, чтобы вовремя восполнить их доступными методами.

АККЛИМАТИЗАЦИЯ

Каждый из нас в переходный период от лета к осени проходит своего рода акклиматизацию. Организм среднестатистического россиянина устойчив к перепадам температур и приспосабливается к ним достаточно быстро. При этом акклиматизация на Дальнем Севере, например, может длиться вплоть до 3 лет. Среди основных признаков нехватки «летних» микроэлементов выделяют сонливость, утомляемость, миалгии (боли в мышцах в результате гипертонуса), которые способны переходить в патологические дизадаптационные метеоневрозы. При сокращении светового дня ослабевает иммунная система, замедляется выработка необходимых гормонов, в организме сокращается объем мелатонина, «гормона счастья», что влечет за собой подавленность и плохое настроение. Теперь разберемся, что и как с этим делать.

ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ!



В механизмах адаптации к холоду и поддержании здоровья в северных широтах особая роль принадлежит цинку, йоду, селену, марганцу и фосфору в их взаимодействии с гормональными, ферментативными и другими регуляторами равновесия внутренней среды организма.

СЕЛЕН

Суточная норма – 60-70 мкг



Недостаток селена приводит к авитаминозу, слабости и плохому самочувствию, нарушению кислородного и йодного обмена, зашлакованности организма. Главный источник селена – кукуруза. Жители южных широт могут запастись достаточным количеством селена, употребляя в среднем 2 початка кукурузы в день в течение летних месяцев. Северным жителям и тем, кто не успел насладиться кукурузой за время отпуска, стоит добавлять в пищу консервированный вариант этого продукта. Также в целях профилактики недостатка селена врачи рекомендуют употреблять чеснок (кстати, в нем, кроме селена, содержатся

незаменимые фосфор, кальций, магний и железо). Другие богатые селеном продукты – белокочанная капуста, овсянка, фисташки, грецкие орехи, брокколи, говяжья печень и морепродукты (омары, креветки, рыбы тресковых пород).

А ВЫ ЗНАЛИ?

Селен обладает уникальной способностью – он усиленно снижает токсическое действие лекарств, поэтому при лечении аптечными препаратами рекомендуют увеличивать его ежедневную дозу.

ЙОД

Суточная норма – 150 мкг



При недостатке йода резко снижается иммунитет, вы замечаете повышенную утомляемость, ухудшение умственной деятельности и упадок сил. Для йододефицита характерны частые простуды, проблемы с памятью и плохая скорость реакции. Многим знакома ситуация, когда в зимнее время сложно проснуться на работу и уже через 3-4 часа активной деятельности хочется вернуться в постель. Для ликвидации дефицита йода введите в рацион следующие продукты: морскую капусту, морепродукты, редис, зеленый горошек, гречневую крупу, яблоки.

ФОСФОР

Суточная норма – до 200 мкг



Основная роль фосфора в организме – обеспечение роста и укрепление костной и зубной ткани. Но химики также утверждают, что без фосфора невозможен адекватный процесс мышления. Кроме того, фосфор участвует в процессе построения фосфатаз – ферментов, без которых невоз-



можны нормальные химические реакции в клетках. Недостаток фосфора у маленьких детей чреват развитием рахита. Дефицит фосфора – явление нечастое, характерное в большей степени для приверженцев вегетарианской диеты, так как наибольшее количество этого микроэлемента содержится в говяжьей печени, икре осетровых рыб, яйцах и различных видах рыбы и мяса. Тем не менее восполнить его недостаток можно и с помощью растительной пищи, такой как шпинат, чеснок, морковь, тыква, капуста, петрушка, ягоды и грибы.

ЦИНК

Суточная норма – 25 мкг



Внутренние резервы цинка крайне малы, хотя он присутствует абсолютно во всех тканях организма. Цинк нужен для процессов деления клеток, действия гормонов, синтеза протеинов, обмена нуклеиновых кислот, работоспособности иммунитета, быстрого снижения воспаления тканей и их заживления. Недостаток цинка возникает при недостаточно сбалансированном питании, свойственном жителям холодных регионов. Если вы замечаете негативные изменения внешнего вида кожи и волос, восприятия вкусов и запахов, необоснованную раздражительность, снижение внимания и обучаемости, то есть смысл пополнить рацион рядом про-

дуктов, содержащих цинк. В первую очередь это красное мясо, морепродукты, яйца, отруби, кунжут, тыквенные семечки, бурый рис, дрожжи, орехи и грибы.

МАРГАНЕЦ

Суточная норма 5 мг



Основные зоны концентрации марганца – почки, сердце и печень. Он принимает участие в обмене нейромедиаторов ЦНС, регуляции уровня сахара в крови и синтезе гормонов щитовидной железы, усиливает действие инсулина, поддерживает факторы свертывания крови. Дефицит марганца чреват заторможенностью мышления, медленным ростом волос и ногтей, замедлением способности принимать решения, нарушением гормональной функции яичников и развитием бесплодия, расстройствами иммунной системы и появлением аллергических реакций. Сократите чрезмерные психоэмоциональные нагрузки и начните употреблять пшеничные и рисовые отруби, ржаной хлеб, чернику, смородину, сою, горох, свеклу, арахис и фундук. Кстати, достаточное количество марганца содержится в черном чае и кофе, поэтому многие любители этих напитков проводят профилактику, даже не догадываясь об этом.

Текст: Алексей Рудевич

О ЧЁМ РАССКАЖУТ ГЕНЫ



Ольга Викторовна Малиновская, врач клинической лабораторной диагностики, руководитель медицинского департамента клинко-диагностических лабораторий KDL

– Для чего имеет смысл проходить генетическое исследование?

– Еще лет 20-30 назад при упоминании генетических исследований обычно имелась в виду только диагностика генетических заболеваний. Их известно несколько тысяч, чаще всего они связаны с дефектом какого-либо конкретного гена. Эти так называемые «моногенные» (от слова «моно» – один) заболевания делятся на две большие группы по типу наследования: заболевание может проявляться всегда, когда у человека есть вариант дефектного гена (доминантный тип наследования) или человек может быть здоров, но являться носителем дефектного гена и передать его своим детям. У ребенка в таком случае может проявиться заболевание, когда он получает дефектную копию гена от обоих родителей (это рецессивный тип наследования генетических заболеваний). Диагностика моногенных заболеваний ранее была основана на наборе симптомов и признаков и на анализе родословной семьи; теперь есть лабораторные генетические тесты, позволяющие точно установить наличие дефектного гена и достоверно подтвердить диагноз.

В настоящее время выяснено, что у здорового человека (с отсутствием моногенных заболеваний) существуют разные варианты генов, которые никак не проявляют себя в обычной жизни, но определяют предрасположенность человека к ряду заболеваний, таких как сахарный диабет, гипертония, бронхиальная астма, пародонтоз и т. д. Надо отметить, что для развития заболевания недостаточно только генетической предрасположенности, а необходимо еще воздействие неблагоприят-

В 1901 году американский биолог Кларенс Мак-Кланг выяснил, что пол, мужской или женский, напрямую зависит от хромосом, и в частности X-хромосомы. А четырем годами позднее Нетти Стивенс открыла те самые XY и XX комбинации, которые все мы знаем из уроков биологии. Сегодня генетические исследования это не только кропотливый труд серьезных ученых, но и полезный вид анализов, доступный любому желающему.



ных факторов внешней среды. Поэтому такие заболевания называются «мультифакторными». Зная о своей генетической предрасположенности к тому или иному мультифакторному заболеванию, можно минимизировать возможные вредные факторы среды или образа жизни и предотвратить развитие заболевания.

– Только ли наследственные заболевания выявляются на генетических исследованиях?

– Нет, не только. Сформировалось два направления в генетике: это диагностика имеющихся генетических заболеваний и определение предрасположенностей. Причем второе направление имеет большее значение в предсказательной или профилактической медицине. Известное много лет выражение, что «болезнь легче предупредить, чем лечить», получило новое звучание с развитием генетики. Генетический скрининг поможет опре-

делить риски развития различных онкологических заболеваний, например рака молочной железы, связанного с носительством мутантного гена BRCA. Сегодня специалисты имеют возможность помочь узнать о возможной опасности и относиться к себе внимательнее, регулярно обследоваться – ведь чем раньше выявить рак, тем более шансов на спасение. Также стоит иметь в виду, что дети женщины, заболевшей раком молочной железы, имеют 50% вероятность унаследовать дефектный ген и могут иметь существенно повышенный риск развития рака. Такие носители неблагоприятного варианта гена должны знать о своей особенности и иметь четкую программу регулярного обследования для своевременного выявления и лечения злокачественных опухолей.

– Получается, что генетические исследования нужны для того, чтобы предупредить какие-либо заболевания?

– Не обязательно. Например, есть исследования, позволяющие определить ряд генетических особенностей, если вы планируете плотно заниматься спортом. Анализ поможет выбрать наиболее подходящий вам вид спорта и определит преобладание таких физических качеств, как сила, скорость или выносливость. Это нужно для того, чтобы тренировки были наиболее эффективными. Еще генетические исследования помогут рассчитать необходимую и безопасную дозировку препаратов (важно для лекарств, которые принимаются длительно) с учетом путей их метаболизма в организме.

– Правда ли, что у нас многие не хотят знать о предрасположенности и предпочитают генетический анализ не делать?

– Да, многие боятся, что что-нибудь найдется, и предпочитают не знать ничего вообще, надеясь, что проблема их не затронет. Всегда сложнее менять привычки, чем думать себе, что они не повлияют на здоровье. Безусловно, всегда есть шансы на то, что заболевание, даже если к нему есть предрасположенность, никогда не разовьется. И все же профилактика, коррекция образа жизни при необходимости и ранняя диагностика – вещи более надежные, нежели фортуна. В случае страха болезни я бы рекомендовала получить психологическую консультацию, проработать причины этого страха и все же взять на себя ответственность за свое здоровье.

Беседовала: Инга Гогричани

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ – ЭТО ПРОСТО

- Для анализа необходимо взять кровь из вены так же, как и на большинство других лабораторных тестов.
- Специальной подготовки к исследованию не нужно. Достаточно, чтобы прошло 3-4 часа после еды.
- В зависимости от вида и сложности исследования результат обычно можно получить в интервале от трех до четырех дней.
- Генетический тест достаточно сделать один раз в жизни. Определенные при анализе варианты генов не могут меняться.



№10 Уже в продаже! СТРОЙКА И РЕМОНТ

дом • участок • инструменты

• **ОБНОВКА для ДОМА**
Ремонт цоколя своими руками

• **6 ВОПРОСОВ о ПОКРАСКЕ**
Чем и как покрасить забор, дом и беседку

• **ОТМОСТКА: ПЯТЬ СЛОЕВ НАДЕЖНОСТИ**
Экономный способ сделать качественную защиту для фундамента

• **НАРАЩИВАЕМ ПЛОЩАДЬ**
Вертикальные грядки увеличат посевную площадь участка

• **ТЕХНИКА НАПРОКАТ**
Купить или взять в аренду – что выгоднее?

*Рекомендованная цена

Стань спецом в дачном деле!

12+



ООО «ИД «КАРДОС»

1

8		1		2		4		3
	6			5				9
2		3	8		4	1		5
		7	9		1	2		
5	1			3			4	9
		2	5		6	3		
4		9	2		8	5		1
	8			1			2	
1		6		9		7		4

2

	4			3				7
1			5		6			9
		9				3		
	7		4		1		9	
4				9				2
	9		8		7		5	
		7				5		
5			7		4			6
	2			6				8

3

	9	7		3		6	1	
3				6				8
1		4		2		5		9
			8		6			
7	8	9				2	6	5
			2		7			
9		5		7		8		6
4				8				1
	3	8		1		4	9	

4

3			5		4			1
	5	6		1		3	8	
	1		2		3		9	
4		3				9		2
	2			9			7	
6		7			5		8	
	6		9		5		4	
	4	8		3		6	5	
9			8		6			7

5

6			7	9	1			8
	9		8		5		3	
		5	4		6	1		
5	4	3				8	1	2
2				1				5
7	1	8				3	6	9
		1	6		4	2		
	5		1		9		4	
4			2	5	3			1

6

8		6		4		5		3
			3	9				
2				5				1
	4						2	
3		2		8		4		5
	7						3	
6				3				9
			1	6				
1		9		2		6		4

СУДОКУ

ОТВЕТЫ



Уровень сложности
● сложно
● не сложно

1

8	5	1	6	2	9	4	7	3
7	6	4	1	5	3	8	9	2
2	9	3	8	7	4	1	6	5
6	3	7	9	4	1	2	5	8
5	1	8	7	3	2	6	4	9
9	4	2	5	8	6	3	1	7
4	7	9	2	6	8	5	3	1
3	8	5	4	1	7	9	2	6
1	2	6	3	9	5	7	8	4

2

2	4	6	1	3	9	8	7	5
1	3	8	5	7	6	2	4	9
7	5	9	2	4	8	3	6	1
3	7	2	4	5	1	6	9	8
4	8	5	6	9	3	7	1	2
6	9	1	8	2	7	4	5	3
8	6	7	9	1	2	5	3	4
5	1	3	7	8	4	9	2	6
9	2	4	3	6	5	1	8	7

3

8	9	7	5	3	4	6	1	2
3	5	2	1	6	9	7	4	8
1	6	4	7	2	8	5	3	9
5	2	3	8	9	6	1	7	4
7	8	9	3	4	1	2	6	5
6	4	1	2	5	7	9	8	3
9	1	5	4	7	3	8	2	6
4	7	6	9	8	2	3	5	1
2	3	8	6	1	5	4	9	7

4

3	7	9	5	8	4	2	6	1
2	5	6	7	1	9	3	8	4
8	1	4	2	6	3	7	9	5
4	8	3	6	5	7	9	1	2
5	2	1	3	9	8	4	7	6
6	9	7	4	2	1	5	3	8
1	6	2	9	7	5	8	4	3
7	4	8	1	3	2	6	5	9
9	3	5	8	4	6	1	2	7

5

6	3	4	7	9	1	5	2	8
1	9	7	8	2	5	6	3	4
8	2	5	4	3	6	1	9	7
5	4	3	9	6	7	8	1	2
2	6	9	3	1	8	4	7	5
7	1	8	5	4	2	3	6	9
9	8	1	6	7	4	2	5	3
3	5	2	1	8	9	7	4	6
4	7	6	2	5	3	9	8	1

6

8	1	6	7	4	2	5	9	3
7	5	4	3	1	9	8	6	2
2	9	3	6	5	8	7	4	1
9	4	8	5	7	3	1	2	6
3	6	2	9	8	1	4	7	5
5	7	1	2	6	4	9	3	8
6	8	7	4	3	5	2	1	9
4	2	5	1	9	6	3	8	7
1	3	9	8	2	7	6	5	4

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПОЯХ БЫСТРО ЭФФЕКТИВНО

Москва и МО

24 часа

(495) 221-11-03

ООО «Доктор Айболит», лиц. №77-01-000231 от 04.11.2004 г.
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТРАНСПОРТ

■ 8-967-100-08-00, 8-495-664-45-62 **АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ ВСЕХ!!!** Любых моделей и состояний: подержанные, аварийные, неисправные, а также грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. Выезд, оценка, оформление в гай **БЕСПЛАТНО!!!** Платим **БОЛЬШЕ** автосалонов и трейд-ин! **РАСЧЁТ НА МЕСТЕ!!!** 8-495-664-45-62, 8-967-100-08-00

■ 8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58, 8-926-203-98-39 Доставка, перевозки дачные, квартирные и т. д. Москва, МО, регионы. Работаю сам – без посредников, диспетчеров и т.п. Без ограничения времени. Время – любое. Помогаю в погрузке/разгрузке. Человеческий подход к делу. 8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58, 8-926-203-98-39

АНТИКВАРИАТ

■ 8-903-544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфоровые, чугун., бронзовые статуэтки, нагрудные знаки, янтарь, подстаканник, портсигар, картины, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. монеты, столовое серебро, иконы, самовар, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор, КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.

■ 8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05 Картины, иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, серебро, золото, медь, мелочь 1961–93, фарфоровые, чугунные статуэтки, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.

■ 8-985-778-79-69 **ДОРОГО** награды, иконы, фарфор пр-ва КУЗНЕЦОВА, ПОПОВА, ГАРДНЕР, СССР, ЛФЗ, Дулёво, Вербилки, Германия с любыми дефектами, сервизы, остатки от них, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времён. Выезд Москва и область.

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
☎ 8-495-792-47-73, м. «Кожуховская»

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»
☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»

STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)
☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»
☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер **БЕСПЛАТНО**

АРТ «КОРУНА»
☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера **БЕСПЛАТНО**

АРБ «АДАЛЕТ»
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург
☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)

Народные средства ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС

ОБХОДИМСЯ БЕЗ ХИМИИ

Народ немало изобрел настоев, отваров, масел и прочего, придающего красоты волосам. Все эти средства так эффективны, что признаны даже современными косметологами.



РОМАШКА

Одно из самых популярных средств. Настой из этой травы придает волосам золотистый блеск. Для его приготовления на 0,5 л кипятка берут 100 г цветков ромашки. Дать остыть и ополаскивать волосы после мытья.



ЛИМОННЫЙ СОК

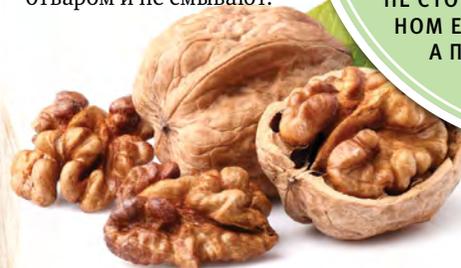
Это средство осветляет волосы и придает им блеск. Сок одного лимона разведите в литре воды и смочите им волосы. Однако если у вас сухие или тонкие волосы, то этим методом лучше не пользоваться.



ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

Еще одно полезное средство, которое, к тому же, придает волосам красивый оттенок. После луковой шелухи волосы ваши будут

цвета меда, если отвар будет не очень крепким. Приготовить отвар совсем просто. Если вы когда-нибудь красили яйца на Пасху в шелухе, то рецепт вам знаком. Волосы ополаскивают отваром и не смывают.



ЛОСЬОН ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Возьмите 15 г толченых грецких орехов, залейте стаканом воды, добавьте столовую ложку оливкового масла и несколько минут держите смесь на медленном огне. Остудите и смазывайте волосы и кожу головы. При употреблении этого лосьона волосы приобретут красивый каштановый оттенок.

Для красоты волос достаточно ухода при помощи хороших природных средств: ничего принципиально лучше пока химии не изобрели.



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НАПОМИНАЕТ:

ПОСТОЯННОЕ ОПОЛАСКИВАНИЕ ТРАВЯНЫМИ ОТВАРАМИ СУШИТ ВОЛОСЫ, А РЕГУЛЯРНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ МОГУТ ИХ УТЯЖЕЛЯТЬ. ИМЕННО ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА ОДНОМ ЕДИНСТВЕННОМ СРЕДСТВЕ, А ПРИМЕНЯТЬ ИХ ХОТЯ БЫ ПО ОЧЕРЕДИ.



ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК

Отлично питает кожу головы и придает волосам здоровый блеск. Борется с перхотью. Но если слишком часто его употреблять, то кожа может стать жирной. Лучше чередовать с ополаскиванием. Желток наносят на кожу головы, оставляют минут на 10-15 и смывают. Маску можно разнообразить эфирными маслами, медом и молочной сывороткой. Не забудьте удалить с желтка пленку, иначе его трудно будет смыть с волос.



РЕПЕЙНОЕ МАСЛО

Это отличное средство против секущихся кончиков волос. Репейное масло можно купить совсем недорого в любой аптеке. Масло нужно нагреть и втереть в корни. Затем накрыть волосы полиэтиленовой шапочкой или пакетом и замотать полотенцем. Оставить на один час и смыть. Использовать не чаще раза в неделю.

Текст: Ольга Мелешкова

Гороскоп 10 – 23 октября



ОВЕН
20 марта – 19 апреля
Овнам не мешало бы теплее одеваться – есть

риск инфекционных заболеваний, особенно простудных. В качестве профилактики полезны травяные чаи на основе ромашки, зверобоя и Melissa. Не забудьте добавить к чаю лимон или съесть на полдник апельсин. Поможет поддержать иммунитет ложечка меда утром натощак.



ТЕЛЕЦ
20 апреля – 20 мая
Тельцы рискуют подхватить инфекцию с грязных рук. Не исключены

кишечные инфекции, поэтому необходимо как можно чаще и тщательнее мыть руки. Не поддавайтесь искушению, не пробуйте «самые сладкие» арбузы и дыни на улице, не покупайте продукты питания на стихийных рынках.



БЛИЗНЕЦЫ
21 мая – 20 июня
Близнецы счастливо переживут период наибольшего распро-

странения ОРВИ. Тем не менее, им нужно больше двигаться и чаще бывать на свежем воздухе. Звезды рекомендуют представителям знака заняться бегом или ходьбой.



РАК
21 июня – 22 июля
Раки нестабильны эмоционально, что может спровоцировать

нервные и психосоматические заболевания. Поэтому звезды советуют представителям знака больше отдыхать, избегать стрессов и переутомления. Исключительно полезны в это время травяные чаи.



ЛЕВ
23 июля – 22 августа
Львы обеспокоены своим здоровьем, но на их горизонте безоблачно:

звезды обещают представителям знака прекрасное самочувствие на всю ближайшую декаду. Тем не менее это хорошее время, чтобы пройти профосмотр или общую диспансеризацию: неполадки в организме будут вовремя замечены и устранены.



ДЕВА
23 августа – 22 сентября
Девам за здоровье можно не опасаться вообще – их иммунитет

крепок и выстоит против любых нападений. Звезды рекомендуют представителям, а особенно представительницам знака заняться своей внешностью: ближайšie две недели – самое благоприятное время для посещения салона красоты и различных процедур для улучшения кожи, волос и ногтей.



ВЕСЫ
23 сентября – 22 октября
Весам следует опасаться травм, особенно таких, которые

случаются, что называется, «на ровном месте». Малейшее неловкое движение может привести к вывиху или даже перелому. Поэтому звезды советуют представителям знака быть как можно внимательнее и осторожнее.



СКОРПИОН
23 октября – 22 ноября
Скорпионы имеют обычное увлечение, но в ближайшие две недели

звезды рекомендуют им во всем соблюдать меру. Особенно это касается здоровья. Решившим похудеть не следует резко пере-

ходить на хлеб и воду, не стоит испытывать организм на прочность и давать ему максимум нагрузок.



СТРЕЛЕЦ
22 ноября – 21 декабря
Стрельцы не могут похвастаться стабильностью здоровья, но

это временное явление, очень скоро все образуется. Однако остается вероятность расстройств желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Поэтому звезды рекомендуют представителям знака в ближайшие две недели отказаться от вредных привычек, особенно – от употребления алкоголя, а также не переедать.



КОЗЕРОГ
22 декабря – 20 января
Козерогам звезды советуют всегда иметь при себе хорошее

болеутоляющее – есть вероятность головных и мышечных болей. Не исключены и зубные боли, поэтому, если есть повод, лучше сразу записаться на прием к стоматологу. В любом случае боль не следует терпеть и заглушать лекарствами больше одного-двух дней.



ВОДОЛЕЙ
21 января – 18 февраля
Водолеям следовало бы поддерживать организм полноценным

питанием и качественным сном. Звезды рекомендуют представителям знака временно отказаться от изнуряющих диет (если они не прописаны врачом) и обязательно высыпаться. Откажитесь от дурной привычки откладывать дела на вечер – вечером необходимо отдыхать, чтобы не спровоцировать бессоницу. Медики в последнее время все чаще предупреждают от воздействия вечером и ночью «голубого света» от компьютеров.



РЫБЫ
19 февраля – 19 марта
Рыбам звезды рекомендуют заняться очищением

пищеварительной системы. Введите в свое меню больше продуктов, содержащих клетчатку. Лучше, если эти продукты будут растительного происхождения, прошедшие минимальную термообработку. Возможно, понадобятся клизмы, но делать их можно только под наблюдением врача. Косметические процедуры по очищению кожи также пройдут максимально эффективно.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 24 октября.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Поддерживаем остроту ума и здоровье мозга

Что вы забыли о профилактике гриппа и ОРВИ

Тыква – запас витаминов на всю зиму

Как справиться с экземой

Главное о тибетской медицине: в чем она реально помогает

Если на лечение длинная очередь, а оно нужно срочно, как быть? Медицинский юрист консультирует

Незаменимые природные средства при простудах

Когда начнут лечить от старости?

Лучшая физкультура зимой

Это и многое другое читайте в новом номере «Планеты здоровья».

Спрашивайте газету во всех киосках и почтовых отделениях России.

Телефон редакции: 8 (499) 992-29-69

Мы будем рады ответить на вопросы, прислать советы и прислушаться к критике.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

На растущей луне, в период до 16 октября, полезно заниматься своим здоровьем – профилактикой болезней, курсами лечения и т. д. Также это хорошее время для того, чтобы пройти диспансеризацию, особенно если ее откладывали не первый месяц. Полезны процедуры очищения, разнообразный массаж, физиотерапия. А вот косметические процедуры, посещение бани и все, что связано с внешностью, лучше перенести на 15 октября. 12 и 18 октября – дни, благоприятные для покупок, особенно крупных. В дальнюю поездку лучше отправиться 13 или 23 октября. Полнолуние, 16 октября, желательно встретить в кругу семьи, с родными и близкими. Желательно избегать ссор и споров, больше слушать и меньше говорить. Это день понимания и сострадания. Три последующих дня – ответ мира на наше к нему отношение. Если в эти дни что-то в ваших делах не клеится – это повод проанализировать свои дела и поступки, обращенные к миру. 21 и 22 октября – дни, когда полезно работать руками: рукоделие, народные промыслы и ремесла дадут удовлетворение не только моральное, но и материальное. Очень полезны также самые разнообразные водные процедуры.

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

планета **ЗДОРОВЬЯ** PRESSA.RU

Газета «Планета здоровья. Pressa.ru»
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г.
Подписной индекс П2961 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте podpiska.pochta.ru

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательский дом КАРДОС»
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ
Адрес редакции: 105318, г. Москва,
ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
Телефон: +7 (499) 992-29-69
Адрес издателя: 105318, г. Москва,
ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
E-mail: pz@kardos.ru
Телефон: +7 (495) 937-41-31

Главный редактор:
ПРОКОФЬЕВ А. Н.
Редактор: ОЛЬГА САВИНА
Арт-директор: Егор Морозов
Директор департамента дистрибуции:
Ольга Завьялова, тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 220,
E-mail: distrib@kardos.ru
Менеджер по подписке: Светлана Ефремова
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 237

Директор департамента рекламы:
Алла ДАНДЫКИНА
тел.: +7 (495) 792-47-73
Менеджеры по работе с рекламными агентствами:
Ольга Бех, Любовь Григорьева
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 147, 273
Телефон рекламной службы:
+7 (495) 933-95-77, доб. 225
E-mail: reklama@kardos.ru

№ 18. Дата выхода в свет 10.10.2016 г.
Подписано в печать 06.10.2016 г.
Номер заказа – 3366
Время подписания в печать по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Отпечатано в типографии
ЗАО «Прайм Принт Москва»
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,
Лихачевский пр-д, д. 58
Тираж 151 300 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 14 рублей
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 6 п. л.
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов
Фотоизображения представлены фотобанком Lori.ru
Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать любые присланные в своей адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательский дом КАРДОС».

Грузовик, насыпающий кучу	... научного "тыка"	Наряд для Арамиса	Унос домика наводнением	Форма кабинета Барака Обамы	Бочки на карте	Искусник в своем деле	Мэр - для города	Сгорает в конфорке	Мир общения душ	Смывает лак с ногтя	Место, где археологи порылись	Капание денег за капитал	Низ ноги	Мера пива у англичан
В оркестре сидит за приютой	Страж времени в тостере	Послевоенный хаос	Притча под бокал вина	Обнуление показаний счетчика	Мудрость в переплете	Покорение Бастилии 14 июля	Домашнее удобство	"Два шага" до фокстрота	Африканская злобная муха	... порчи с того, кого сглазили	Борис Николаевич ...	"Звездный" баран	"Хе" для химички	
Не узнали ужели "папашу" Жизели?	Площадка для постирушек на речке	Инструмент кобзаря	Романтический при свечах	"Пол" судна	Его нету с сорванцом	"Носок" у футболиста	Уминающий за обе щеки	Режиссер сказки "Конек-Горбунук"	Десятая доля дюйма	Дед моих детей, но не тестя	Регулировка нового оборудования	Кремовая "кульминация" юбилея	Строганная доска для обшивки	"Пежо" по-ирански
Бухарский царь времен Насреддина	"Периферия" крестьянского хозяйства	Загрузка абы как	Адмирал, давший имя тюрьме	Лапотные портянки	Пора совиной охоты	"Лапти" а-ля макраме	Судейская бригада	Учитель красновиста	Пиратский выпивон	Вулкан, "притивший" Гефеста	Звучит похоже, да значит не то же	Завхоз в барском имени	Звучит похоже, да значит не то же	
На нем стараются старатели	Газ из азота и водорода	Заводи коллега он	В Южной Америке - безлесая равнина	Маятник ...	"Сборщица бюллетеней"	Месяц с Днем защиты детей	Лука под холодильником	Былем поросший слой почвы	Вулкан, "притивший" Гефеста	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь			
"Продуться в пух и ..."	Гетман Иван ...	Сладкая выпечка	Смазка для двигателя	Результативность рыбалки	Служебный разряд у военных	Гость, закинувший ноги на стол	Аптечная масса-малютка	Самогуды сказителей	"Корсет" на бочке	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь			
Нега в теле	И вобла, и тарань	Плечо друга в трудную минуту	Жизненная мудрость	Его задевает ударник в музыкальной группе	"Купание" белаша в растительном масле	Счастливый ... дела	Величие с точки зрения психиатра	"Орлиная" сторона монеты	Столица с фонтаном Тревви	Заступающая на смену вахта	Выход в свет очередной Мурки			
Гарем быка	"Земляк" острого кетчупа	Трамвай - и тпру, и ну	Спит шумно	"Предок" кроссовка	С нее начинается наступление	Им надувают губищи	Авторитет для братков	Создание бумажных журавликов	Посевы "под снег"	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь			
"Земляк" острого кетчупа	Трамвай - и тпру, и ну	Спит шумно	"Предок" кроссовка	С нее начинается наступление	Им надувают губищи	Авторитет для братков	Создание бумажных журавликов	Посевы "под снег"	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь				
Прыг-скок через чужие спины	"Драчливый" прут	Кирпич для водителя	Крепкий бульон из дичи	Реет над дружиной	Создание бумажных журавликов	Посевы "под снег"	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь						
Скороспелый страх	Пост тех, кто в чалме	Казенное содержание	И омуль, и мусун, и цокур	"Эхо" в отзывчивой душе	Мужчина без изъянов	Недалеко от нее Ясная Поляна	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь						
Ветер, от которого едет крыша	Цепная "доля"	"... ж ты, моя черноглазая, ...?"	Покупка партиями	"Брат" белуги	Перелет мяча за черту поля	Кровавая травма	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь						
Жан Франсуа ... (мореплаватель)	Ее набивают на аукционе	Окантовка для паркета	Его лучи растопили Снегурочку	С него улетел Икар	"Брод" на сваях через реку	Цветок в один белый лепесток	Сет за ломберным столом	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь					
Дерево пчеловода и ложкаря	Семейная "опочивальня" усопших	Водка за иены	Слово абонента в трубку	Кофейный осадок для ворожеи	Самый главный ватиканец	Рифмованное творение поэта	Кровавая травма	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь					
Измерительный и столовый	Прервала вояж Колобка	"Броня" сломанной конечности	Утожка асфальта на дороге	Пышный красавец на клумбе	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь								
Вечный мученик в мифологии	Разная музыка для двух ушей	Паразит, переносящий энцефалит	Ткачиха, превращенная в паука	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь									
Зарядка монахов Шаолиня	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь												

С ВОПРОСАМИ, СОВЕТАМИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (499) 992-29-69

А	Н	Х	А	Р	А	Е	Р	Е	Т	С	Э
Н	О	И	Ш	Е	Л	К	П	Л	Ш	Л	
К	А	Т	К	Л	А	Т	Н	Т	Р		
Р	С	П	И	Л	С	А	И	Л	Н	Е	
А		Л	Т	Р	О	Р	И	Р	Ц		
Л	А	Л	А	К	Ц	Е	Л	С	Л	А	
Т	Л	А	Т	С	О	М	В	А	Ш	И	
Р	О	С	Е	Р	О	Н	Е	В	Э		
О	У		Л	И	С	У	А	Н	Е	П	
Ц	И	Р	У	В	Н	А	Л	Р	Л	Е	
Е	К	Т	Ш	О	К	Л	Ц	С	И		
В	И	А	Т	С	К	А	Н	Э	А	Ц	
Ч	М	И	Э	О		И	М	А	Л	И	
Т	И	Ц	Т	Е	Л	И	Ж	Н	А	В	
А	Н	Е	М	С	С	Р	Е	В	А	С	
Т	О	К	О	У	В	М	И	Р	Т	П	
М	Н	А	Р	Л	Е			А	В	А	
Т	О	Б	О	О	Ч	Н	Ю	И	Ч	Ж	
Н	К	Е	Т	А	Н	Н	И	Н	Л	О	
А	Н	Т	Э	И	А	Н	Р	Л	О	К	
М	О	Р	Н	Р	Е	У	И	Ч	Л	Н	
А	Н	О	К	И	И	Р	Ю	Ж	О	У	
С	Т	Е	С	Т	Е	О	Н	Р	Т	Е	
С	Р	В	И	Н	Л	Ю	И	К	Р	О	
А	К	А	У	А	Н	О	А	Р	А	У	
Т	Ц	Е	Т	У	С	Т	Р	И	К	Т	
Н	Е	О	Н	Е	Ц	Е	В	С	Т	О	
И	Т	Е	Ц	Е	Ц	С	А	Л	А	В	
П	А	С	К	О	П	А	В	А	Л	М	

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом