

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 7 (30)
10-23 апреля
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

О ЧЁМ СИГНАЛИТ МЕЖРЁБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ

стр. 6-9

НАУЧИТЕСЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОБСЛЕДОВАТЬ ГРУДЬ

стр. 10-11

КАК МОЛОДЕТЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ?

стр. 14-15

ПОЧЕМУ МАЦЕРАТЫ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ

стр. 23

ВЕСНОЙ САДИСЬ ЗА «СТОЛ №11»

стр. 26-27



Photo: Shutterstock

✉ Письмо в номер

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ – ПОМОЩНИК ДЛЯ ГЛАЗ

Бывает, как будто песка в глаза насыпали, такое ощущение. Это называется сухость глаз. От этого помогает зеленый чай в пакетиках. Не выбрасывайте пакетики зеленого чая после того, как попили. Эти пакетики еще теплыми,

но не горячими, надо положить на глаза на полчаса. А потом сделать небольшую зарядку для глаз. Это простая зарядка: часто-часто поморгать, посмотреть вправо, влево, вверх, вниз и так несколько раз. Потом сделать круговые

движения глазами сначала по часовой стрелке, потом против.

Еще поможет зеленый чай от мешков и темных кругов под глазами. Для этого надо пакетики заморозить. Когда появились мешки под глазами, надо положить замороженные пакетики зеленого чая под глаза на 20 минут.

Екатерина Белоусова, г. Коломна





КАКОЙ СПОРТ ОТОДВИНЕТ СТАРОСТЬ?

Группа международных исследователей выявила виды спорта, помогающие отодвинуть старость и дольше чувствовать и выглядеть молодым.

- Езда на велосипеде
- Плавание
- Аэробика
- Теннис, сквош, бадминтон.



А, например, бег и баскетбол, по мнению организаторов эксперимента, в меньшей степени влияют на продолжительность жизни. Хотя, несомненно, приносят пользу здоровью. В эксперименте участвовали 80 тысяч человек, перешагнувших тридцатилетний возрастной порог.

ЛЁГКИЕ УЧАСТВУЮТ В КРОВЕТВОРЕНИИ

Причем довольно активно, утверждают университетские ученые из Сан-Франциско. Обследовав млекопитающих, исследователи сделали вывод, что их легкие жизненно важны не только для дыхания, но и для кроветворения. Специалисты планировали изучить, как движутся тромбоциты внутри легких, но по счастливой случайности



нашли больше, чем рассчитывали. Оказалось, что легкие непосредственно участвуют в процессе кроветворения, а также содержат большое количество стволовых клеток крови, которые могут восстановить этот процесс, если их запас в костном мозге истощается. Открытие может помочь в изучении такого заболевания, как тромбоцитопения.

ПРОБУ МАНТУ ОТМЕНЯТ?

Речь идет о существующем порядке поступления детей в школы. А именно, о необходимости предоставления результатов пробы манту в медицинский кабинет учебного учреждения. В Департаменте общественного здоровья и коммуникаций Минздрава РФ предложили пойти навстречу родителям, предпочитающим альтернативные методы исследования на туберкулез, и разрешить вместо пробы Манту предоставлять результаты Диаскин-теста или анализа Т-спот.



ЛАЕННЕК

Японский плацентарный препарат «ЛАЕННЕК» включает в себя более 4 000 видов белков, более 100 ферментов, мощнейшие факторы роста, натуральные биологические стимуляторы, а также усвояемые на 100% соединения цинка, селена, меди, бора, йода, кобальта и более 40 других минералов. С 1956 года в Японии «ЛАЕННЕК» успешно применяется в рамках программы оздоровления. За это время средняя продолжительность жизни выросла с 63 до 82 лет. Таким образом, на протяжении последних 35 лет Япония стабильно обгоняет Швецию с традиционно самым высоким уровнем жизни.

«ЛАЕННЕК» используется для лечения более 80 заболеваний. В их числе: невралгии, мигрени и неврозы, остеохондрозы, аллергии и астма, аденома предстательной железы, выпадение волос, симптомы климакса, некоторые нарушения обмена веществ, энурез, гипо- и гипертонии, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ускорение заживления ран, в том числе гнойных и осложнённых, болезненные менструации, дисфункция яичников, заболевание кожи, запоры, анемии, купирование алкогольной интоксикации, активизация умственной деятельности, омоложение, повышение половой активности, устранение синдрома хронической усталости, регенерация клеток печени и другие.

Необходимо особо отметить, что к лечению стволовыми клетками «ЛАЕННЕК» отношение не имеет. Применяется в виде внутривенных капельных вливаний и методом фармакопунктуры.

Плацентарный препарат «ЛАЕННЕК» эффективен, имеет мало противопоказаний, с высоким фармацевтическим качеством, которое достигается за счет GMP- стандарта производства; Государственного контроля качества. Проверен временем: 15 лет в России, 50 лет в Японии.

Рекомендованный курс, включает 5-8 процедур для устойчивого пролонгированного результата.

Таким образом, препарат «ЛАЕННЕК» сможет отодвинуть ваш возраст на 10-15 лет.



ЗДРАВСТВУЙТЕ

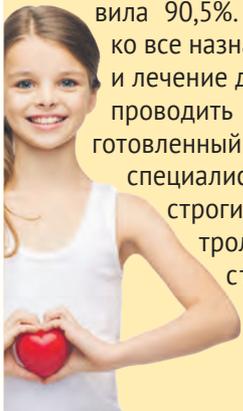
КЛИНИКА ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

8 (495)349-59-58 м. «Марьино», ул. Люблинская, д. 108. Сайт: www.pozvon-ok.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**● АППЕНДИЦИТ
МОЖНО
НЕ ВЫРЕЗАТЬ?**

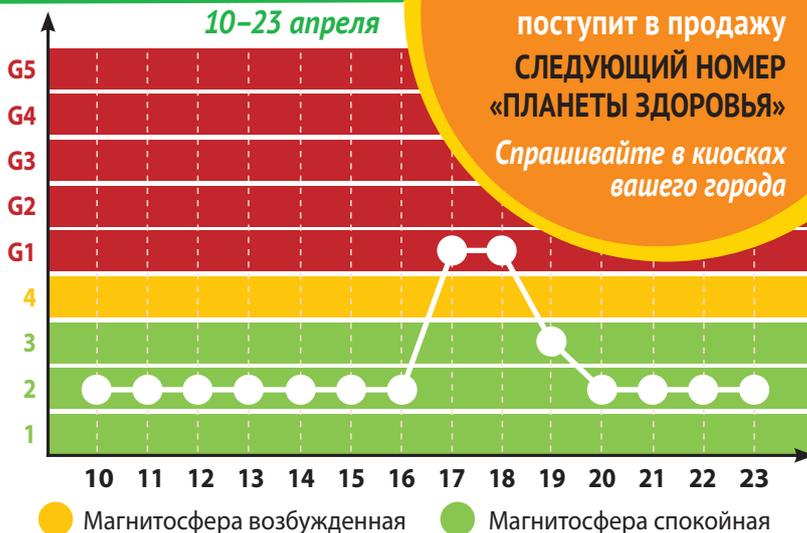
Считает группа ученых-медиков из Сычуаньского университета. При этом речь идет об остром неосложненном аппендиците, который, как считает ряд китайских ученых, можно лечить без оперативного вмешательства. Исследование с участием 404 детей в возрасте от 5 до 15 лет показало, что использование антибиотиков при этом заболевании эффективно и безопасно, если у пациента отсутствуют кальциевые отложения в аппендиксе (аппендиколит). Эффективность терапии антибиотиками составила 90,5%. Однако все назначения и лечение должен проводить подготовленный врач-специалист под строгим контролем в стационаре.



ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

17 и 18 апреля 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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



● Магнитная буря ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитосфера спокойная

24 АПРЕЛЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Спрашивайте в киосках
вашего города

● СОЛЬ «ТЯНЕТ» В ТУАЛЕТ И МЕШАЕТ СПАТЬ

Употребление большого количества соли может стать причиной частых ночных позывов в туалет и бессонницы, считают ученые из Университета Нагасаки. Ноктурия – учащенное ночное мочеиспускание – мучает добрую половину человечества, и причин этому явлению немало. Но есть и те, с которыми справиться вполне возможно. Так, японские ученые обследовали более 300 мужчин и женщин, жаловавшихся на проблемы в этой сфере. Специалисты подсчитали, сколько соли в среднем употребляет каждый участник и как часто он посещает туалет по ночам, а затем наблюдали за мужчинами и женщи-

нами в течение 12 недель. Те респонденты, кто сократил количество потребляемой соли с 10,7 г до 8 г в день, стали спать крепче и реже «бегать по-маленькому» ночью. Те же, кто соли стал потреблять больше, стали чаще мучиться от ночных позывов в туалет. Вывод прост: результаты исследования – это еще один повод чуть-чуть недосаливать еду.



Фото: goodluz, Natalia Zhekova, Syda Productions, Marjan Apostolovic / Shutterstock

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

**ВЕСНА. АВИТАМИНОЗ.
СУХАЯ КОЖА?**

*Нанитай кожу
витаминами!*

- Насыщает кожу витаминами А, D, E
- Смягчает и увлажняет кожу
- Повышает эластичность кожи
- Используется в качестве профилактики фотостарения

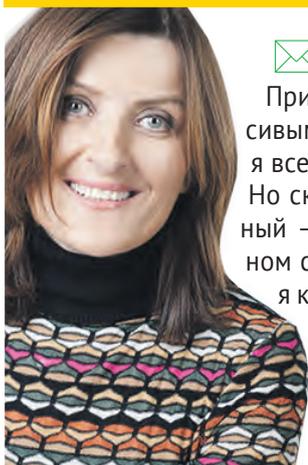


ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

WWW.RADEVIT.RU

*Каждый организм – особенный.
Собираясь испробовать то или иное
средство, посоветуйтесь с врачом.*

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



✉ БАНАН СОХРАНИТ КРАСОТУ ВОЛОС

Природа и гены наградили меня красивыми густыми волосами. Не скрою, я всегда гордилась своей шевелюрой. Но скажу по секрету, труд это огромный – поддерживать волосы в отличном состоянии. Вот, например, начала я краситься после пятидесяти, и волосы мои сразу отреагировали на такую вольность сухостью и безжизненным видом. Но в моем арсенале много рецептов красоты. Все на себе пробую и акку-

ратно в блокнот записываю. Вот и тут мне на помощь пришел домашний шампунь из подручных ингредиентов.

Я беру один переспелый банан и чищу его. Разминаю вилкой, добавляю к получившейся каше яичный желток и по столовой ложке лимонного сока и жидкого меда (если мед засахарен, нагревать на водяной бане при температуре не выше 70 градусов). Вот и все, шампунь готов. После него волосы тщательно промыть и сполоснуть водой с добавлением яблочного уксуса. Поверьте, эффект не хуже салонного ухода. Природа плохого не «посоветует».

Всем мира, добра и красоты!

Ангелина Рожкова, г. Воронеж

✉ ЙОГУРТ ДЛЯ ЭЛЕГАНТНЫХ ДАМ

По телевизору сказали, что якобы ученые из Франции и Швейцарии обнаружили, что возрастным женщинам нужно съедать две порции йогурта в день. Стала интересоваться, да вот в моей любимой газете «Планета здоровья» и прочитала, что в йогурте вам и кальций, и витамин D. А две порции в день как раз хватит, чтобы удовлетворить суточную потребность. Это и защита от гипотиреоза, и остеопороза после 60 лет. Самый что ни на есть мой случай. И для кишечника подмога. Пошла в магазин, а там одни Е, да красители. А что натуральное, так цена «кусается». Как быть?

А очень просто. Купила в аптеке закваску, да и делаю йогурт сама. Кипячу литр молока, остужаю до 40 градусов. Заквасочку в молочко, молочко в термос и укутываю потеплее. Ставлю к батарее. А через 10 часов в банку стерилизованную и в холодильник. Утром ем с ягодами, мюсли, медом. Про легкость в кишечнике и писать не стоит, все как часы работает. И выходит дешевле, чем на магазинных полках. Так что сплошная польза и экономия.

Ирина Афанасьевна, г. Ярославль

✉ ВЕТКА МАЛИНЫ СПРАВИТСЯ С ГЕРПЕСОМ



Мало кто сегодня знает старинное народное средство от «простуды» на губах. А этим средством пользовались наши бабушки в лечебных целях. Это молодые ветки малины.

Если на губах вылезет «простуда» (герпес), надо срезать молодую зеленую ветку обычной садовой малины, вымыть ее как следует и нарезать на небольшие кусочки. Эти кусочки надо как следует разжевать и прикладывать к «простуде». С помощью малиновой веточки она пройдет в два раза быстрее.

Н. Г. Шилова, Владимирская обл.



Неприятные ощущения в голове при скачках атмосферного давления и физических нагрузках нередко связаны с состоянием сердечно-сосудистой системы. Справиться с этим без сильнодействующих лекарств помогает фитотерапия.

КАК ПОМОЧЬ СОСУДАМ

«СОСУДИСТЫЙ ДОКТОР» – недорогое растительное средство для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Содержит Омега-3, Омега-6 и экстракт особой смеси дикорастущих лекарственных трав. Качество подтверждено сертификатом соответствия.

**В аптеках или на ZDRAVCITY.RU
с бесплатной доставкой в удобную Вам аптеку!**

Тел.: (495) 789-57-22



ПОМОГАЕТ УЖЕ 17 ЛЕТ!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ МЕНЮ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Ох уж и замучила меня варикозная болезнь. Болели мои ноженьки, сил нет. А знаете, что на помощь пришло? Диета. Да-да. Справиться с болью и усталостью в ногах помогли определенные продукты. Ну и спорт, конечно. Стала потихоньку практиковать зарядку по утрам. Но сегодня о диете.

На завтрак я съедаю на выбор:

- Два ржаных тоста, два ломтика сыра и помидор.
- Два ржаных тоста с авокадо и перепелиными яичками (3 штуки), помидор.
- Чашка мюсли с сухофруктами со стаканом нежирного молока.

На обед в моем меню на выбор:

- Чашка фруктового салата (да-да, я ем чашками, а не тарелками) с лавашем и банан.

- Салат из тунца, хлеб из обдирной муки с листиком салата и помидором.

- Овощной суп с лавашем.

Вечерний рацион на выбор:

- 300 грамм вареной куриной грудки (без кожи) или кролика, салат из свежих овощей, заправленный оливковым или льняным маслом.
- 300 грамм отварной или запеченной рыбы, порция тушеных овощей и 1 запеченная картофелина.

Питалась я так довольно долго, еще и лишние килограммы ушли. А уж ножки как у молодой. Бегают даже на каблучках и не болят.

Тамара Павловна, ветеран службы быта, г. Тула



Поделитесь своими советами и рецептами!

pz@kardos.ru
115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15
ИД «КАРДОС»
(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

✉ ПЕРЕПРЫГНЕМ ЦЕЛЛЮЛИТ

Интересным способом борьбы с «апельсиновой коркой» поделилась со мной подруга. Немного смешной, но действенный, проверено на себе. Необходимо встать на носочки и прыгать. Не нужно даже высоко. Просто слегка, как маленький зайчик. Напрягать мышцы ног при этом не нужно. Пусть они будут расслаблены и трясутся при прыжках. Внутренний массаж всех проблемных мест вам обеспечен. А вместе с ним и избавление от целлюлита и даже уменьшение объема бедер.

Начните с 30 прыжков по утрам. Этого будет достаточно на первых порах. Потихонечку количество прыжков увеличивайте, да и количество подходов в день тоже. Поверьте, первые результаты будут видны уже дней через семь-восемь.

Прыгайте себе в удовольствие и на благо здоровья и стройности!

Любовь Артюшина, домохозяйка, Тюменская обл.

✉ КАРТОФЕЛЬ СПАСЁТ ОТ СТОМАТИТА

А вы знаете, что отличным средством лечения стоматита является картошка? В старину именно картошкой лечили у детей стоматит. Сырую картошку надо натереть на самой мелкой терке, добавить немного растительного масла и приложить полученную кашичку к больным местам. Можно прикладывать даже просто тонкие ломтики сырой картошки, язвочки заживут очень быстро.

Татьяна Степановна, г. Саратов



✉ ОБМАНЫВАЕМ С ПОЛЬЗОЙ

Хочу рассказать, как «обмануть» мозг при дальновидности и улучшить зрение. Понадобится книга с текстом, который вы можете видеть без очков. Начните читать. За спиной включите настольную лампу и направьте ее свет на книгу. Постепенно отодвигайте от себя страницы на 1–2 миллиметра, давая глазам привыкнуть. Только делайте это поэтапно, чтобы мозг не успел заметить и дать сигнал глазам, что пора бы напрячься. Упражняйтесь каждый день по полчаса, вскоре вы заметите, что стали видеть лучше.

Елена Кропоткина, Московская обл.



ГБУЗ «Городская клиническая больница №67 им. Л.А. Ворохобова» ДЗМ

ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАТНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

✓ **КОНСУЛЬТАЦИИ**

✓ **ДИАГНОСТИКА**

✓ **СТАЦИОНАР**

г. Москва, ул. Саляма Адила, дом 2/44
Тел.: +7 (495) 530-34-04
+7 (495) 530-33-40
+7 (495) 530-34-07
Сайт: www.67gkb.ru
E-mail: pmu@67gkb.ru

Лицензия на медицинскую деятельность № ЛО-77-01-012649 от 07.07.2016 г. РЕКЛАМА
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЕЖРЁБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ:



«Все болезни от нервов» – это выражение, которому в последнее время придается все больше значения, как нельзя лучше подходит к теме нашего разговора. Межрёберная невралгия – палач, терзающий тело нетерпимой болью – явление довольно распространенное. И связано оно как раз с неполадками в работе нервных окончаний межрёберного пространства. Чаще всего страдают от него люди после 50 лет. В последнее время болезнь молодеет. Так что и более молодым нередко приходится столкнуться с опоясывающей за грудиной мукой.

ЭКСПЕРТ

Но откуда берется боль? Каковы ее причины, и можно ли ее укротить? В этом нам поможет разобраться эксперт, врач-невролог высшей категории **Алмаз ГИЗАТУЛЛИН**



ДИАГНОЗ ТРЕБУЕТ УТОЧНЕНИЯ

Очень многие межреберную невралгию нередко путают с сердечными болями. Действительно, локализация болей схожа, но все же различить эти два состояния вполне возможно.

Боли при межреберной невралгии:

- Боль усиливается при глубоком вдохе или выдохе.
- Атакуют при резком движении туловища. В том числе при кашле, чихании, любой физической нагрузке.
- При каждом глубоком вдохе появляется жгучая боль по ходу межреберных промежутков.
- Усиливается при пальпации (направление боли прощупывается по ходу нерва).
- Нередко боль сопровождается онемением, жжением, покалыванием.
- Боль может отзываться под лопаткой, в области сердца, в пояснице.

Сердечные боли:

- Не меняют своей интенсивности ни при глубоких

вздохах, ни при перемене положения тела или движениях грудной клетки.

- Снимаются нитроглицерином, что точно «не проходит» с межреберной невралгией.

- Нередко сопровождаются нарушением ритма пульса, изменением артериального давления.

Но даже при разительных отличиях важно при приступе межреберной невралгии исключить инфаркт миокарда. Ведь в данном случае нитроглицерин бессилён

тоже. Поэтому при резкой боли за грудиной важно незамедлительно вызвать скорую помощь и сделать электрокардиограмму.

ПОЧЕМУ «ШАЛЯТ НЕРВИШКИ»?

А «шелят» именно они. Ведь межреберная невралгия – это:

- защемление, воспаление или раздражение нервных окончаний в межреберном пространстве;
- ущемление корешков грудных спинномозговых

нервов около позвоночного столба.

Как могут «болеть нервы», знает практически каждый. Ноющая, постоянная, изматывающая, отключающая от действительности боль. Все это справедливо и в отношении межреберной невралгии.

К тому же во время приступа могут наблюдаться спастическое сокращение мышц, покраснение или побледнение кожи, потеря чувствительности кожи в области пораженного нерва.

И ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ТАКАЯ НАПАСТЬ

Не может не волновать вопрос, откуда такая напасть? Каковы ее причины?

- Вертеброгенного генеза: артроз реберно-позвоночного или реберно-поперечного суставов у пожилых людей, у молодых сублюксация (подвывих) в перечисленных суставах (при неловком резком движении).



КСТАТИ

НЕ НОСИТЕ ТЕСНОЕ БЕЛЬЕ

У женщин спровоцировать приступы межреберной невралгии может систематическое ношение тесного нижнего белья. Косточки и поролон в бюстгальтере, делающие грудь красивой и изящной, могут вовсе не изящно спровоцировать возникновение болезни.

КАК УКРОТИТЬ БОЛЬ?

● Вирусной этиологии: герпетическая инфекция (боль острая 3–4 дня, затем везикулярная сыпь в зоне боли, вновь боль).

● Висцерального генеза (заболевание внутренних органов): поджелудочной железы, сердца (боль слева), желчного пузыря (боль справа) – так называемая отраженная боль.

● Опясывающая боль (двусторонняя) на одном уровне: патологический перелом позвонка при травме, метастазе при онкозаболевании, при остеопорозе, при туберкулезном спондилите.

● Значительное переохлаждение грудной клетки или спины. И не нужно думать, что такое может слу-

читься только зимой. Открытая форточка или окно движущегося авто вполне могут подпортить картину мира.

ГРАМОТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ – ЗАЛОГ УСПЕХА

Согласитесь, недуг не из приятных. Но еще более неприятная новость – совершенно не поддается самолечению. А посему без невролога или вертебролога тут не обойтись. Давайте сразу определимся, чем опасно наплевательское отношение к болезни:

- присоединение герпетической инфекции,
- провокация приступов одышки, сердечных приступов, развитие инфаркта.

Достаточно веские причины отнести к здоровью серьезно, правда? Тем более что лечение межреберной невралгии – дело довольно непростое.

Но вот диагноз поставлен, и доктор готов приступить к лечению. Как правило, оно состоит из двух этапов. Для начала необходимо снять болевые ощущения, а затем приступить к лечению причины, вызвавшей травму нерва.

Будьте готовы первые 1–3 дня лечения провести в постели. Причем твердая поверхность под спиной – то, что доктор прописал. Чтобы снять боль, доктор подберет обезболивающие и противовоспалительные препараты.



ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

При приступе невралгии (если вы не знаете точно свой диагноз) не нужно до визита доктора принимать обезболивающие препараты. Это может смазать картину острого панкреонекроза, прободной язвы желудка и других «брюшных катастроф». А в данных ситуациях время идет на минуты, и можно упустить момент необходимости оперативного вмешательства.



Фото: Syda Productions, Africa Studio, areeya_amm/shutterstock

Читайте дальше на стр. 8



Гель «Активист» для ухода за кожей в области суставов:

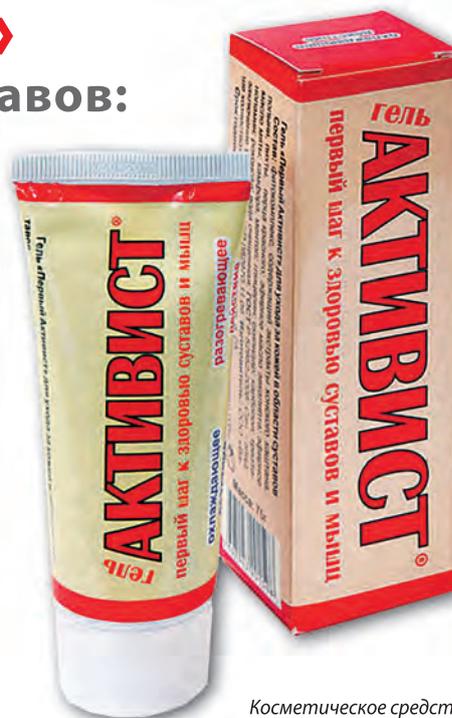
- ☑ Обладает охлаждающе-разогревающим действием
- ☑ Способствует снятию напряжения и усталости мышц
- ☑ Способствует улучшению микроциркуляции крови
- ☑ Оказывает защитное действие
- ☑ Способствует ускорению рассасывания синяков и припухлостей
- ☑ Способствует улучшению эластичности стенок сосудов

Гель «Активист» содержит универсальный фитокомплекс. Экстракт конского каштана способствует улучшению эластичности сосудов, ускоряет

рассасывание синяков и припухлостей. Экстракты полыни и пихты оказывают защитное и успокаивающее действие. Экстракт красного перца введен в гель в качестве разогревающего средства. Камфора также оказывает разогревающее, успокаивающее и защитное действие.

Сразу после нанесения начинается охлаждающее действие благодаря эфирному маслу эвкалипта и ментолу. Эти компоненты глубоко проникают в ткани, активизируют защитные силы организма, обладают успокаивающим и защитным действием. А эфирное масло мяты быстро облегчает проблемы с мышцами, способствует укреплению и защите стенок капилляров, способствует снятию припухлостей.

Затем начинается согревающее и расслабляющее действие.



Косметическое средство. На правах рекламы

Гель «Активист» – первый шаг к здоровью мышц и суставов!

Покупайте в отделениях почтовой связи!

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при межрёберной невралгии

**Марина
НИКУЛИНА**



главный вне-
штатный специ-
алист Министерства
здравоохранения РО
по медицинскому
и фармацевтическому
образованию:

– Какому препарату из списка аналогов отдать предпочтение – это всегда выбор пациента. Доктор делает назначение, опираясь на МНН (международное непатентованное название – уникальное название действующего вещества лекарственного препарата). Фармацевт в аптеке предлагает покупателю возможные аналоги препаратов на основе действующего вещества. Выбор лекарства за вами. Пусть только этот выбор будет взвешенным и обдуманным.

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: Диклофенак – противовоспалительный, обезболивающий и жаропонижающий препарат			
ДИКЛОФЕНАК	гель 1%, 40 г	Россия, Индия, Сербия	83 руб.
ВОЛЬТАРЕН ЭМУЛЬГЕЛЬ	эмульгель 1%, 50 г	Швейцария, Германия	324 руб.
ДИКЛАК	гель 5%, 50 г	Швейцария	242 руб.
ДИКЛОВИТ	гель 1%, 20 г	Россия	105 руб.
ДИКЛОГЕН	гель 1%, 50 г	Индия	50 руб.
МНН: Тизанидин – препарат, уменьшающий повышенный тонус скелетных мышц, снимающий их спазм			
ТИЗАНИДИН	таблетки 2 мг, 30 шт.	Россия, Венгрия	106 руб.
СИРДАЛУД	таблетки 2 мг, 30 шт.	Швейцария, Германия	230 руб.
ТИЗАЛУД	таблетки 2 мг, 30 шт.	Россия	144 руб.
ТИЗАНИЛ	таблетки 2 мг, 30 шт.	Индия	163 руб.
МНН: Ибупрофен – препарат, ослабляющий болевой синдром			
ИБУПРОФЕН	таблетки 400 мг, 20 шт.	Россия	42 руб.
БУРАНА	таблетки 400 мг, 10 шт.	Финляндия	78 руб.
МИГ 400	таблетки 400 мг, 20 шт.	Германия	138 руб.

! * Цены в разных регионах России и разных аптеках на оригинальные препараты и их аналоги могут различаться.

МЕЖРЁБЕРНАЯ

Продолжение.

Начало на стр. 6

Возможно, что для снятия мышечных спазмов понадобятся миорелаксанты. К тому же, придется приналечь на витамины группы В (В1, В6, В12). Они способствуют восстановлению поврежденных нервных структур.

Ну а далее дополнительная диагностика. Чтобы сделать ее эффективно, понадобится определить причину межреберной невралгии. С инфекциями – к инфекционисту, с диабетом – к эндокринологу, с болезнями позвоночника справится ортопед.

Но имейте в виду, оставлять болезни без внимания – значит еще и еще раз становиться жертвой сильнейших приступов боли, которые грозят перейти в хроническую форму.

ЧТО МОЖЕТ ПРЕДЛОЖИТЬ ДОКТОР?

Помимо основного лечения доктор может предложить «микс» из физиотерапии, иглорефлексотерапии, иглоукалывания, лазеротерапии, моксотерапии, точечного массажа, мануальной терапии, а также ЛФК и лечебные ванны.

ПОКА ЕДЕТ «СКОРАЯ»

Обеспечить больному покой (после осмотра врача дать анальгезирующий препарат). Можно втирать в межреберные промежутки эфирное масло перечной мяты (1 капля эфирного масла на 5 капель растительного). Масло мяты обладает отвлекающим эффектом.

НУЖНО ЗНАТЬ!

При вирусе простого герпеса помимо боли по ходу межреберных нервов на коже появляется пузырьковая сыпь. Пузырьки похожи на сыпь при ветрянке. Спровоцировать недуг может ослабление иммунитета, частые простудные заболевания, ангины. Ну и непереносимое условие – перенесенная ветрянка. То есть, в группе риска подавляющее большинство.



НЕВРАЛГИЯ: КАК УКРОТИТЬ БОЛЬ?

КАК МОЖНО
ПРЕДОТВРАТИТЬ
БОЛЕЗНЬ

Вооружившись знаниями о причинах межреберной невралгии, мы уже овладели бесценной информацией. А потому легко можем предотвратить заболевание. Как?

Следуйте семи простым правилам, которые помогут вам избежать, а в некоторых ситуациях и побороть этот коварный недуг.

1 Не отказываться от утренней зарядки. Сделать упор на упражнения, развивающие мышцы, укре-

пляющие позвоночник, делающие его подвижнее.

2 Постараться избежать сквозняков и переохлаждения.

3 Спать удобно! Избегать длительного пребывания в неудобных позах. Есть возможность – приобрести ортопедическую подушку.

4 Избегать чрезмерных физических нагрузок, не проводить полжизни в грядках, согнувшись в три погибели.

5 Следить за осанкой, особенно во время прогулок, а также когда вы сидите за столом.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

ТРЕБУЙТЕ БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ

При обострении межреберной невралгии вы имеете право на больничный, во время которого необходимо будет сдать общий анализ крови, мочи, КТ или МРТ позвоночника, УЗИ внутренних органов, ЭКГ.



Photo: Pressmaster, Idutko, KinokoTagawa/shutterstock

6 Сбалансированно и полноценно питаться. Активно включать в свой рацион свежие фрукты и овощи. Не злоупотреблять жирной и копченой пищей. А также избегать голоданий и монодиет.

7 Вовремя лечить заболевания, могущие спровоцировать межреберную невралгию: сахарный диабет, атеросклероз, заболевания периферических сосудов, холецистит и др.

Подготовила Любовь АНИНА



ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

RITUAL.RU

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете www.ritual.ru), учрежденная постановлением правительства Москвы от 20.04.1993 № 363, информирует о возможности организации захоронения на безвозмездной основе* и рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

Как уберечь себя от обмана - первые действия!

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что, как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 000 рублей. Помните: пустив в дом «незваного гостя», вы неизбежно станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

Рекомендуем:

1. Немедленно обратитесь в проверенную городскую специализированную службу ЗАО «Ритуал-Сервис» по тел. **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись вашего агента, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего до заключения договора на оказание ритуальных услуг.

Если горе случилось в больнице: чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной кампании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга. **Рекомендуем:**

1. Немедленно обратитесь в ЗАО «Ритуал-Сервис» по тел. **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Вместе с прибывшим агентом отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Получить круглосуточную консультацию по вопросам организации похорон можно позвонив по телефону **8 (495) 100-31-06** или оставив заявку на сайте службы www.ritual.ru (Ритуал.ру). Специалист городской службы незамедлительно возьмет на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с ушедшим.

*Оформление безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле».



ПОЧЕМУ УХОДЯТ ЖЕЛАНИЯ

5 УДАРОВ НИЖЕ ПОЯСА

Сексуальное желание – либидо – фактор непостоянный, особенно когда дело касается мужчин. Либидо может существенно снизиться, а то и вовсе исчезнуть по причинам, весьма и весьма далеким от межполовых отношений. Сегодня мы назовем пять таких причин.

СТРЕСС

1 Хроническая усталость, психологические проблемы, конфликты, расшатанные нервы, депрессия – все эти стрессовые для психики факторы негативно сказываются на мужском либидо.

2 МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Малоподвижный образ жизни – прямой путь к импотенции. Длительное отсутствие движения приводит к нарушению циркуляции крови в области малого таза, к ее застою, что чревато воспалительными процессами в детородных органах. Наиболее частым последствием сидячего образа жизни является простатит, при котором полноценная половая жизнь вряд ли возможна.

АЛКОГОЛЬ

3 Алкоголь, особенно в больших количествах, активно подавляет сексуальную функцию

организма. Это заметили еще крупнейшие ученые древнего мира, а современные исследования подтвердили.

4 РЕГУЛЯРНЫЙ НЕДОСЫП

Сон – это отдых, и когда его не хватает, в организме начинают появляться проблемы. Постоянный недосып может привести ко многим серьезным заболеваниям, вплоть до инфаркта миокарда, и утрата либидо – одно из самых распространенных его последствий. Учеными доказано, что качество сна напрямую связано с сексуальным желанием.

5 МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Снижение активности тестостерона, хронические заболевания, ожирение, а также прием некоторых лекарств могут привести к понижению или даже полному отсутствию либидо.

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ОБСЛЕДУЕМ

Раннее выявление заболеваний молочных желез – это практически гарантия полного излечения. Ведь чем раньше обнаружено заболевание, тем легче и быстрее оно лечится. В группе риска по мастопатии, кистам, фиброаденомам и раку молочной железы – все женщины старше 35 лет. Именно с этого возраста чаще всего стартуют гормональные изменения, следствием которых могут стать опасные заболевания. Для выявления заболеваний необходимо регулярно проводить самообследование груди. Это несложная процедура, которая может спасти вас от больших проблем.

1 Сначала с опущенными, а затем с поднятыми руками внимательно осмотрите внешний вид груди – ее форму, соски, состояние кожи. Кожа должна быть ровной, гладкой, форма – округлой, соски – правильной формы, нормального цвета.

2 Приложите к груди пальцы руки и, надавливая, обследуйте молочную железу по часовой стрелке.

3 Сожмите поочередно каждый сосок пальцами и убедитесь, что никакой жидкости из него не выделяется.



ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ- ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ. ГЕЛАДРИНК из Чехии

Геладринк Плюс Порошок

Поставляет в суставы и позвоночник артродиетические вещества (коллагеновые пептиды, глюкозамин и хондроитин сульфаты), минералы и витамины, способствует укреплению межпозвоночных дисков, связок и сухожилий, предотвращая их ослабление и разрушение. Пептиды коллагена способствуют улучшению состояния кожи, укрепляют волосы и ногти, продлевают молодость и красоту.



Геладринк Форте Порошок и капсулы

Способствует предотвращению проблем с суставами, сохранению тканей суставов и позвоночника, содержит максимальные дозы артродиетических веществ (коллагеновые пептиды глюкозамин и хондроитин сульфаты). Применяется при повышенных физических нагрузках.



Геладринк Дафт Капсулы

Активно помогает, когда «ни согнуться – ни разогнуться», «ни ступить – ни наступить». Его активные компоненты (босвеллия серрата, коллагеновые пептиды и антиоксиданты) оказывают поддерживающее действие на некоторые внутренние органы человека. Чудесная формула босвеллии серрата поможет Вашей печени и легким, а в сочетании с коллагеном продлит активное долголетие.



Геладринк Артродиет Порошок и капсулы

«Оживляет» сосуды, способствует сохранению кровоснабжения и питания в проблемных суставах. Входящий в состав комплекс витаминов группы В и фолиевой кислоты заботится о сосудах, а коллаген, сбалансированный комплекс витаминов и минералов насыщают «оголодавшие» хрящевые ткани суставов и позвоночника. Двойная польза – и суставам и сосудам!



Кальцидринк Порошок

Питают кости, способствует защите позвоночника, предотвращению травм, поддержанию и обменных процессов в костях. Входящий в состав КАЛЬЦИДРИНКА лактоглобулин кальция – легко усваивается организмом и помогает остеогенным пептидам коллагена встраиваться в костные структуры. Экстракты редких растений, витамины и минералы способствуют выработке собственного костного коллагена.



Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Свидетельство о государственной регистрации ЕврАзЭС: № RU.77.99.11.003.E.000005.01.15 от 12.01.2015; № RU.77.99.11.003.E.000003.01.15 от 12.01.2015; № RU.77.99.11.003.E.000002.01.15 от 12.01.2015; № RU.77.99.11.003.E.000004.01.15 от 12.01.2015; № RU.77.99.32.003.E.003065.02.15 от 10.02.2015. ООО «АСофт ХИ» ОГРН 1027739003302 117049, Юр. адрес: г. Москва, Ленинский пр-т, дом 4, стр. 1 А.

Продается в аптеках. Тел.: 8 (495) 340-39-11 www.geladrink.ru www.aptekamos.ru

ГРУДЬ

ЗАЧЕМ ЭТО
НУЖНО И КАК
ЭТО ДЕЛАТЬ

Как проводить эту процедуру сегодня расскажет наш эксперт.

ЭКСПЕРТ

Ирина ЮРК, гинеколог



Проводить самообследование рекомендуется ежемесячно на 8–10 день цикла. Перед менструацией белые выделения, нагрубания, болезненность могут быть нормой. Женщинам, вступившим в пору менопаузы, проводить осмотр нужно ежемесячно в любое время.

4 Мысленно разделите грудь на верхнюю, нижнюю и боковые части, прощупайте их все по очереди.

5 Прощупайте лимфоузлы в подмышечных впадинах.

6 Прощупайте молочную железу по спирали, начиная от подмышки и доходя до соска. Подушечками пальцев совершаются круговые движения, перемещаясь в направлении соска.

Признаками заболеваний молочной железы могут быть любые уплотнения, складки и «провалы» на коже, выделения из сосков, изменение формы и цвета сосков, болевые ощущения при обследовании.

Лёжа

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

ПОЧЕМУ БАБУШКА СТАЛА ХУЖЕ СЛЫШАТЬ?

Дело в том, что с возрастом слуховые нейроны среднего уха начинают постепенно отмирать, а специальные реснички, которые передают звук, теряют свою подвижность и становятся менее чувствительными.

Но есть и иные причины, на которые вполне можно влиять:

- **травма барабанной перепонки.** Тут важно знать, что ухо очищается само, и не нужно лезть в него шпильками, ватными палочками или чем-либо еще. А при возникновении серной пробки обращаться к доктору;
- **последствия затянувшихся болезней.** Хронические простудные заболевания, гаймориты, грипп и воспаление легких могут значительно снизить слух. Всегда нужно бережнее относиться к своему здоровью;
- **кислородное голодание.** Подвержены такому синдрому люди, злоупотребляющие алкоголем, сигаретами, страдающие ожирением и повышением артериального давления;
- **отсутствие в организме необходимых витаминов, минералов и микроэлементов.** Как правило, это дефицит витамина В, кальция и жирных кислот группы Омега-3.
- **высокие частоты звука и громкие шумы** негативно влияют на барабанную перепонку и могут привести даже к ее разрыву.

Помните, чтобы как можно дольше сохранить слух в достойном возрасте, необходимо регулярно проходить проверку у доктора, не пренебрегать умеренной физической нагрузкой, рационально питаться и ни в коем случае не заниматься самолечением!



Фото: Amazingmikael, JPC-PROD, Gluiki / Shutterstock

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

При высоком качестве - низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!

предъявителю
скидки

на лечение
25%

НАМ
12 ЛЕТ!



ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ
КУПОНА:

- Металлокерамическая коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ – **2500 руб.**
- Панорамный рентген
~~470 руб.~~ – **400 руб.**
- Съемный протез (отеч.) –
7000 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 31.05.2017.

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85

м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Реклама. ООО «Денто-Люкс». Лиц. № ЛО-77-01-013323

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ



Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные.

Профессиональная консультация
врача-сурдолога.

м. Войковская (рядом с метро) ул. 3. и А. Космодемьянских, д. 4

Тел.: 8 (499) 150-88-88 www.neoton-sluh.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. ООО «Денто-Люкс». Лиц. № ЛО-77-01-013323

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос. Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки экспертов.



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

✉ КАК ОФОРМИТЬ ОПЕКУ НАД МАМОЙ?

Мы с мамой давно живем в разных городах. Соседи ее позвонили, сказали, что маму надо забрать, чудная стала. Забрали. «Чудная» она оказалась, не то слово. Все бормочет что-то, нелюдимая, взгляд отсутствующий. Еду таскает и прячет у себя в комнате. Однажды она в дом каких-то аферистов пустила и отдала им деньги, шубу жены, украшения... Решили опеку оформлять, но совершенно не представляем, с чего начать.

Виталий К., г. Дубна



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА
юрист

Согласно ст. 29 Гражданского кодекса РФ опека над взрослым человеком может быть установлена, если решением суда этот человек будет признан недееспособным вследствие того, что из-за психического расстройства он не может понимать значение своих действий и руководить ими. В этом случае сделки от имени недееспособного гражданина совершает опекун с учетом его интересов и мнений. Отменяется статус недееспособности также через суд.

Есть и другой вариант – ограниченная дееспособность (п. 2 ст. 30 ГК РФ), когда человек вправе совершать мелкие бытовые сделки, распоряжаться своим доходом/пен-

сией по своему усмотрению, но более крупные сделки, как, например, дарение квартиры, получение кредита, могут быть осуществлены только с письменного согласия попечителя.

Чтобы стало более понятно, какой из этих случаев ваш, нужно начать с полного обследования вашей мамы в стационаре. Судя по тому, что вы описываете, это пойдет ей только на пользу, ведь такие нарушения поведения могут быть симптомом вовсе не психического заболевания, а других серьезных болезней. Поэтому начать нужно со звонка в страховую компанию, которая выдала маме медицинский полис обязательного страхования, переоформления его на ваш город, регистрации мамы на вашей жилплощади и прикрепления ее к поликлинике.

Если обследование покажет наличие серьезного психического заболевания, то настройтесь на длительное решение вопроса. Следующим шагом должен стать визит в местные органы опеки и попечительства за консультацией.

Согласно ст. 284 ГК РФ рассмотрение в суде заявления о признании гражданина недееспособным производится с участием заявителя, прокурора, представителя органов опеки и попечительства и самого гражданина.



✉ КАК НАКАЗАТЬ ЗА ХАМСТВО?

Я сопровождал пожилого отца на прием к терапевту. Он трудно ходит, и я везде с ним. А тут – не успел я его в кабинет завести, врач на меня раскричалась, чтобы я немедленно вышел и закрыл за собой дверь. Хочу понять, с какой стати, ведь я близкий родственник, оказываю помощь своему папе и должен находиться рядом с ним. А врачиха так на меня накричала, что у меня, здорового человека, давление подскочило. Что надо сделать, чтобы наказать врача?

Анатолий Федорович, Нижегородская обл.

В описанной вами ситуации врач одновременно прав и не прав. Правота заключается в том, что согласно ст. 13 Федерального закона № 323 от 21.11.2011 информация, полученная и переданная в ходе общения врача и пациента, является врачебной тайной. И разглашать ее, пусть даже просто пустив вас в кабинет во время приема, врач может только на основании письменного согла-

сия пациента, то есть вашего отца. Пока такового не имеется – и говорить не о чем.

А вот неправ доктор в том, что допустил неподобающее поведение, которое повлекло ухудшение вашего самочувствия. Как это ни удивительно, но уважительное и гуманное поведение, а также соблюдение моральных и этических норм – это не просто признак воспитанного культурного человека, а обязанность врачей и других работников медицинской организации, предписанная вышеупомянутым законом (ст. 6). Если вы считаете, что поведение врача было некорректным, тогда молчать не стоит. Опишите ситуацию в заявлении, приложите справку об ухудшении здоровья, подайте в приемную главврача лечебного учреждения и обязательно получите на втором экземпляре отметку о принятии. Одновременно можно подать аналогичное обращение через интернет-приемные в вышестоящие инстанции, например, в региональный орган здравоохранения.

НА ВАШИ ВОПРОСЫ

✉ ЧЕМ ОПАСНА АМЕЛОБЛАСТОМА?

Такой неутешительный диагноз мне поставили в местной стоматологии. Только живу я в селе, а на лечение нужно ехать в город. Скажите, что меня ждет? К чему готовиться?

Елизавета Угрюмова, Ростовская обл.



ЭКСПЕРТ

Олег КОННИКОВ
врач-стоматолог, телеведущий

Окончательного вывода относительно причин заболевания специалисты еще не сделали. Многие ученые склонны считать, что предпосылками для амелобластомы могут стать внутриорганические сбои или сильные повреждения челюстных тканей.

Основу лечения амелобластом составляет хирургическое удаление путем челюстной резекции. Удаление осуществляется под наркозом в стационарных условиях. Пациента после операции оставляют в больнице, чтобы исключить вероятные осложнения. Кстати, современные возможности хирургии позволяют удалить опухоль без резекции. Благодаря подобным технологиям не нарушается челюстная непрерывность, полностью сохраняется функциональность челюсти и удается избежать эстетического послеоперационного несовершенства. В любом случае, специалист будет решать это индивидуально, осмотрев вас на приеме.

✉ КАК «ПОЙМАТЬ» ПРОСТАТИТ?

Моему другу поставили диагноз «рак простаты». И мужик-то еще молодой, сорок пять всего. Я, честно говоря, чуть запаниковал. У врача и не был никогда, а возраст тоже за сорок. Но ведь как-то можно заподозрить у себя неполадки. Ведь есть какие-то признаки?

Павел О., г. Тамбов



ЭКСПЕРТ

Наталья ИГОХИНА
врач-уролог, андролог

Если говорить о простатите, то, конечно «поймать» его можно, повнимательнее прислушавшись к сигналам организма. Так, симптомы простатита – это частые (более 8 раз в день) и нестерпимые позывы к мочеиспусканию, жжение и боль при мочеиспускании, затруднение мочеиспускания, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря, боли в тазу, паху и пояснице.

Однако эти же симптомы могут быть следствием и иных, более тяжелых заболеваний. Всегда нужно помнить, что после сорока лет мужчине необходимо сдать ряд анализов на определение уровня:

- **PSA** – простатического антигена–маркера рака простаты уровня связанного и свободного тестостерона
- **ЛГ** – лютеинизирующего гормона, подающего головному мозгу сигнал о выработке тестостерона
- **DHEA** – вещества, участвующего в производстве связанного тестостерона
- **ГСПГ** – вещества, угнетающего свободный тестостерон
- **АРОМАТАЗЫ** – фермента, переводящего свободный тестостерон в женский половой гормон эстрадиол
- **ЭСТРАДИОЛА**, провоцирующего развитие аденомы или рака предстательной железы.

Foto: Olena Yakobchuk / shutterstock

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

фиточай "ФИТОПРОСТАТ"



Свидетельства о гос. регистрации | фиточай - № RU.77.99.88.003.E.011553.12.14 от 02.12.2014.
капсулы - № RU.77.99.88.003.E.012450.12.14 от 18.12.2014.

Проблемы со "вторым сердцем" у мужчины - предстательной железой, как правило, возникают после 50 лет у большинства представителей мужского пола. Последствия этих проблем усложняют нормальную жизнь, делают мужчин раздражительными, неуверенными в своих силах. *Что делать в этом случае?* Попробуйте ощутить на себе чудесное действие БАД "ФИТОПРОСТАТ", который используется в комплексной терапии серьезных мужских проблем, обладает мочегонным действием, способствует улучшению функционального состояния мочеполовой системы. На месячный курс требуется 3 упаковки фиточая или 2 упаковки капсул "ФИТОПРОСТАТ".

З

НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"

г. Москва, Научный пр-д, д. 10, офис 206

(499) 724-58-67
(499) 724-59-17
(495) 334-12-13

РЕКЛАМА

КАК МОЛОДЕТЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ

Особенность нашего времени такова, что многие действия, будь то работа, хобби, отдых, мы вынуждены совершать в одном и том же положении тела. И помочь организму наладить кровообращение, тонизировать или, наоборот, расслабить мышцы, размяться – просто необходимо. И в этом случае пусть окружающий нас мир станет спортзалом, где можно не только сбегать, но и приумножить своё здоровье.

УПОР СИДЯ

Работаете ли вы за компьютером или с документами, а может быть, делаете с ребенком уроки или занимаетесь рукоделием, каждые 45–60 минут нужно устраивать себе передышку. Потратив буквально 5 минут на несложные упражнения, вы простимулируете кровообращение мозга и укрепите мышечный корсет. Кстати, эти же упражнения очень полезно выполнять после просмотра сериалов.

- 1 Сядьте на краешек стула, ухватитесь руками за край стола. Вдох – поднимайте обе ноги, согнутые под углом 90 градусов, выдох – опускайте. Сделайте 2 подхода по 5–10 повторов.
- 2 Сядьте поглубже, выпрямите ноги горизон-

тально и поболтайте ими хотя бы полминуты.

- 3 Положите ладони сзади на шею «в замок» и поворачивайтесь в обе стороны корпусом.
- 4 Попробуйте сложить ладони в «молитвенную позу», но у себя за спиной. Пальцы могут быть направлены как вверх, так и вниз. Потянитесь, почувствуйте, как растягиваются грудные мышцы и расправляются плечи.
- 5 Отодвиньтесь от стола, ноги под прямым углом на ширине плеч. Ложитесь корпусом на бедра, шею расслабьте, опустите вниз между колен, руки также спустите вниз. Оставайтесь в таком положении 10 вдохов-выдохов.

и стройнеть у плиты

Как странно... говорят, чтобы привыкнуть к фитнесу, нужно посетить 20 тренировок, а к булочке привыкаешь с первого раза.



СТОЙКА У ПЛИТЫ

Каждая хозяйка знает, сколько часов можно провести, стоя на кухне у плиты или мойки с посудой – особенно, когда семейный праздник или сезон заготовок. Физическая нагрузка на организм в этот период и так достаточная, а на спину и ноги – чрезмерная. Каждые полчаса нужно давать себе отдых, выполняя одно из упражнений.

- 1 Упритесь ладонями или локтями о стол/столеш-

ницу/подоконник так, чтобы угол наклона тела составлял примерно 90°, спина и ноги были прямые. Положите голову на сложенные руки или свободно опустите ее вниз. Постоите так хотя бы минуту, мягко растягивая затекшие мышцы спины.

- 2 Положите колено одной ноги на табуретку/стул. Упритесь ладонями в поясницу и слегка прогнитесь назад. Выпрямьтесь, смените ногу, повторите. 2–3 повтора для каждой ноги.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЦЕЛЕБНЫЕ ВЕТОЧКИ

Помню, в детстве бабуля угощала нас, приехавших к ней погостить внуков, удивительно вкусным чаем. Такого больше никто не готовил. Став постарше, я узнала, что это отвары веточек придают бабушкиному чайку такой неповторимый вкус и аромат. Сейчас я уже сама бабушка, мне 81 год. И я, конечно, потчую своих внуков чаем

из веточек. Молодые и тоненькие промываю, заливаю водичкой, чтобы покрывала веточки. Ставлю на огонь и довожу до кипения. На медленном огне варю 10–15 минут, затем, укутав, настаиваю около 10 часов. А что же заваривать? Смородин-



ка – веточки полезны для сосудов, почек, укрепляют иммунитет. Вишня – мягко выводит песок из мочевого и почек, первая помощь при цистите. Малина – потогонное и мочегонное средство. Яблоня – богата витамином С, полезна при ангинах и простуде. Облепиха – хороша для иммунитета. Слива – хорошо успокаивает, снимает стресс, расслабляет.

Марина Петровна У., г. Углич

ТРАНСПОРТЕ ...

3 Прислонитесь к стене. Ноги комфортно полусогнуты, пятки отстоят от стены на 20–30 см. Опустите корпус вниз, упираясь в стену «пятой точкой». Руки, голова свободно свисают, шея и спина постепенно расслабляются. Покачайтесь в таком положении вправо-влево.

СПОРТИВНАЯ СТРЕЛЬБА ГЛАЗАМИ

Смотреть телевизор не только вредно, но и полезно! Ведь во время передачи можно укрепить овал лица, а

во время рекламной паузы – сделать зарядку для глаз.

1 Надуйте щеки и с силой выпускайте воздух через слегка приоткрытые губы. Повторите 20–30 раз.

2 Постарайтесь кончиком языка дотянуться до носа – тренируйтесь хотя бы по 10–15 попыток.

3 Положите пальцы на уголки губ, слегка надавите. Преодолевая сопротивление пальцев, улынитесь. 20–30 повторов.

4 Началась реклама? Отлично, самое время заняться зре-

нием! Посмотрите налево, вверх, направо, вниз, вперед, на нос, закройте глаза. Теперь направо, вверх, налево, вниз, вперед, на нос, закройте.

5 Наметьте себе две точки на уровне глаз – одну вблизи от вас, другую – метрах в 3–4. Попеременно фокусируйте взгляд то на одной, то на другой. Повторить 10 раз для каждой точки.

6 Накройте сомкнутыми ладонями закрытые (но не зажмуренные!) глаза так, чтобы максимально закрыться от света. Отдыхайте так, пока не закончится реклама.



Кстати!

Выполнение этого упражнения может стать своеобразным показателем напряженности глазной мышцы. Считается, что расслабление глаза достигнуто, когда в процессе упражнения вы видите совершенно темный «экран». Пока же на нем вспышки, разводы и тому подобное, глаз остается напряженным.

Светлана Сидорчук

А вы знали, что...

КАК В ТРАНСПОРТЕ ГНАТЬ ПРОЧЬ СТАРОСТЬ

Есть прекрасный способ размяться и тонизировать организм в тех случаях, когда вы на виду и заниматься упражнениями нелегко – например, в общественном транспорте или в очереди. На вдохе одновременно прижмите кончик языка к небу, сожмите ягодичы и подверните пальцы на ногах. Задержите дыхание на 3–4 секунды, резко расслабьтесь, спокойно и глубоко подышите. За один подход нужно выполнить 3–5 повторов.



ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ



Считается, что человек активно набирает лишний вес, если с ним систематически остаются съеденные и не потраченные калории.

Чистим зубы – теряем калории!

- **31 ккал** – чистка зубов, умывание, одевание
- **35 ккал** – 15-минутная утренняя укладка волос
- **150 ккал** – 30-минутная утренняя зарядка
- **100 ккал** – получасовой поход по магазинам
- **80 ккал** – тридцатиминутная вечерняя уборка по дому
- **70 ккал** – глажка белья в течение часа
- **1600 ккал** – интенсивная часовая аэробная тренировка

Худеем на грядке!

- **200 ккал** – стрижка газона
- **320 ккал** – часовой сбор фруктов
- **135 ккал** – работа в саду
- **230 ккал** – прополка сорняков
- **300 ккал** – выдергивание прошлогодней травы
- **320 ккал** – вскапывание грядки



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ГИМНАСТИКА ПРИ ЯЗВЕ

Все знают, что при обострении воспалительных заболеваний лучше меньше двигаться. Дать организму восстановиться. Это справедливо и в отношении язвы двенадцатиперстной кишки. Но, когда «схлынет» острый период, я рекомендую не жалеть себя и делать упражнения для восстановления нормальной работы ЖКТ. Гимнастика также улучшит кровоснабжение

органов брюшной полости, обеспечит быстрое рубцевание поврежденных тканей.

• Принять положение лежа на спине, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. Дыхание ровное. Одновременно необходимо сгибать пальцы рук и ног.

• Положение то же. Согнуть колени, стопами опереться в пол. Поднимать руки вверх, сгибать и разгибать их в локтях. Повторить 4–6 раз.

• После первых упражнений немного отдохнуть. Повернуться на правый бок. Медленно отвести прямую левую ногу в сторону, затем вернуть обратно. Повторить пять раз. Перевернуться на левый бок, повторить с правой ногой.

• Лечь на живот, ноги прямые, руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать ноги в коленях. Можно сразу обе, можно поочередно. Будьте здоровы!

Пелагея Тимошук, г. Вологда

ДА И ХУДЫШКАМ, И ХОРОШЕНЬКИМ ПЫШКАМ!

**КАК
ИСТОРИЯ
И ИСКУССТВО
ЦЕНИЛИ
ДАМСКУЮ
ПОЛНОТУ**

ПОЛНЫЙ, ЗНАЧИТ, НЕСПЕШНЫЙ?

Есть такое мнение, да. Проблема лишнего веса все еще на острие разговоров. Причем не только среди женщин. Что ж, пить литрами тайские похудательные чаи, скрупулезно подсчитывать каждую калорию, морить себя диетами и «покорять» беговую дорожку в антицеллюлитных шортах нам стало так же привычно, как модницам эпохи Возрождения лопать пироги и подкладывать под одежду подушки. Но так ли уж это плохо?

ПОЛНЫЙ, ЗНАЧИТ, ПЛОДОВИТЫЙ!

Представления о том, что пышные формы дамам вредят и портят их внешность, далеко не бесспорны, причем как с точки зрения истории, так и с точки зрения географии. Так, например, на Ямайке 25% населения имеют ощутимый вес. Худоба здесь считается признаком бедности и болезненности. На Фиджи лишь полненькие, пышущие здоровьем девушки являются завидными невестами.

Быть красивой хочется каждой женщине. На какие только ухищрения не идут представительницы слабого пола, чтобы приблизиться к идеалу. При этом благополучно забывают, что критерии «красивости» движутся по кругу вместе с изменчивой модой.

Коренастая женщина с высокой грудью в период матриархата – это бесспорный идеал палеолита. Хорошая физическая форма, здоровье, способность к деторождению – вот что правило стандартами красоты. Ценилась полнота и в эпоху Возрождения. Могучие тела с широкими бедрами, с роскошной дородностью плеч и шеи вдохновляют Тициана и Джорджоне.

Каркасные юбки 18 века, зрительно расширяющие бедра, вновь делают реверанс полноте. Мужчины продолжают заглядываться на хорошеньких румяных барышень с прелестными пухлыми ручками.

И даже, когда желающие быть тоньше веточки аристократки позапрошлого века падали в обморок на светских раутах, до неприличия утянутые в корсеты, среди простого народа полнота из моды так и не вышла. И вновь она – признак силы, здоровья и плодородия.

КРОВЬ С МОЛОКОМ

На Руси полнота ценилась исстари. Как и всякий возделывающий землю народ, наши предки ассоциирова-

ли тучность тела с физической силой и здоровьем. Вы удивитесь, но доводили фигуру до желаемых аппетитных форм весьма любопытно: женщину укладывали на несколько дней в постель, потчевали хлебной водкой, старательно откармливали, строго наказав не выходить. Ох, и удивляли русские обычаи придворного врача англичанина Коллинза!

Упитанные пожилые люди могут считаться абсолютно здоровыми, если они ведут достаточно активный образ жизни и не имеют нарушений в обмене веществ, считают ученые из Института Купера в Техасе.



Николай Чернышевский подмечал, что идеал красоты для русского крестьянина – цветущая девушка, кровь с молоком. И это верно. Посудите, в русских деревнях вплоть до революции красавицы на выданье надевали на праздники по несколько юбок. Естественно, чтобы казаться пышнее, красивее. Два этих понятия были исключительно синонимами.



В МОДУ ВХОДИТ ЗДОРОВЫЙ 18 ВЕК?

Перестарались! Такой вывод сделали современные медики и свернули с похудательного курса вновь на привлекательные формы. Сегодня доктора бьют во все колокола, призывая худеющих дам одуматься и вернуться к истокам. Нет, не пополнить до состояния Венеры Виллендорфской, но вернуться к здоровым стандартам. Считается, что для здоровья полезна крепкая, округлая, чуть полная фигура. Нет ожирению, но и нет анорексии. Во всем важна мера. А история доказывает, что женщины в соку – это вовсе не плохо и даже весьма сексуально. Хотя, конечно, у всех свои предпочтения, и единой меры тут не существует. Единственное, чем должна измеряться красота – это ощущением собственной гармонии. Не стоит стремиться быть похожей на... Всегда лучше быть похожей только на себя.

Ольга Бельская

ПОДСВЕТИТЕ ГЛАЗКИ

ДОБАВЬТЕ СЕБЕ КРАСОТЫ И СКИНЬТЕ ВОЗРАСТ

Тенденции макияжа 2017 года – названы. Интрига раскрыта – дизайнеры представили свои коллекции сезона весна-лето 2017. А вместе с ними продемонстрировали актуальные тенденции макияжа, в том числе для женщин элегантного возраста. Радуйтесь, поклонницы легкости и свежести, макияж этой весны будто создан специально для вас. **Натуральность, легкость и много блеска!**



ЭКСПЕРТ

Анна БЕЛКИНА,
визажист



МАКИЯЖ В СТИЛЕ NUDE

Лицо в стиле nude выглядит так, будто макияжа на нем нет совсем. Даже тушь для ресниц и нейтральная помада вышли из игры. Единственный различимый штрих декоративной косметики – бежевый карандаш, которым подчеркивается контур глаз.

БРОВИ, ЗАЧЁСАННЫЕ ВВЕРХ

Хотите быть в тренде – запасайтесь гелями и восками для укладки бровей. Потому что в этом сезоне визажисты предлагают зачесывать волоски бровей вверх. В сочетании с влажными веками выглядит действительно очень красиво и безмятежно.

НЕЙТРАЛЬНЫЕ ГУБЫ

Матовая помада бежевого цвета успешно имитирует отсутствие помады вообще. А если вам больше по душе «влажная» тенденция, нанесите на губы немного бесцветного блеска.



«Красота женщины не в одежде, фигуре или причёске. Она светится в ее глазах. Ведь глаза – это ворота сердца, в котором живет любовь» – Одри Хепбёрн

ЯРКИЕ ТЕНИ

Яркие тени – в тренде! Причем наносятся они твердой рукой и в виде четкого контура. На фоне естественного макияжа такой яркий акцент смотрится очень красиво.

СИНИЙ, СИНИЙ, ГОЛУБОЙ...

Синий цвет моря и голубой цвет неба очень кстати вошли в моду накануне сезона отпусков. Брюнетки, скажите «да» синим теням, блондинки, используйте широкую палитру голубого!

ВЛАЖНЫЕ ВЕКИ

Тени кремовой текстуры обещают стать хитом сезона, ведь именно с их помощью можно создать актуальный эффект влажного века. Вместо теней можно использовать бежевый блеск для губ.

Подготовила
Светлана Сидорчук



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

- Загляните в холодильник перед походом в магазин – это уберезет вас от ненужных покупок.
- Выключили свет, а фонаря под рукой не оказалось? Если поставить на телефон с включенной подсветкой экрана полупрозрачную бутылку с водой, получится отличная лампа.
- Не знаете, что подарить жене? Скажите, что уже купили подарок, и попросите угадать. Скорее всего, у вас окажется внушительный список «хотелок». Осталось только выбрать.
- Чтобы не помялись и не потеряли форму бумажные формочки для кексов, сложите их одну в другую и храните в банке с широким горлышком.
- Лак для волос поможет удалить следы шариковой ручки с мягкой мебели. Распылите его на «подпорченные» места, а затем протрите влажной тряпочкой.

Foto: stockimages, matamny, Nik Merkulov, Rido, Zh-Ma, Netchayka / shutterstock

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ

ИЗ БАНКОВ С ОТОЗВАННОЙ ЛИЦЕНЗИЕЙ И МИКРОФИНАНСОВЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ!

ООО «СберКапиталГрупп», КПК «СберКредитСоюз», ООО «Клуб финансовой поддержки», ОА «Международный Банк Развития», АО «Русский Финансовый Альянс», МФО «ВнешЭкономФинанс», МФО: «РОСА», «Экспетр», «Статус», «Клеофинанс», «Инвестойл», «Сбер инвест», «Альфа Бизнес», НПО «Семейный Капитал», МПО «Дар», КПК «Доверительные Кредиты», КПК «ЭнергоКапитал», «Алтайстройинвест»

Квалифицированная юридическая помощь, опыт в возврате денежных средств
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 (495) 960-92-69



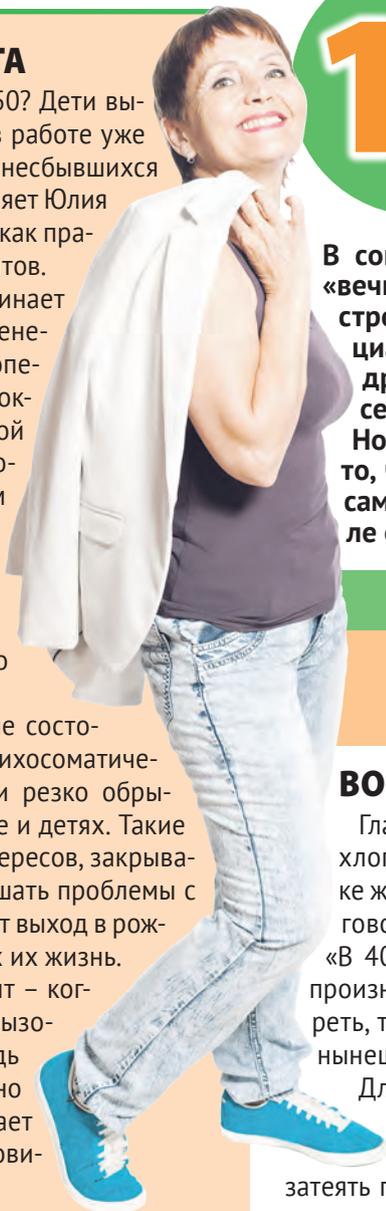
ТРИ СЦЕНАРИЯ ВОЗРАСТА

– Что происходит с женщиной в 50? Дети выросли, дом устроен и обихожен, а в работе уже мало нового и интересного. Кризис несбывшихся надежд, тоски, одиночества, – поясняет Юлия Щирская. – Женщина ищет выход и, как правило, выбирает один из трех вариантов.

Первый случай – женщина начинает отчаянно сопротивляться изменениям. Физиологически она ответит операцией по увеличению груди и ботоксом в губы. Психологически – новой любовью или реанимацией школьно-институтских связей. На семейном фронте начнет занимать лидирующую позицию в отношениях с мужем и переведет его в разряд «чемодана без ручки». И конечно будет (пусть подсознательно) активно скрывать свой возраст.

Второй вариант – депрессивные состояния, которые переходят в психосоматические заболевания. Сценарий жизни резко обрывается без привычных забот о семье и детях. Такие женщины сокращают круг своих интересов, закрываются в 4 стенах. Даже начинают решать проблемы с помощью алкоголя. Иногда они видят выход в рождении внуков, чтобы прожить за них их жизнь.

Третий – самый лучший вариант – когда женщина справляется с вызовом, который бросает ей кризис. Ведь это не только разрушение старого, но и рождение нового. Женщина создает собственный сценарий второй половины жизни и реализует его.



10 ДЕЛ,

В современном обществе, ориентированном на «вечную молодость», женщина и в 50 всё так же стремится быть идеальной женой, матерью, специалистом. При этом желательно выглядеть бодро и молодо, как и иметь талию не хуже семнадцатилетней.

Но! Время не обманешь, и женщина понимает, то, чего ждут от нее другие, и то, чего хочет она сама, далеко не одно и то же. Что же на самом деле обязательно нужно сделать, если вам за 50?

ЭКСПЕРТ

Юлия ЩИРСКАЯ
клинический психолог,
тренер IUEP



ВОЗРАСТ АВАНТЮРИСТОВ

Главное, чтобы жизнь была наполнена реальными хлопотами, успехами и эмоциями, а не стонами о скуке жизни. «Ах, мой милый августин, все прошло...» Как говорила героиня фильма «Москва слезам не верит»: «В 40 лет жизнь только начинается». Слова эти были произнесены в 1980-е. С тех пор люди стали позже стареть, так что эту мудрую мысль вполне можно отнести к нынешним 50-летним.

Для того, чтобы поверить в собственные силы, сказать себе «я еще могу!», психологи советуют влипнуть в какую-нибудь приятную авантюру. Скажем, затеять грандиозный ремонт с переустройством квартиры, сменить работу, обновить гардероб, найти дело по душе, да-



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЗАПАСАЙТЕ ПОБОЛЬШЕ ЛЮБВИ!

Сейчас мне уже почти 60, и можно подвести некоторые итоги насчет 50. Что надо сделать к этому времени? В первую очередь, вырастить детей. Силы в 50 – уже не те, что в 20–30. И хорошо, если твои дети в этом возрасте уже не требуют ежедневного раннего вставания (собирать в школу!), контроля за дневником и формой и пр. Есть время выдохнуть и заняться собой. Важно, чтобы долгий

период ежедневной суеты хоть на время прервался «законной передышкой». До внуков? До собственных недугов?

Очень важно накопить к этому времени большой позитивный эмоциональный багаж. Чтобы у тебя были запасы любви и любящих людей вокруг. Когда иссякает радость жизни – а она в 50 то и дело иссякает, щенячья радость бытия, которая была у каждого в 15–25 лет просто в силу физио-

логии, «тончает» – эту радость надо откуда-то почерпнуть. Например, истоиво вспоминать, как кто-то когда-то тебя сильно любил. Обращаться к любящим тебя людям, которые должны быть вокруг тебя: муж, дети, ставшие друзьями, просто друзья, к которым всегда можно обратиться за порцией этой любви. В этом случае возраст не так сильно удручает, и можно начать что-то новое.

*Ольга Ш., инженер-технолог,
г. Санкт-Петербург*

КОТОРЫЕ НАДО УСПЕТЬ СДЕЛАТЬ В 50

же попробовать поменять образ жизни. Зачастую эти, на первый взгляд, нелогичные поступки, приводят к удивительным результатам. В 60–70 на такие авантюры уже решиться гораздо тяжелее. Силы и здоровье все-таки не те. А в 50 – в самый раз. Еще и потому, что это – «рубежное время», такое... самое предпенсионное. Канун некой социально-рабочей черты. Почему бы не подвести собственные итоги? Итак...

УСПЕЙ СДЕЛАТЬ В 50!

- 1 Пройти хорошую психотерапию, направленную на решение задач этого возраста.
- 2 Посетить стилиста и парикмахера. Выберите оптимальный вариант стиля в одежде и прическе, чтобы органично чувствовать себя в новом амплуа.
- 3 Составить список «Мои мечты» и приступить к его осуществлению. Можно начать с чего-нибудь простенького, например, купить фиалку, прокатиться на американских горках, отправиться в путешествие по соседним городам.
- 4 Написать письма всем, на кого вы обижались. Отправлять пись-

ма необязательно. Можно после написания их сжечь или просто стереть файл в компьютере. Но лучше все-таки доверять свои чувства бумаге, а не пикселям экрана. Это дает больший терапевтический эффект.

- 5 Подвести итоги своей жизни. И написать отчет «самые счастливые моменты моей жизни».
- 6 Отправиться в путешествие в незнакомую страну или город.
- 7 Составить список занятий, которыми вы бы хотели научиться. И которые могут стать вашим хобби.
- 8 Начать читать книги и журналы, которыми не интересовались ранее. Например, всегда читали кулинарные книги, попробуйте купить биографии знаменитых людей.
- 9 Изучать любой иностранный язык. Это убьет сразу двух зайцев: поможет избежать проблем с памятью и повысит самооценку.
- 10 Каждое утро приносить благодарность высшей силе за жизнь в 50!

Светлана Сидорчук



ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ



Как уснуть с помощью массажа

Для тех, кто плохо засыпает по вечерам, потому что никак не может оторваться от дневной усталости, помощником может стать акупунктурный массаж. У каждого человека есть определенные точки на руках и ногах, массируя которые, можно скорее уснуть. Нужно растирать их несколько минут до появления чувства боли.

- **Первая точка** расположена рядом с мизинцем, внутри от угла ногтевого ложа.
- **Вторая точка** расположена снаружи от угла ногтевого ложа мизинца.
- **Третья точка** находится на среднем пальце, на три миллиметра ниже угла ногтевого ложа со стороны указательного пальца.
- **Четвертую точку** можно найти на тыльной стороне ладони в складке между большим и указательным пальцами.
- **Пятая точка** прощупывается на подошвенной поверхности стопы. При сгибании пальцев ног чуть ниже образуется небольшая ложбинка. Там эта точка и находится.
- **Шестая точка** находится на три миллиметра внутрь от внутреннего угла ногтевого ложа большого пальца стопы.

Фото: Olesya Kuznetsova, COLOA Studio / shutterstock



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



РЫЖАЯ КУРКУМА – ВСЕМУ ГОЛОВА

Куркуму я стала активно использовать после того, как мне поставили диагноз «холецистит». Оказывается, эта приправка хорошо «гоняет» желчь. Да вот стала о ней читать и удивилась, сколько же в ней еще пользы.

Можно и масочку от морщин из нее делать. Смешиваю по 1 ч. л. порошка куркумы, жирных 33% сливок и жидкого меда. Наношу маску на лицо на 20

минут. После умываюсь тепленькой водичкой, мажу кожу кремом.

Делаю из куркумы средство от целлюлита. Смешиваю по 1 ст. л. куркумы, меда, и оливкового масла, добавляю 1 сырой желток. Наношу на проблемные зоны, хорошенечко растираю, оставляю на 15 минут и под теплый душ. Делаю массаж напором воды. Кожа подтягивается отлично.

Ну и еще расскажу, как внучке от угревой сыпи маску делала. Смешивала по 1 ч. л. порошка куркумы и касторового масла. Наносила после распаривания кожи над отваром ромашки. Держала внучку масочку 30 минут, затем умывалась теплой водичкой. Маска снимет воспаление и увлажнит кожу.

Ну, а уж в качестве приправы и вовсе незаменима на кухне чудо-куркума.

Антонина Свиргун, г. Великие Луки





КАНИКУЛЫ НАКРЫЛИСЬ «МЕДНЫМ ТАЗОМ»

В тот год, закончив первый курс филологического и успешно сдав сессию досрочно, я с чувством выполненного долга приготовилась наслаждаться законными летними каникулами. Но не тут-то было.

– Тань, у нас с папой поручение к тебе, – мама начала этот разговор за ужином тихим, вкрадчивым тоном. Сомневаться не приходилось, мне это поручение точно не понравится.

Мои родители не считали, что досрочно сданная сессия – повод для приятного ничегонеделания, и решили отправить меня на недельку в Омск.

СУП КОРОЛЕЙ – ПУТЬ

Будучи 17-летней девочкой, я не любила медицину, с детства боялась врачей и при случае старалась за километр обходить любые медицинские учреждения. Неудивительно, что при выборе учебного заведения я и не помышляла о медицинском ВУЗе. Меня, романтичную книжную барышню, манили совсем иные вершины.

– Мам, но это ведь на другом конце планеты! – возмутилась я.

– Планета – шар, – нравоучительно произнес мой отец-профессор, – у нее нет концов. – Я рыкнула.

– К тому же в медицинской академии Омска учится Аллочка – дочка дяди Сережи и тети Тамары. Вы ведь давно не виделись? Есть повод пообщаться. Твое дружеское участие и поддержка в ее первой сессии ей очень пригодятся. Ну и гостинцев отвезешь.

– В медицинской, – сокрушенно выдохнула я. – Накрылись каникулы «медным тазом».

В ОБЩЕЖИТИЕ НА КРЕПКИХ МУЖСКИХ РУКАХ

Но мои терзания никто не оценил. Уже на следующий день меня посадили на поезд, дали в руки тысячу и одну сумку с продуктами для вечно голода-

ющего студенчества, и я, «скорая моральная помощь», отправилась в Омск помогать подруге учить анатомию и биоорганическую химию.

Конечно, мне искренне хотелось поддержать подругу, но, печально взирая на ярко бьющие в окно поезда июньские солнеч-

Кстати

Невинный поцелуй сжигает 5 ккал. Французский же поцелуй двух влюбленных способен увеличить эту цифру до 30 ккал в минуту. Для сравнения: минута быстрой ходьбы сжигает всего 4–5 ккал!

ные лучи, я понимала, что просиживание в общаге медакадемии в разгар лета, когда шкала на градуснике стремится к +30, обернется для меня сущим адом.

Жизнь моя казалось почти несчастной, и перспектива выслушивать зубрежку скучнейших латинских терминов и химических формул, повергала меня в депрессию.

Но каково была мое удивление, когда с поезда меня встретили высокие и широкоплечие студенты-медики, забрали все до одной сумки и чуть было ни на руках, под бурные рассказы медицинских анекдотов и веселые медицинские шутки, доставили в общежитие.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

«ПОДАРОК» ОТ БЫВШЕГО МУЖА

Добрый день, газета! Это хорошо, что люди могут на твоих страницах рассказать свои истории. Я сегодня тоже со своей.

С мужем прожили вместе почти тридцать лет. Казалось, уже все устоялось: дети выросли, жилье свое есть, даже домик-дача с садом и небольшим огородиком. Было нам тогда по пятьдесят. Но так случилось, что муж мой встретил молодку, да и загулял. И вот так бывает. Седина в бороду, что называется.

Переживала я страшно. Даже на операционный стол попала от всех этих треволнений. Вот после этого и взяла себя в руки, стала строить свою жизнь потихонечку. И тут новый удар: молодая жена моего бывшего супруга погибает от ми-

трального стеноза. Жутко и нелепо. Хоть и разлучница, а все жалко. А муж мой уже молодой папа, два года его сынишке во втором браке. Он и вернулся ко мне с этим «подарком». А я что? Я приняла. Не на улицу же мужиков гнать. И привязалась к малышу как к родному. Так и живем уже пять лет молодыми родителями. Растим младшего сынишку.

А муж меня на руках носит. Уж и не знаю, что случилось, но на старости лет чувства наши новыми гранями засверкали. А я и рада, помалкиваю о его измене и радуюсь новизне. Иногда все же нужно уметь прощать, не таить в себе обиды.

Римма Подольян, г. Мичуринск



К СЕРДЦУ ЛЮБИМОГО

А вы знали, что...

И ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

● Влюбленность зарождается не сразу. Однако симпатия к человеку неизменно зарождается во время первого знакомства, а если быть точным, во время первых 4 минут общения.

● Ученые-исследователи выявили, что пары, во внешности которых присутствует сходство, живут более крепким и счастливым браком, чем люди с противоположным типом внешности.

● В организме любящих людей усиленно вырабатывается гормон окситоцин. Он влияет на наше настроение, умственные способности и добродушие, соответственно, влюбившись, люди становятся добрее и оптимистичнее.



Фото: Kichigin/Shutterstock

БЛОНДИН В ДЖИНСАХ И ГОЛУБОЙ ФУТБОЛКЕ

Подруга была безмерно рада моему визиту. Меня встретили «со всеми почестями», в общем, буквально за пару часов я влюбилась и в медиков, и в медицинские шутки, и во всю российскую медицину в лице ее будущего – студентов медицинской академии.

– Алл, а кто вон тот высокий парень? – стрельнула я глазами в сторону залиvisto хохотавшего высокого блондина в джинсах и голубой футболке.

Мы сидели за наспех собранным столом и довольно весело проводили время. Но этот парень... Его взгляд, улыбка, ямочки на щеках совершенно сразили меня. Мне было даже немножечко стыдно за так быстро и остро вспыхнувшие чувства.

– А, это? Толик с параллельного. Мечтает стоматологом быть, пойти по стопам своего отца. Династия! – нравоучительно подняла палец вверх Алла и тут же сама рассмеялась.

Все глупые подозрения и невежественные домыслы о том, что медики – скучный и заумный народ, что медицина страшна и ужасна, а студенты медицинских вузов – сплошь очкарики и зануды, тут же исчезли в моей голове.

Мне так нравился Толя, а в его лице и все будущие настоящие медики, что я была готова на любые подвиги, особенно кулинарные. Первое, что я сделала – это на маленькой электри-

ческой плиточке сварила большую кастрюлю супа. И пусть в нем не было ни грамма мяса, и основными его ингредиентами были лук, морковь, картошка и макароны, но на чудесный запах сбегался весь этаж.

Студенты с аппетитом уплетали мой суп. А Толя, каждый раз, поднося ложку ко рту, бросал в мою сторону многозначительные, заинтересованные взгляды. Меня объявили «спасительницей» студенчества, а мой суп назвали «супом королей».

СЕРЕБРЯНАЯ СВАДЬБА

Позже мой муж часто шутил, что именно этим супом я сразила его окончательно. Вечно голодного, худого, высокого студента. Конечно же, моим мужем стал Толя. Мы женаты уже двадцать пять лет, и он до сих пор обожает мои кулинарные изыски. Но, конечно, любит меня не из-за них. Мы просто нашли друг друга тогда в Омске, а та моя поездка оказалась судьбоносной для нас обоих. Как же хорошо, что я от нее не отказалась!

Татьяна Веселовская, г. Троицк



Присылайте нам свои истории!

pz@kardos.ru
115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15
ИД «КАРДОС»
(«Планета здоровья»)

**Свежий номер
в продаже
с 10 апреля!**



ТЕМА НОМЕРА:

Плодовый сад сорта • посадка • уход

- Элиту нужно знать в лицо. Эти яблоки выдержали испытание временем, колоссальную конкуренцию с новыми сортами.
- С чего начинать обрезку деревьев? Как им не навредить, если за секатор берешься впервые?
- Если в созревающей вишне вам не хватает сладости, значит, пора заводить у себя черешкиню.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 апреля начинается **ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2017 года.**

Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку до почтового ящика на издание «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2017 г.

	В период с 1.04–20.06	В декаду льготной подписки с 11 по 21 мая
1 месяц (1 номер)	23,43 руб.	21,09 руб.
6 месяцев (6 номеров)	140,58 руб.	126,54 руб.

Подписной индекс **П2960** в каталоге «Почта России»

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

**Возникли вопросы?
Звоните в редакцию
8-495-933-95-77 (доб. 237)**



- А чего это у вас березовый сок такой дорогой?
- Он из особой карельской березы!

БЕРЕЗОВЫЙ СОК всем пойдёт впрок!

В апреле многие спешат за город – собирать березовый сок. Его любят за свежесть и тонкий вкус. А мы расскажем, чем полезен сок берёзы, как правильно его собрать и сохранить.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Во-первых, это витамины, наибольший объем которых составляют жизненно важные А, В и С. Во-вторых, это минералы: железо, калий, кальций, натрий, магний, марганец и др. В-третьих, это органические кислоты и сахара, а также фитонциды и редкие ферменты. Особенно ценно, что все эти вещества, попадая в наш организм из березового сока, очень легко усваиваются.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Благодаря такому богатому составу, березовый сок является исключительным общеукрепляющим и противовоспалительным средством. Он благотворно влияет на иммунитет, обмен веществ, кровотока и кишечную флору. Березовый сок помогает справиться со стрессом и синдромом хронической усталости. Полезен напиток и женщинам, и мужчинам: он смягчает проявления климакса и укрепляет потенцию.

Вот это да!

В поверьях восточного Полесья рассказывается о том, что березы – это дочери Адама, первого человека на земле, которые выросли в землю своими длинными косами, а сок березы – это их слезы.

Если вы решили собрать сок березы и не стать «браконьером», то лучше всего обратиться в то или иное загородное соседнее лесничество и вам посоветуют / подскажут место сбора. Кстати, на своем загородном участке или даче можно весной посадить несколько березок, и уже через несколько лет вы сможете насладиться собственным соком.

КАК СОБИРАТЬ

Для сбора сока лучше всего подходят сравнительно молодые здоровые березы, диаметр ствола которых около 20–25 см. Такие деревья дают много насыщенного сока и относительно спокойно переносят его отбор. Кстати, в помощники себе лучше взять работника лесничества, который поможет и подскажет и выборе дерева и в сборе сока.

С помощью острого ножа на коре березы нужно сделать надрез глубиной 2–3 см. В надрез вставляем тонкую веточку и направляем ее в банку или бутылку, которую нужно привязать к стволу дерева. После того, как сбор закончен, ранку на стволе дерева необходимо замазать садовым варом, воском или пластилином.

С одного дерева не нужно брать больше литра сока, чтобы не ослаблять его. Оптимально брать сок сразу с нескольких деревьев. Собранный сок лучше пить сразу или в течение дня.

Виктория Ленская

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Единственным противопоказанием к употреблению березового сока является мочекаменная болезнь. Под воздействием его ферментов камни могут двигаться, причиняя сильную боль.



ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №8 от 17 апреля:

• ЗЕМЛЯНИКА

Как правильно подготовить плантацию, как посадить кусты и какой особый уход требуется землянике в первый год.

• ТЕПЛИЦА НА СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИИ

Предельно простая и дешевая установка обогревает теплицу с помощью солнечной энергии, что позволяет высаживать рассаду раньше.

• КАК БЫСТРО И ВЫГОДНО ПРОДАТЬ СВОЮ ДАЧУ

Советы опытного риэлтора, которые позволят показать ваш участок и дом с самой выгодной стороны.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 апреля начинается **ПОДПИСКА**
на 2-е полугодие 2017 года.

Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку до почтового ящика на издание «ДАЧА pressa.ru» можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость подписки на «ДАЧА pressa.ru»
на 2-е полугодие 2017 г.

	В период с 1.04 – 20.06	В декаду льготной подписки с 11 по 21 мая
1 месяц (2 номера)	45,37 руб.*	40,84 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	272,22 руб.*	245,04 руб.*

Подписной индекс **П2940**
в каталоге «Почта России»

* Цена указана по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

**Возникли вопросы?
Звоните в редакцию
8-495-933-95-77 (доб. 237)**

Травы приносят нам неоценимую пользу. Все знают, что их можно заваривать, настаивать и даже сквашивать. Но травы можно еще настаивать и на масле. Процесс этот называется мацерацией.

МАЦЕРАТЫ: сила травы в масле

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

МАЦЕРАТ – это цветки растений, настоянные на растительном масле.

ИНФУЗ – настой на масле листьев растений.

МАСЛЯНЫЙ ЭКСТРАКТ – настой на масле семян, корней и коры.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

Мацераты можно использовать в косметологии, кулинарии и при лечении самых разнообразных недугов.

Кулинарные масла лучше сочетаются с травами, обладающими насыщенными пряными ароматами, например, с чесноком, гвоздикой, горчицей, базиликом, тимьяном, чабрецом и розмарином.

Для косметического мацерата лучше брать травы с тонкими ароматами: ромашка, лаванда, герань, календула, цветки сирени, одуванчик

и другие растения.

Поскольку многие эти травы обладают выраженным противовоспалительным действием, значит, мацераты из них отлично подходят для лечения болезней. Например, массаж с мацератом чабреца поможет при кашле.

Важно!

Сырье для мацерации подойдет любое, но свежие травы иногда протухают. Поэтому знатоки советуют употреблять сырье слегка подсушенное или совсем сухое.

Запомни!

Полученные мацераты хранить можно только в холодильнике.



Обратите внимание, что для приготовления кулинарных масел за основу всегда берется масло, которое можно употреблять в пищу.

КАКОЕ МАСЛО ВЫБРАТЬ?

Подходит практически любое масло, кроме рафинированного и дезодорированного. Кроме того, лучше подбирать составляющие мацерата таким образом, чтобы запах масла сочетался с запахом травы. Например, подсолнечное масло с его ярким ароматом и вкусом не очень хорошо будет звучать с запахом сирени, например.



КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ?

Холодный способ мацерации

- Травы измельчаются. Считается, что в сырье, измельченном руками, сохраняется структура, следовательно, больше полезных веществ. Сырьем заполняют сухую чистую банку на 2/3 объема. Заливают холодным маслом, перемешивают деревянной ложкой или палочкой и ставят в темное место на 6 недель.

- Если вы настаиваете масло для употребления его в пищу, то можно просто открыть банку и попробовать, устроит ли вас аромат. Если аромат достаточно насыщенный на ваш вкус, то просто процедите масло и перелейте в сухую посуду, лучше из темного стекла.

- Для косметических и лечебных целей лучше настаивать мацерат не меньше 6 недель, а затем процедить и перелить в другую посуду для хранения.

Подготовила Ольга Бельская



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

МОЛОДЕЕМ ВКУСНО

Хочу поделиться одним замечательным рецептом молодости, о котором узнала от подруги-путешественницы. Признаюсь, не помню, откуда она его привезла. Было это давно. Но вот уже много лет пользуемся ее заграничным «гостинцем» и радуемся.

Речь идет о схеме очищения организма, рассчитанной на три дня. Необходимо натереть на терке 1 свежую сырую морковь, добавить 1 ч. л. меда, сок 1 лимона и любой измельченный фрукт. Я чаще всего добавляю яблоко. Все компоненты перемешать и кушать это блюдо три дня. Только его. Пить много воды.

На 4 сутки в рацион можно потихоньку ввести картофель, яблочки, хлебушек из муки грубого помола. А с пятого дня смело можно переходить к обычному рациону. Поверьте, разгрузочные дни переносятся легко. А эффект потрясающий: ощущение легкости, отлично работает кишечник, уходит сонливость и усталость.

Мы с подругами «чистимся» так раз в полгода. И признаюсь честно, в свои 68 я вовсе не вспоминаю о возрасте. Веду активный образ жизни и даже, бывает, хожу на ретро-вечера отдыха в местный клуб. Вот такой прекрасный способ омолодиться!

Надежда Ильинкова, Московская обл.



16 апреля мы будем встречать самый желанный, долгожданный, главный православный праздник – Воскресение Христово, или Пасху Господню.

Воскресение Иисуса Христа даровало спасение и вечную жизнь всем людям, в том числе нам, ныне здравствующим на Земле, и уже усопшим. С Христовым воскресением каждый христианин получил надежду на спасение.

КАК ЭТО БЫЛО

За неделю до Пасхи, въезжая в Иерусалим, Спаситель уже знает, что его ждет мученическая смерть на кресте и не отступает от назначенного – Креста и Голгофы. Последний ужин с учениками-апостолами в Гефсиманском саду, на котором самим Иисусом установлено главное таинство – Евхаристия, (смысл которого в соединении с Богом) причастие и соединение с Богом через вкушение Тела и Крови Господней.

В великую пятницу Спаситель принял крестные муки.



СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ

Пророчество о Воскресении Спасителя ветхозаветных праведников и Самого Христа сбылось на третий день после смерти на Кресте. Погребальная пещера была отворена, тела Сына Божьего там не было.

СМЕРТЬ ПОПРАВ

Трижды в этот день Спаситель являлся ученикам, чтобы они окончательно уверовали в спасение. На сороковой день после Пасхи на горе Елеонской Иисус Христос вознесся на небо, благословив апостолов. Ангелы сообщили им, что Господь снова придет на

землю видимым образом, чтобы судить живых и воскресших мертвых. После этого начнется, как сказано в Священном Писании, жизнь будущего века.

Своим Вознесением Господь показал путь восхождения в вечность. Ведь человек на земле всего лишь гость, странник, который совершает свой «крестный ход» на этой земле, переступив через свой человеческий страх о завтрашнем дне. «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мф. 6:33-34).

Подготовила Светлана Иванова

Кстати

ПОЧЕМУ НА ПАСХУ ДАРЯТ КРАШЕНЫЕ ЯЙЦА?

Этой традиции более двадцати веков. Ученица Христа, свидетельница его воскресения, одна из жен мироносиц Мария Магдалина пришла в Древний Рим с проповедью истинной веры. Предстала она и перед императором Тиберием. В те времена было принято при посещении римского императора приносить ему какой-либо дар. Мария Магдалина подарила Тиберию простое куриное яйцо. И поведала о том, зачем пришла в Рим, и рассказала о Христе, о его Воскресении из мертвых. «Как может кто-то воскреснуть из мертвых? Это невозможно, как и то, что это яйцо станет красным», – воскликнул император. И как только Тиберий произнес эти слова, свершилось чудо – яйцо на глазах у множества людей стало красным, свидетельствуя истинность христианской веры.

С той поры и повелось дарить на праздник крашеные яйца, как символ радостной вести о воскресении Христа.



СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ:



ЧТО ПОДАРИТЬ НА ПАСХУ?

– Знаю, что на Пасху дарят крашеные яички, куличики. А что еще можно подарить на Пасху близкому человеку?

Варвара Павловна, залуженный строитель, г. Москва

Пасхальный подарок всегда считался одним из самых долгожданных и искренних. На Пасху дарили, кроме яичек и иконок, различные обновы, домашнюю утварь и мебель, предметы обихода и быта, сувениры, ювелирные изделия, книги, цветы. Словом, дарили все, что не было грубым, пошлым, неприличным. Так что выбирайте и дарите любой подарок, который порадует ваших близких, придется им по душе.



КУДА ДЕВАТЬ ЯИЧНУЮ СКОРЛУПУ?

– После праздничного застолья на Пасху моя тетька крошки от освященного кулича, скорлупу от освященных яиц собирает в пакетик, а потом зарывает у себя на огороде. Говорит, что неправильно это – относить на помойку освященную еду. А куда девать ее нам, когда мы живем в городе?

Татьяна, г. Серпухов

Бабушка поступает верно. Даже частички освещенных продуктов нельзя выбрасывать на помойку. Соберите все в бумажный пакетик. И за лето у вас найдется время, чтобы прикопать этот пакетик в парке или предать его огню, проточной воде. Можно отнести его в храм, чтобы сжечь в специальной печи.



ДОКТОР ПЁТР ПЕРВЫЙ

Последний русский царь и первый император России за свою жизнь хорошо владел 14 ремеслами и несколькими иностранными языками. Мореход и кораблестроитель, картограф и архитектор, плотник и столяр, оружейник и часовщик, – неумолимая тяга к знаниям привела его и на стезю медицины.

ШИЛЛИНГ ЗА ЗУБ

Во время Великого посольства в Голландию ставший на время урядником Преображенского полка Петром Михайловым, российский государь был поражен работой амстердамских зубодеров. Царь за несколько гульденов обучился у одного из них зубо-врачебному делу. Тщательно зарисовывал инструмент, вплоть до винтиков. Изготовленный у ювелира инструмент был помещен в футляр, и герр Михайлов не оставлял случая применить хирургические инструменты. Как написано в книге «Седая старина Москвы», ученик «после нескольких уроков не уступал своему учителю. К русскому царю в гостиницу под вывеской слона, где царь жил, стали во множестве приходить голландцы, страдавшие зубной болью. Царь Пётр рвал им зубы очень искусно и платил за то по шиллингу». Полученный опыт государь применял на практике в течение всей жизни.

А вы знали, что...

В Кунсткамере Санкт-Петербурга, первом музее в России, среди экспонатов есть 73 зуба, лично удаленные Петром I. Причем сломанных зубов нет, что позволяет считать, что техника лечения зубов была им досконально освоена.

ЧУДО-ЛИНЗЫ И «ЗУБНОЙ ЧЕРВЬ»

Посольство одновременно занималось и наймом специалистов для работы в России. В Голландии Пётр I встретился с изобретателем микроскопа (лупа увеличивала изображение в 300 раз) Антони ван Левенгуком. В отечественной медицине в то время зубная боль считалась «гниением зубов», «червоточной», бытовала теория «зубного червя». Ливенгук показал самодержцу микроорганизмы в полости рта и посоветовал чистить зубы солью. По возвращению царь отдал боярам приказ чистить зубы толченым мелом с бархоткой. В Россию были приглашены зубные врачи, которые лечили и обучали зубо-врачеванию.

Светлана Иванова

ФАКТЫ ПЕРВЫЙ «ГОСПИТАЛЬ» И ПЕРВЫЕ АПТЕКИ

Увлечение царя медициной способствовали созданию лечебных учреждений.

- Аптекарский приказ стал Медицинской канцелярией, на содержание которой в Петербурге выделялось 50 тысяч рублей золотом ежегодно.

- Был учрежден Первый военный «гошпиталь» (1706 г.) в Москве, с хирургическим училищем, анатомическим театром и ботаническим садом.

- Создана Инвалидная лечебница для престарелых ветеранов сражений, сухопутный и морской госпитали на Выборгской стороне в Петербурге.

- По указу Петра I государственные (казенные) аптеки были открыты в Санкт-Петербурге, Москве, Казани, Риге, Ревеле и Глухове.

- Увлечение анатомией Петра I, государя российского, послужило причиной создания первого музея в стране – Кунсткамеры.

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Мария-Антуанетта

Одна из самых ярких и красивых дам 18 века, австрийская принцесса, а потом супруга короля Франции была безупречна в своей красоте. В этом ей помогали кремы с жасмином, фиалками и ирисом. Цветочной розовой же водой принцесса протирала лицо. Принимала Мария ванны со смесями из сосновых орешков, сладкого миндаля, корня алтея, луковиц лилий и льняных семечек. На ночь надевала перчатки, пропитанные розовой водой.



Маркиза де Помпадур

Возлюбленная Людовика XV, первая красавица Франции увлажняла кожу маской из взбитых белков, жирных сливок и экстракта лимона. Протирала каждое утро кожу лица и рук лимонным соком, затем втирала оливковое масло. Умывалась исключительно отстоявшейся за ночь водой. Взбодриться ей помогал морковный сок с медом.



Императрица Анна Иоанновна

Российская императрица, четвертая дочь царя Ивана V, протирала лицо и шею кусочками парной печени и теплым коровьим топленым маслом. Великолепная питательно-омолаживающая маска!

Каждому из нас весной стоит немного подкорректировать свой рацион после зимних спячек, стрессов и болячек.



СПЕЦДИЕТА НА ВЕСНУ



ЭКСПЕРТ

Разобраться во всех преимуществах и тонкостях спецдиеты сегодня нам поможет эксперт, терапевт Елена ГЛУХОВА

ПОВЫСИТЬ ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ

Диета «Стол №11» разработана для пациентов, поправляющих здоровье после тяжелых инфекционных и простудных заболеваний – гриппа, различных ангин, а также туберкулеза, серьезных травм и операций.

«Стол №11» – это меню с повышенным содержанием белка и витаминов, для него характерна высокая калорийность.

Поддержать иммунитет и повысить жизненные силы – вот основная цель диеты,

именуемой «Стол №11». Никаких дополнительных требований к приготовлению пищи также не предъявляется: можно и варить, и тушить, и жарить, и запекать в духовке, и есть продукты в сыром виде.

СЫТНОГО В МЕРУ

«Стол №11» один из самых простых, ведь при нем разрешены фактически все продукты. Но здесь есть один нюанс: после тяжелых заболеваний организм ослаблен, и не стоит сразу перегружать его тяжелой пищей, такой как богатые белком

мясные, рыбные блюда, творог. Ешьте столько, сколько хочется, но не стоит переедать. Разнообразьте меню – отдавайте предпочтение отварам шиповника, овощным блюдам и бульону.

Диета «Стол №11» разрешает есть куриные яйца, но не более двух штук в день, сваренных всмятку. А вот куриных белков можно есть и больше. И три, и четыре в день. Сама по себе диета благоволит к белкам, но вводит ограничения по желткам. Существует ограничение на сливочное масло – 15–20 г в день, сливки 10-процентной жирности – 200 г в день.

Питаться по диете «Стол №11» нужно 5–6 раз в день и пить, как и при обычном рационе – не менее полутора литров жидкости ежедневно.

Подготовила Ольга Бельская

ПРИ ДИЕТЕ «СТОЛ №11» РЕКОМЕНДОВАНО:

- хлеб, пироги, ватрушки, пельмени;
- любые супы на некрутом мясном или рыбном бульоне;
- говядина, кролик, индюшка, цыпленок;
- печень и др. субпродукты;
- любые овощи и фрукты;
- варенье, сухофрукты, мед, мармелад, пастила;
- крупы;
- молочные продукты нормальной жирности, особенно творог и сыр;
- натуральные соки, морсы.



ПРИ ДИЕТЕ «СТОЛ №11» ЗАПРЕЩЕНО:

- жирное и острое мясо, рыба;
- острые соусы, маринады, приправы;
- копченые изделия;
- свиное сало, говяжий, бараний жир;
- редька, редиска;
- торты и пирожные с большим количеством крема;
- полуфабрикаты в острой панировке;
- крепкий кофе;
- алкоголь.



СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ:

КАКОЕ ПИТАНИЕ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ МАМЫ?

– У моей мамы обнаружили инфильтративный туберкулез легкой степени закрытой формы. Подскажите, какое меню наиболее полезно при ее заболевании? Она ест три раза в сутки. Весит сейчас 65 кг, в этом весе держится много лет. По утрам завтракает фруктами, чаем, 1 яйцом, выпивает стакан молока с медом, иногда ест йогурт. Обедает супом, потом выпивает чай или кефир и фрукты. На ужин какое-нибудь второе с мясом или рыбой, стакан кефира. Достаточно ли такого питания для лечения? И обязательно ли нужно набирать вес при лечении? Или можно стабильно держать свой вес?

Елена Владимировна, г. Рязань

Любые вопросы по корректировке образа жизни при таком серьезном заболевании, как туберкулез, необходимо обсуждать с лечащим врачом. На фоне лечения желательнее, чтобы человек набирал вес в том случае, если он похудел во время болезни. Если ваша мама весит столько же, сколько и до болезни, не нужно заставлять ее поправляться. Лишний вес – лишние проблемы. Главное, чтобы в питании было достаточно белка и витаминов, рацион вашей мамы достаточно сбалансирован. Также важно, насколько хорошо чувствует себя мама. Не только весом определяется динамика лечения.





ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

«Стол №11» – диета для тех, кто ослаб



Дорогие читатели! Сегодня мы предлагаем вам попробовать приготовить несколько простых блюд, входящих в диету «Стол №11». Эти рецепты прислали наши читатели. Не сомневайтесь, сытные, полезные и вкусные блюда помогут разнообразить ваше меню и повысить иммунитет, придадут сил после болезни или операции.

✉ БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Ингредиенты на 5 порций:

- 500 г куриных окорочков
- 1 свекла
- 1 морковь
- 300 г капусты
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 лавровых листа
- растительное масло, сметана, соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 140 ккал

Окорочка залить водой, добавить очищенные лук и морковь, варить до готовности (около часа). Свеклу очистить, нашинковать тонкой соломкой и томить на растительном масле вместе с томатной пастой, лимонным соком и сахаром до готовности (20 минут).

Готовый бульон процедить, окорочка отложить и снять мясо с кости. Капусту нашинковать, положить в горячий бульон, варить 15 минут. За 5 минут до готовности добавить свекольную массу и лавровый лист. Готовому борщу дать настояться не менее получаса. Подавать со сметаной.

Екатерина Павловна, многодетная мама, г. Мценск



✉ РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г филе хека
- 150 г картофеля
- 1 луковица
- 1 яйцо
- соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 89 ккал

Картофель и лук почистить, нарезать произвольно. Рыбу, лук и картофель пропустить через мясорубку. Готовый фарш посолить, добавить яйцо и тщательно вымесить. Сформировать круглые котлеты и готовить на пару 20 минут. Подавать с картофельным пюре.

Валентина К., ветеран труда, г. Тула

✉ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 100 г нежирного творога
- 1 ст. л. манки
- 1 сладкое яблоко
- 1 ст. л. сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1 яйцо

Энерг. ценность на 100 г – 112 ккал

Творог протереть через сито, яблоко мелко натереть. Отделить белок от желтка, взбить в крепкую пену. Смешать творог, манку, яблоко, желток, сахар и ванильный сахар. В полученную массу аккуратно ввести белки. Выложить ее в форму для запекания с антипригарным покрытием, разровнять, готовить в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.

Таисия Григорьевна, ветеран труда, работник театра, г. Москва



✉ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ДУХОВЫЕ

Ингредиенты на 5 порций:

- 500 г мясного фарша (говядина, курица, индейка)
- 100 г капусты
- 1 яйцо
- ½ ст. риса
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сахара
- черный перец и соль по вкусу
- 2 ст. л. сметаны

Энерг. ценность на 100 г – 163 ккал

Рис отварить до готовности, капусту и лук мелко порубить. Смешать фарш, рис, капусту и лук, посолить, поперчить, хорошо перемешать и сформировать небольшие котлетки. Голубцы выложить в форму для запекания и залить смесью из томатной пасты, сметаны, сахара и 150 мл воды. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 30 минут.

Дружная семья Николаевых, г. Вышний Волочёк



ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

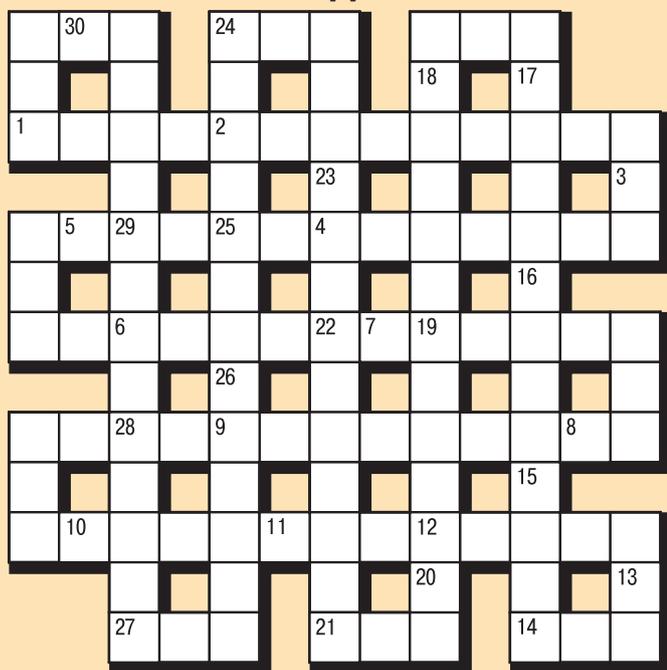
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту pz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)



Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

КРОССЧАЙНВОРД



1. У него Геракл прибрался. 2. «Лесной человек», живущий на горе Корвантунтури не то в избушке, не то в самой горе - главный герой финского Нового года. 3. Ее наматывают на оголенные концы, чтобы не ударило (током). 4. Меч скифского фасона. 5. Отработка холопом долга. 6. От аиста до ягоды в книжке малыша. 7. «Морская» синяя краска. 8. Тот, кто берет в банке не столько, сколько дадут, а столько, сколько унесет. 9. Авто от «Дженерал моторс». 10. «Первая скрипка» в шоколаде. 11. Чревоугодие в разгар дня. 12. Корнеплодная огородная культура семейства крестоцветных. 13. Газ, тезка которого плавает в аквариуме. 14. Фирма, ставящая «галочки» на футболочки и маечки. 15. В папаше и с нагайкой. 16. Любимец публики в рыжем парике. 17. Кровля блиндажа. 18. На нем подтягиваются на уроке физкультуры. 19. Священник, охмурявший Козлевича. 20. Любое растение с колосом. 21. Пьяницы выползают оттуда на четырех, а огородники собирают его, ползая на четырех. 22. Напиток с запахом хлебных корок. 23. Варят, чтобы припечатать бандероль. 24. «У моря, у синего моря, где ... кружат на просторе». 25. Дом, вышедший из леса. 26. Ранец с баллонами в арсенале дайвера. 27. «Титул» большого отеля. 28. Физическая дискуссия. 29. Месяц дефолта-1998. 30. «Сари» древних римлян.

ОТВЕТЫ на кроссчайнворд

1. Авгий. 2. Йоулупукки. 3. Изоленга. 4. Акинак. 5. Кабала. 6. Азбука. 7. Акварин. 8. Налетчик. 9. Кадиллак. 10. Какао. 11. Обед. 12. Дайкон. 13. Неон. 14. Найк. 15. Казак. 16. Клоун. 17. Накат. 18. Турник. 19. Ксендз. 20. Злак. 21. Кабачок. 22. Квас. 23. Сургуз. 24. Чайки. 25. Изба. 26. Акваланг. 27. Гранд. 28. Драка. 29. Август. 30. Тога.

БЛИЦ-ЗАГАДКИ

- 1 Меня можно встретить один раз в минуту, два раза в моменте и ни разу в тысячелетии. Кто я?
- 2 Когда мне было 12, моя сестра была вдвое младше меня. Сейчас мне 70 – а сколько сестре?
- 3 Накорми меня, и я выживу, напои меня – я умру. Кто я?
- 4 Я путешествую по всему миру, всегда оставаясь в углу. Кто я?



КАК «ПРОВАЛИЛСЯ» ШПИОН

Шпион был прекрасно подготовлен для работы – блестяще знал язык, имел глубокие познания в истории, умел правильно себя вести. Его взяли на работу в НИИ, занимавшееся важными разработками. И теперь шпиону предстояло последнее испытание, чтобы проникнуть в секретную лабораторию. На входе был сканер электронного пропуска и охранник. Наблюдая за входом с помощью скрытой камеры, спрятанной в обшивке стены, шпион заметил, что охранник каждому проходящему задавал вопрос, а тот ему отвечал, и только после этого его пропускали. Так, у одного он спросил: «Двадцать восемь?». Ответ был: «Четырнадцать!». А у другого: «Двадцать два?». И ему ответили: «Одиннадцать!». Проанализировав эту информацию, шпион решил, что он готов, и отправился на проходную в секретную лабораторию. Поддельный пропуск спокойно был принят сканером, и охранник спросил: «Тридцать два?». Шпион уверенно ответил: «Шестнадцать!». Охранник тут же вскочил и нацелил на него оружие, завывла сигнализация. Как нужно было ответить на вопрос охранника, чтобы проникнуть в лабораторию?



ЗАГАДКА ДЛЯ АЛЬПИНИСТА

Ни одному альпинисту на земле не удалось покорить самый крупный потухший вулкан. Почему?



Блиц-загадки:

1 – буква М, 2 – 64, 3 – огонь, 4 – почтовая марка.

Как провалился шпион:

Шпион слишком поторопился с выводами и решил, что правильным ответом на вопрос является число, уменьшенное в два раза. Однако на самом деле правильный ответ – это количество букв в вопросе. Поэтому правильный ответ на вопрос «Тридцать два?» является «Одиннадцать!»

Загадка для альпиниста:

Потому что самый крупный из известных потухших вулканов находится на Марсе.

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

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

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

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

ПРИМЕР:
задание
и решение

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

ЛЕГЕНДЫ РУССКОГО ЯЗЫКА

Употребляя «на автомате» в повседневной речи крылатые выражения, мы уже и забыли, что, собственно, они означали первоначально. Проверьте свою память, а в ответах ознакомьтесь с краткой историей возникновения некоторых фразеологизмов русского языка.

- Почему в известном выражении потехе отведен всего лишь час?
- «Час» в этой фразе означает не 60 минут, а такое же «время», как и в первой части пословицы.
- Потому что и в старые времена знали – дай волю народу, так он вообще работать перестанет.

- В словосочетании «гол как сокол» речь идет:
- О бедной, но свободной хищной птице.
- О древнем оружии, которое использовалось в старину при взятии городов-крепостей.



1А Царь Алексей Михайлович употребил слово «час» как замену слову «время», чтобы избежать повтора. А имел в виду он, как раз, что и делу, и потехе нужно уделять время.

2Б Сокол – это в данном случае не хищная птица, а древнее орудие для пробивания крепостных стен. Оно имело гладкую однородную поверхность, от чего и получило характеристику «голый».

ОТВЕТЫ

фото: Craitzai/shutterstock

ВСЕ: от А до Я

ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ПОМОЩЬ
ПРИ ЗАПЯХ
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

АНТИКВАРИАТ

■ 8-963-921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ Дмитрий, Нина Петровна

■ 8-985-778-79-69 Дорого награды, иконы, статуэтки пр-ва Кузнецова, Попова, Гарднер, СССР, ЛФЗ, Дулево, Германия с любыми дефектами, янтарь, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времен. Выезд Москва и область.

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»?

- Позвонить **8 (495) 792-47-73**
- Оплатить через терминал кошелек QIWI
- Сообщить об оплате



На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-967-100-08-00 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: подержанные, аварийные, неисправные, а так же грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО!!! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНО И СДЕЛКИ! РАСЧЕТ НА МЕСТЕ!!!



ГОРОСКОП НА 10–23 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овны могут быть спокойны – в ближайшее время их здоровью ничто не угрожает. Иногда возможно чувство усталости и некоторая слабость, но это не болезнь, а скорее, сигнал того, что организм ослаб за зиму и нуждается в отдыхе и поддержке. Помогите ему восстановиться с помощью витаминных комплексов и системных физупражнений.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Наступает отличное время для того, чтобы Близнецы занялись своей внешностью. Любые шаги в этом направлении – от полноценного посещения SPA до простого визита в парикмахерскую – будут исключительно удачны. Старайтесь только избегать излишнего воздействия на организм гормонов и антибиотиков.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы слишком много времени проводят на диване перед телевизором. Звезды настоятельно рекомендуют представителям знака больше двигаться и сократить калорийность пищи. Иначе не избежать проблем с лишним весом. А день лучше всего начинать с контрастного душа, это поможет взбодриться.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам необходимо внимательнее отнестись к своей печени. Без уважения к ней – возможны проблемы. Звезды рекомендуют представителям знака на время исключить из рациона жирную и жареную пищу, а также алкоголь в любом виде. И по возможности посетите гепатолога. Лучшешний раз перестраховаться.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы могут «подхватить» вирус, передающийся воздушно-капельным путем. Звезды рекомендуют представителям знака избегать болеющих и мест с большим скоплением людей. В общественном транспорте лучше носить медицинскую маску. Однако, лучшее средство от болезней – постоянное укрепление иммунитета и закаливание.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям нужно помнить, что весна – это еще не лето, и одеваться необходимо по погоде. Несмотря на яркое весеннее солнце, ветер еще очень холодный, об этом нельзя забывать. Простудиться в апреле очень легко, лечиться – очень неприятно. Но, если периодически кататься на велосипеде и не бояться закаливания, все будет прекрасно.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды рекомендуют больше бывать на свежем воздухе, много ходить, а лучше бегать. Если бег не входит в планы представителей знака, его вполне заменит быстрая ходьба – по 1–2 километра в день. Добавьте к физической нагрузке сбалансированное питание, и ваш иммунитет скажет «спасибо».

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Некоторые Раки озабочены состоянием своего желудочно-кишечного тракта. Поводов для волнения нет, все проблемы можно устранить с помощью перемены диеты. Но визит к врачу не помешает, хотя бы ради собственного спокойствия. И попробуйте практиковать дыхательные практики, они благотворно влияют на нервную систему.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Многих Дев беспокоят периодические головные боли. Звезды советуют им не мучиться с подбором таблеток, а чаще проветривать помещение. Многие Девы плохо переносят недостаток кислорода, который может спровоцировать головную боль. Старайтесь чаще выбираться за город, а к прогулке можно присовокупить занятия спортом.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам следует поберечь свою психику и по возможности избегать стрессовых ситуаций. Звезды напоминают: нервные клетки не восстанавливаются. Истощение нервной системы может привести к психосоматическим заболеваниям. Поэтому стоит поискать разрядку в любимом занятии, приятном общении или прогулках.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам необходимо пересмотреть свой рацион и ввести в него как можно больше свежих овощей и фруктов. Если такой возможности нет, надо просто заквасить белокачанную капусту и есть ее не реже одного раза в день. Кстати, мороженые ягоды и морсы из них тоже могут внести немалую лепту в укрепление иммунитета.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды рекомендуют обратить внимание на собственные органы дыхания. Не исключены бронхиты, тонзиллиты, ангины и другие неприятности. Чтобы их избежать, следует беречься от сквозняков и не пить очень холодной воды. Кстати, хорошим приобретением станет пояс из собачей шерсти.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



29 марта – 10 апреля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

На убывающей Луне, вплоть до Новолуния, которое произойдет 26 апреля, крайне осторожно и внимательно следует подходить к совершению крупных сделок и дорогостоящих покупок. Это отличное время для новых знакомств и дружеского общения, для семейных праздников и недалеких поездок, а



11 апреля
ПОЛНОЛУНИЕ

также планирования отпуска, бронирования билетов и путевок. С 19 апреля начинается период, благоприятный для углубления и обогащения имеющихся знаний, для повышения своей квалификации, защиты собственных проектов. Также рекомендуется посетить салон красоты, сделать новую при-



12–25 апреля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

ческу, принять омолаживающие процедуры – эффект будет потрясающий. На 22 и 23 апреля лучше ничего, кроме отдыха, не планировать. Это дни повышенной раздражительности и вспыльчивости, поэтому лучше провести их наедине с собой, избегая многолюдных компаний.

«Планета здоровья».

Издательство
«Издательский дом КАРДОС»
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 43217 в Объединенном каталоге «Пресса России»

Учредитель,
редакция и издатель:
© ООО «Издательский дом КАРДОС»
Генеральный директор:
Андрей ВАВИЛОВ

Адрес издателя: 105318,
г. Москва, ул. Ибрагимова, 35,
стр. 2, пом. I, ком. 14

Адрес редакции: 115088,
г. Москва, ул. Угрешская,
д. 2, стр. 15
e-mail: pz@kardos.ru

Главный редактор:
Л.М. АЛЕШИНА
тел.: 8 (499) 399-36-78

Директор департамента
дистрибуции:
Ольга ЗАВВАЯЛОВА,
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
Светлана БОРЕМОВА
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

Директор департамента
рекламы:
Алла ДАНДЫКИНА
тел.: 8 (495) 792-47-73

Менеджеры по работе
с рекламными агентствами:
Ольга БЕХ, Любовь ГРИГОРЬЕВА
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Рекламная служба:
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 7 (30). Дата выхода
10.04.2017.
Подписано в печать 04.04.2017.
Номер заказа – 854

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ г. Москва,
Дмитровское ш., 100.
Тираж 201 100 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 17 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
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право
публиковать любые присланные
в свой 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».

SOS*! ВАРИКОЗ!

Почему ежегодно погибает до 100 000 россиян?

**Главный научный сотрудник
Научного центра сосудов и вен –
Лариса Сергеевна Игнатова
о проблемах, вызванных варикозной
болезнью, и способах лечения.**

НЕ ПРОПУСТИТЕ СИГНАЛ «SOS»

Семь лет назад Вера обнаружила небольшие отеки голени, которые проявлялись к концу дня, а также выступившие сеточки капилляров. Обратившись в больницу, она получила диагноз «варикоз». К сожалению, Вера легкомысленно отнеслась к рекомендации активно заняться лечением, посчитав, что это всего лишь косметический дефект. Из списка лечебных мер она выбрала лишь мази и гели, которые широко представлены в любой аптеке. Это безответственное отношение к здоровью и привело к осложнениям.

Я познакомилась с этой женщиной, когда ее заболевание перешло в стадию с признаками тромбоза: увеличались отеки, образовались узлы в области голени и бедра. Вера жаловалась на быструю утомляемость, зуд, тяжесть в ногах, ломящие и тянущие боли, судороги в икроножных мышцах, особенно по ночам и после физических нагрузок...

ТРОМБЫ ПОКУШАЮТСЯ НА ЖИЗНЬ!

Причинами тромбообразования являются спутники варикоза: застой венозной крови и ее увеличенная вязкость. Тромб рискует каждую минуту оторваться и отправиться в опасное путешествие по кровеносной системе. Нередко такой «тромб-путешественник» становится причиной инсульта, инфаркта миокарда, тромбоза легочной артерии. Более 70 % людей могут столкнуться с про-

блемой венозных тромбозов. Ежегодно от закупорки кровеносного сосуда тромбом погибают до 100 тысяч россиян.¹

**ЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ
ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМО!**

ДАЖЕ В ЗАПУЩЕННЫХ СЛУЧАЯХ ВОЗМОЖНО СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

При варикозе и его осложнениях (отеках, тромбозе и трофических язвах) успешно применяется комплексное консервативное лечение, которое и было рекомендовано Вере. Антиварикозный комплекс состоял из лекарственных средств, компрессионного трикотажа и аппарата магнитотерапии АЛМАГ-02. Магнитотерапия обязательна! Без АЛМАГ-02 даже лучшие препараты могут быть бесполезными, потому что именно он действует на причину болезни – нарушенный кровоток. Способствуя восстановлению кровообращения, АЛМАГ-02 дает возможность ликвидировать и мучительные проявления:

- ✓ убрать воспаление и отёк;
- ✓ избавиться от боли и судорог;
- ✓ укрепить вены;
- ✓ снизить вероятность образования тромбов;
- ✓ ускорить заживление трофических язв.

Кроме этого АЛМАГ-02 может помочь усилить действие лекарственных средств и повысить результативность лечения.

Такие результаты обусловлены способностью АЛМАГ-02 воздействовать на всю поверхность пораженной вены. А так же наличием специальной программы для лечения варикоза. Более того, в АЛМАГ-02 зало-



РЕКЛАМА

жены программы, чтобы как можно лучше лечить и его осложнения: тромбоз, тромбоз глубоких вен голени, а так же полиартрит, коксартроз и другие заболевания. Нужная программа вызывается просто – нажатием одной кнопки. Поэтому лечиться АЛМАГ-02 можно и дома.

ВЕРНУТЬ ЛЕГКОСТЬ ПОХОДКИ

После проведенного комплекса, настроение у Веры заметно улучшилось. Через два месяца она повторила курс магнитотерапии АЛМАГом-02 уже без использования лекарств. В настоящее время Вера планирует третий курс алмаготерапии, т. к. понимает, что варикоз – хроническое заболевание, и бороться с ним ей придется регулярно.

Я рада, что упорство и комплексная терапия с АЛМАГом-02 помогут в достижении этой цели.

* Международный сигнал о помощи

¹ <http://www.kp.ru/daily/22541/9100/>



Покупайте АЛМАГ-02 в Москве

В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ:

• МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
www.blagomed.ru/

м. Парк Культуры, г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
м. Академическая, г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп 1

• МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00
www.med-magazin.ru

ЗАКАЗ НА САЙТАХ:

www.elamed.com,
www.elamed-shop.com

А так же под заказ
в ближайшей к вам аптеке!

для консультации:

8-800-200-01-13

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

Адрес для заказа с завода (в том числе наложенным платежом): 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод».
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ