

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 11 (34)
13 – 25 июня
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ОСТОРОЖНО!
АФЕРИСТЫ НА УЛИЦЕ!

стр. 15

О ЧЁМ РАССКАЖЕТ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
И ПОЧЕМУ ЕЁ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ

стр. 6–9

КАК СОХРАНИТЬ
ЗРЕНИЕ ОСТРЫМ,
А ВЗГЛЯД ЗОРКИМ

стр. 12–13

7 ПРОСТЫХ
СПОСОБОВ
УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

стр. 19

ДИЕТА
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ЩИТОВИДКИ

стр. 26

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **P2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»



16+

A StockStudio / shutterstock

✉ **Письмо в номер**

ЛЕЧЕБНЫЙ ШАМПУНЬ ОТ ПЕРХОТИ

В нашей семье есть старинный рецепт домашнего шампуня от перхоти. Этот рецепт использовала еще моя прапрабабушка.

Для шампуня нужно взять 1 столовую ложку меда, 1 желток, 1 чайную ложку чесночного сока

и 1 столовую ложку сока столетника. Все это надо хорошо перемешать и втереть в волосы за полчаса до того, как мыть голову. Потом волосы надо накрыть полиэтиленовым пакетом и поверх завернуть теплым полотенцем.

Смывать шампунь надо теплой водой, а потом ополаскивать отваром ромашки. Отвар ромашки сделать очень просто, надо залить 2 столовых ложки сухих цветов ромашки кипятком, примерно 2 стакана, и дать настояться, как чай. Потом процедить и смыть наш шампунь.

Екатерина Васильева, г. Москва





● НЕДОСЫП – МЕДЛЕННЫЙ УБИЙЦА

Группа специалистов из Политехнического университета Марке исследовала мозг млекопитающих, чтобы разобраться, каким образом животные реагируют на недосып. Исследования проводились на лабораторных мышах. Оказалось, что у животных с хроническим недосыпом мозг фактически начинал поедать сам себя, разрушая и сами нервные клетки, и соединения между ними. Подобная активность глиальных клеток характерна для таких заболеваний, как, например, болезнь Альцгеймера. С учетом того, что в последнее время существенно увеличилось количество смертей от болезни Альцгеймера, по мнению специалистов, необходимо обращать особое внимание на количество и качество сна.

● БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА ЗАРОЖДАЕТСЯ В КИШЕЧНИКЕ

К такому выводу пришли ученые из Каролинского института в Швеции. Исследование показало, что пациенты, у которых проведена процедура трункулярной ваготомии – иссечения блуждающего нерва в области над диафрагмой, на 40% реже заболевали болезнью Паркинсона. Таким образом, специалисты сделали вывод, что блуждающий нерв играет некоторую роль в развитии заболевания. Возможно, болезнь начинается в кишечнике, где белки начинают «вести себя» неправильно, а уже затем блуждающий нерв «передает» этот сбой в головной мозг.

● ШОКОЛАД СПРАВИТСЯ С МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИЕЙ

К такому выводу пришли ученые из Гарвардской школы общественного здоровья им. Чана. Исследования были проведены на 55 тысячах датчан.

Известно, что шоколад содержит большое количество флавонолов, которые помогают кровеносным сосудам нормально функционировать. В ходе многолетних исследований выяснилось, что полезнее всего употреблять шоколад 2–6 раз в неделю в количестве почти 30 граммов. Это снижает риск возникновения мерцательной аритмии на 20% по сравнению с теми людьми, кто шоколад кушает не чаще одного раза в месяц.



● КРАСНОЕ МЯСО – ВАЖНА МЕРА!

К такому выводу пришли американские ученые, изучившие данные 537 тысяч взрослых в возрасте от 50 лет до 71 года. Оказалось, что чрезмерное употребление в пищу красного мяса повышает риск смерти от восьми распространенных заболеваний, в том числе от рака и сахарного диабета на 26%.

Для белого мяса зависимость была обратная – чем чаще участники исследования его употребляли, тем меньше был их шанс скончаться преждевременно (разница в смертности среди любителей и нелюбителей достигала 25%). Напоминаем, что речь идет об умеренности. Полный отказ от мяса тоже чреват негативными последствиями для организма.



ОДЕЖДА НА ЗАКАЗ ИЗ ТРИКОТАЖНЫХ ТКАНЕЙ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ДЛЯ КОМФОРТА В БУДНИЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ



OLEY

Индивидуальные и оптовые заказы:

☎ (499) 341-18-82

Интернет-магазин: www.oley.ru

В АССОРТИМЕНТЕ: КУРТКИ

- БРЮКИ • ПОЛУКОМБИНЕЗОНЫ
- ЖИЛЕТЫ ИЗ ТКАНИ POLARTEC
ДЛЯ ПРОХЛАДНЫХ ВЕЧЕРОВ
- ПЛАЩИ • КОСТЮМЫ ВЕТРО
И ВЛАГОЗАЩИТНЫЕ • ШЛЯПЫ
С НАКОМАРНИКОМ • БАНДАНЫ
ЛЕТНИЕ • ФУТБОЛКИ С ПРИНТОМ

☑ По индивидуальным меркам

☑ По стоимости стандартной одежды

ВСЬ АССОРТИМЕНТ в магазинах «Валлар-Рыболов».

Казанский вокзал ТЦ Казанский

Комсомольская пл. 2, 2 этаж. Тел. 8 (499) 703-01-67

и магазине «Big Game» ТРК «СПОРТЕХ»

м. Авиамоторная, ул. 5я Кабельная, д. 2, стр. 1, уровень 5.
Тел. 8 (495) 740-90-67

Магазины «Рыбачье с нами»:

• м. Сухаревская, Панкратьевский пер., 3,
Тел. (495) 234-31-84; (495) 956-88-71;

• м. Пролетарская, ул. Марксистская, 9. Тел. (495) 670-10-70;

Рыболов на Птичке – м. Братиславская, ул. Перерва, 39
Тел. 8 (499)-707-11-55; 8 (917)-578-15-79

Нахлыст/Рыболовля - Птичий рынок

г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовод / Птичий рынок
Тел. 8 (499)-707-11-33; 8 (919)-764-35-41

Рыболов на Птичке - Птичий рынок

г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовод / Птичий рынок
Тел. 8 (499)-707-11-88; +7-(916)-268-77-13 (ежедневно с 9:00 до 18:00)

● РЕЖИМ РАБОТЫ ДЛЯ «СОВ»

«Совы» должны приходить на работу позже «жаворонков». К такому выводу пришли исследователи из Сиднейского университета. Изучив различные хронотипы людей, ученые констатировали: работодатели мира не очень стремятся учитывать тот факт, что жаворонки встают рано, эффективно работают утром и начинают сдавать около трех дня, а совы с трудом могут заставить себя сконцентрироваться ранее полудня и проявляют чудеса продуктивности вечером. Так, например, хирургические команды, работники экстренных служб, оркестры и руководители на долгих совещаниях лучше работают, когда состоят из людей со схожими биоритмами. Это тоже стоило бы

учитывать при приеме на работу сотрудников.

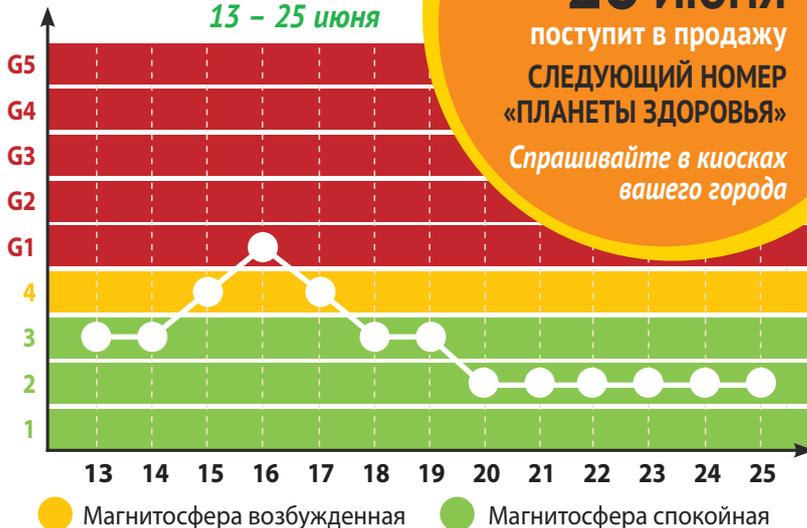


ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

13 – 25 июня

15 и 17 июня 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли
16 июня 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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



26 июня

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

● В ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ ДИАБЕТОМ

Заокеанские ученые заявили, что нашли способ заживлять раны с помощью собственных клеток больного. В особенности это может помочь пациентам, страдающим от сахарного диабета и такого осложнения, как «диабетическая стопа». Известно, что при этом заболевании на стопе образуются язвы, лечить которые очень сложно из-за плохой циркуляции крови.

Ученые решили поработать с макрофагами, отвечающими в организме за баланс между воспалительными и противовоспалительными процессами и ускоряющими процесс заживления. Похоже, им удалось найти возможность контролировать активность макрофагов, воздействуя на них с помощью белка MFG-E8.

Новый метод основан на адаптивном переносе клеток. Обычно этот способ используют для лечения рака, но и, как оказалось, для регенерации кожи он также подходит. Исследования продолжаются.



Фото: Pressmaster, Dean Drobot, Soultikid, Anan Kaewkhammul, wuthrich didier/ shutterstock

● АСТМУ МОЖНО ПОБЕДИТЬ?

Ученые Туманного Альбиона обнародовали результаты исследования, которое показало, что пищевые добавки с содержанием витамина D в период беременности могут помочь снизить вероятность развития астмы у ребенка. Происходит это за счет усиленной работы иммунной системы.

Кстати, по мнению исследователей, витамин D может положительно повлиять и на частоту будущих ОРВИ малыша. Стоит иметь в виду, что в исследованиях приняла участие 51 женщина на сроке беременности от 10 до 18 недель. Выяснилось, что иммунная система тех новорожденных, чьи матери употребляли повышенное количество витамина D, существенно лучше справлялась с инфекциями, что давало задел на будущее противостояние астме. Однако причинно-следственная связь пока не доказана. В планах ученых дальнейшая работа над доказательством гипотезы.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (495) 295-04-04



Реклама

Согласно
Федеральному закону РФ
от 11 сентября 2011 года
№324 ФЗ «О бесплатной
юридической консультации
в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



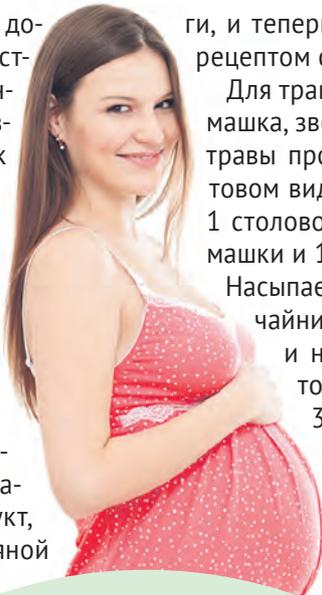
*Каждый организм – особенный.
Собираясь испробовать то или иное
средство, посоветуйтесь с врачом.*

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЖОГИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Совсем недавно я родила доченьку и теперь очень счастлива. Но во время беременности меня часто мучила изжога, я хочу рассказать, как справилась с ней.

Лекарства я никакие не пила, боялась, что они навредят моей малышке. Но изжога меня совсем замучила, появлялась после каждого приема пищи. Тогда мама посоветовала пить травяной отвар. Я решила попробовать, ведь травы – это природный продукт, а не какая-то химия. Травяной отвар спас меня от изжо-



ги, и теперь я хочу поделиться его рецептом с читателями газеты.

Для травяного отвара нужны ромашка, зверобой и донник. Все эти травы продаются в аптеках в готовом виде. Необходимо взять по 1 столовой ложке зверобоя и ромашки и 1 чайную ложку донника. Насыпаем травы в заварочный чайник, заливаем кипятком и настаиваем, как чай. Потом процеживаем и пьем 3 раза в день перед едой, лучше минут за 20.

*Ирина
Соломатина,
г. Рязань*



ПОЛЫННЫЙ ЛОСЬОН ОТПУГНЁТ КОМАРОВ

У нас на даче много комаров, так как местность вокруг болотистая. Мы перепробовали очень много всяких средств из магазина, но ни одним не остались довольны, потому что почти на все у нас аллергия. Так было, пока к соседям не приехала бабушка с Урала, она научила нас делать лосьон из полыни, и теперь мы используем только его.

Для приготовления средства нужны корни полыни. Сырье хорошенько промыть, мелко нарезать, залить водой и кипятить примерно 10 минут, а после еще 1 час настаивать под крышкой. На литр воды нужно примерно 2 столовых ложки нарезанных корней (без горки). Потом этим составом натираем кожу, и комары на нее просто не садятся! Рекомендую всем этот полынный лосьон, особенно аллергикам.

*Мария Петросова, селекционер,
Московская обл.*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЗАРЯДКА В АВТОБУСЕ

Я страдаю варикозным расширением вен и не могу надолго «замереть» в одной позе, особенно стоя. Сразу ноги болят начинают. Справляюсь с этим просто, даже в транспорте. Отрываю ноги по очереди от пола, двигаю стопой от себя – на себя, делаю стопой вращательные движения. Если сижу, стараюсь ноги вытянуть и незаметно ими поболтать. Нетрудно, недолго, а польза очевидна.

Татьяна Мамонтова, офтальмолог, г. Пермь

КАК ПОМОЧЬ ЖЕЛУДКУ



Тошнота после еды, изжога и другие неприятные ощущения в желудке нередко вызваны состоянием желудочно-кишечного тракта. Бороться с этим без приема сильнодействующих лекарств помогает фитотерапия.

«ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР» – недорогое растительное средство для улучшения общего функционального состояния желудочно-кишечного тракта. 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!**



**ПОМОГАЕТ УЖЕ 17 ЛЕТ!
Тел.: 8 (499) 184-22-22**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



ЕШЬ ХРЕН ЕДУЧ И БУДЕШЬ ЖИВУЧ!

Я уже много лет собираю рецепты народной медицины. Многие из них заменили нашей семье другую аптечную химию в борьбе с самыми разными недугами. Сегодня хочу рассказать о хрене. Все его любят, но мало кто им лечится.

А между тем, это отличное средство для заживления воспалившихся угрей. Настой из хрена делается следующим образом: хрен помыть, измельчить на терке и на $\frac{3}{4}$ заполнить им бутылку. Долить до полной бутылки винным уксусом. Настаивать в темном месте в течение 10 дней. Затем процедить и снова залить в бутылку. Угри сначала смачивать водой, а затем прижигать настоем. Через 10 минут ополоснуть чистой проточной водой. Сначала теплой, затем холодной.

Полезен хрен и при болезнях почек, печени, мочевого пузыря, желудка и кишечника. Но принимать при этих заболеваниях хрен нужно осторожно. 4 столовые ложки измельченного корня смешать со стаканом молока, довести до кипения, но не кипятить. Через пять минут отжать через марлю. Пить маленьким глоточками в течение дня.

Будьте здоровы!

Крылов В. А.,
г. Сосновый Бор



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОРАНЖЕВАЯ ТАРЕЛКА ОТ ОБЖОРСТВА

Все мы любим покушать, что уж тут лукавить? Отказаться от вкусняшки порой тяжелее, чем штангу поднять. Но я нашла способ: цветная посуда! Оказывается, чем ярче тарелка, тем менее аппетитно выглядит на ней еда, и тем быстрее мы наедаемся. Заметила еще, чем больше контраст между цветом тарелки и блюдом, тем быстрее приходит насыщение и тем меньше мы еды кладем себе. Так, макароны с кетчупом кладите на синюю тарелку и увидите, как быстро вы наелись.

Ольга М, г. Санкт-Петербург

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

ПАПИЛЛОМА НАДОЕЛА...

Хочу поделиться с читателями любимой газеты отличным рецептом от надоедливых папиллом.

Папиллома надоела Как она мешает телу!

А знакомая Николь
Применяет просто соль.

Соль вредит и папилломе,
Если вдруг найдется в доме.
В соль вы палец обмакните,
К папилломе приложите.

И массируйте нарост,
Чтоб уменьшить его рост.
Дважды в сутки
По минутке.

Будет чистым ваше тело –
Папиллому соль заела.



Карпова
Валентина
Николаевна,
пенсионерка,
г. Чебоксары

Фото: Yuriyiming, Monkey Business Images, Angorius, Okski / shutterstock

БЕСПЛАТНАЯ

**ЮРИДИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ**

**8(495)642-38-84
ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС**



Реклама

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС» www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

предъявителю
скидки

Металлокерамическая коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ – **2500 руб.**

на лечение
25%

Панорамный рентген
~~470 руб.~~ – **400 руб.**

Съемный протез (отеч.) –
7000 руб.

НАМ
12 ЛЕТ!



Безметалловая коронка за 1 день
~~16000 руб.~~ – **9500 руб.**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

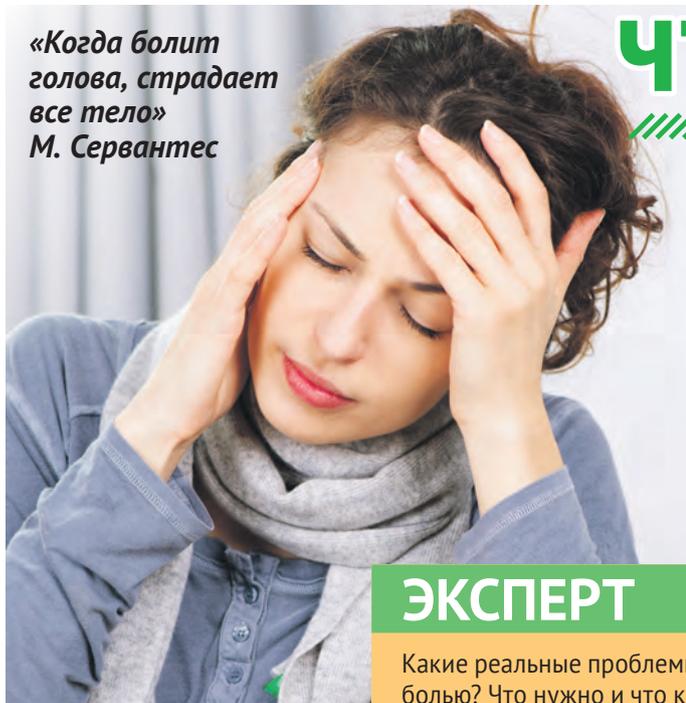
*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 31.07.2017.

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. 000 «Денто-Люкс» Лич. № ЛО-77-01-013323

«Когда болит голова, страдает все тело»
М. Сервантес



ЧТО СКРЫВАЕТСЯ

...и как не пропустить предвестники инсульта

Фразеологизм «головная боль» в нашей обычной жизни употребляется довольно часто в значении «постоянно или часто возникающая проблема». Но когда нас одолевает самая настоящая головная боль, в голове пульсирует, давит на виски или лопит затылок, любые жизненные проблемы уходят на второй план, и мы готовы выпить любые таблетки, лишь бы голова не болела.

ЭКСПЕРТ

Какие реальные проблемы со здоровьем могут стоять за головной болью? Что нужно и что категорически нельзя делать при головной боли, расскажет наш эксперт, Алмаз ГИЗАТУЛЛИН – врач-невролог высшей категории.



ТАБЛЕТКА ИЛИ ПОХОД К НЕВРОЛОГУ?

– Алмаз Ильясович, наверняка нет ни одного человека, у которого бы хоть раз не болела голова, но с головной болью как-то не принято сразу бежать к неврологу. Выпил обезболивающую таблеточку, легло и успокоилось. Правильно ли так себя вести, и можно ли терпеть головную боль?

– Терпеть, конечно же, нежелательно. Если это впервые возникшая головная боль, конечно, можно принять анальгетик. Но, как говорится, таблетка таблетке рознь, ведь и головные боли бывают разные. Первичные (когда не удается выявить органическую причину боли и при которой результаты обследований могут показывать отсутствие патологий) и вторичные (обусловленные органическими поражениями головного мозга или наличием хронического заболевания). Если первичные головные боли можно

купировать специальными препаратами, то вторичные требуют лечения основного заболевания и устранения тех сбоев в системе, о которых организм сигнализирует нам хронической головной болью.

ПОЧЕМУ «РАСКАЛЫВАЕТСЯ ГОЛОВА»

– Значит, причиной головной боли может быть что угодно, вплоть до серьезного заболевания?

– Именно так. За головными болями могут стоять такие органические поражения мозга, как опухоль, гематома, энцефалит, сосудистые заболевания, травмы головного мозга, а также поражения других органов и систем, например, васкулит, гипертоническая болезнь, заболевания крови (полицитемия), атеросклероз, остеохондроз. Отравления тяжелыми металлами и гормональные нарушения тоже могут провоцировать посто-

янные головные боли. В любом случае, причину может выявить только комплексное обследование: КТ или МРТ головного мозга, УЗДГ (ультразвуковая доплерография) сосудов, ЭЭГ (электроэнцефалограмма). Все эти обследования актуальны для выявления причин вторичной головной боли.

– А что если причиной головной боли является банальная усталость, переутомление, недосып? Может голова болеть от стресса, переживаний, нервного перенапряжения?

– Конечно! Головная боль напряжения (стрессогенная, бытовая, скальповая боль) встречается у 80% населения. Она характеризуется как двусторонняя, сжимающая или давящая. Именно про нее пациенты говорят: «голова зажата в тисках», «скована обручем, каской». Продолжаться она может от нескольких минут до нескольких суток, не усиливается при обычной физи-



ВАЖНО!

СКОЛЬКО ВИДОВ ГОЛОВНОЙ БОЛИ?

Головная боль является одной из наиболее частых жалоб пациентов на приеме у невролога и врача общей практики. Описаны более 160 разновидностей головной боли. Но какая именно головная боль у вас, сможет определить только специалист!

ЗА ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ?

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

Прием анальгетиков более 15 дней в месяц или более 2 раз в неделю может вызвать лекарственную зависимость и привести к появлению абзусной головной боли.

ческой нагрузке, не сопровождается тошнотой, чаще происходит в будние дни и усиливается на фоне эмоциональных переживаний. Уменьшение головной боли напряжения, как правило, наблюдается в выходные дни, при положительных эмоциях, в состоянии расслабления. Поэтому при этом виде головной боли очень хорошо помогает релаксация, прием миорелаксантов и антидепрессантов. Но, конечно же, исключительно по назначению доктора.

КРЕПКИЙ СОН И НИКАКОГО АЛКОГОЛЯ!

– Кто чаще страдает головной болью, мужчины или женщины? Правда ли, что мигрень считается преимущественно женской головной болью?

– Мигренью страдают около 16 % населения, и возникнуть она может одинаково как у женщин, так и у мужчин. Признаки ее мно-

гим знакомы: пульсирующая, односторонняя боль, от четырех часов до трех дней, часто сопровождающаяся тошнотой и рвотой, непереносимостью яркого света и шума. При мигрени желательно сразу принять горизонтальное положение, лечь и уснуть, предварительно приняв препарат на основе суматриптана в дозировке, подобранной врачом.

Также существует редкая кластерная (пучковая) головная боль, которая встречается чаще у мужчин. Характеризуется односторонней острой, мучительной болью вокруг глаза или за глазом, возникает чаще ночью, сопровождается заложенностью носа или выделе-

ниями из одной ноздри, опусканием верхнего века на стороне болей, слезливостью глаза и двигательным беспокойством больного (мечется по комнате, выбегает на улицу). Поскольку кластерным головным болям чаще подвержены мужчины молодого и среднего возраста, важно упомянуть, что употребление алкоголя (в том числе пива), курение, нарушение режима сна и отдыха (бессонница) могут спровоцировать и учащать приступы, поэтому от вредных привычек имеет смысл отказаться.

«ВЫСЕЛЯЕМ» ИЗ СУМКИ ЛИШНИЕ ЛЕКАРСТВА

– Какие анальгетики должны быть в аптечке, чтобы победить приступ головной боли?

– В вашей аптечке могут быть любые анальгетики, прием которых может облегчить ваше состояние, **Читайте дальше на стр. 8**

КСТАТИ

«ПРОВОКАТОРЫ» ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Существуют продукты питания, которые провоцируют головные боли. Научно доказано, что мигрень провоцируется продуктами, содержащими аминокислоту тирамин, фенилэтиламин и нитрат натрия.

Так, рекомендуется исключить из питания при затяжных мигренях твердый желтый сыр, орехи, шоколад, цитрусовые, красное вино.

При первичных головных болях и мигренях нужно соблюдать диету, основанную на натуральных продуктах – без химических добавок (красителей, подсластителей и некачественных жиров).



ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ — ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



80 руб.

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ.

Правильная работа суставов должна обеспечивать радость движения. Перенесенные перегрузки, хронические нарушения питания тканей суставов и связок создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» значительно повышает его активность, помогает улучшить питание тканей

и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддерживать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» - улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его активность.



КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. С такими изменениями трудно носить открытую обувь. Зачастую даже носки снять сложно. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. схема косметического ухода с применением крема «ФУНДИЗОЛ»** помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

80 руб.



СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: 8 (495) 729-49-55

**СПРАШИВАЙТЕ
ВО ВСЕХ АПТЕКАХ!**

Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламуемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОГР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; СОГР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



от головной боли

**Марина
НИКУЛИНА**



главный вне-штатный специалист Министерства здравоохранения РФ 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: **ПАРАЦЕТАМОЛ** – анальгетик-антипиретик, обладающий выраженным жаропонижающим, анальгезирующим, а также слабым противовоспалительным действием

ПАРАЦЕТАМОЛ	таблетки 500 мг, 10 шт.	Россия	5 руб.
ПАНАДОЛ	таблетки 500 мг, 12 шт.	Великобритания	45 руб.
ЭФФЕРАЛГАН	таблетки шипучие 500 мг, 16 шт.	Франция	151 руб.

МНН: **ПАРАЦЕТАМОЛ + КОФЕИН** – кофеин придает бодрость и усиливает действие парацетамола. Хорошо подходит для лечения головной боли на фоне пониженного артериального давления, но нежелателен для гипертоников

МИГРЕНОЛ	таблетки, 8 шт.	США	174 руб.
ПАНАДОЛ ЭКСТРА	таблетки, 12 шт.	Ирландия	49 руб.
СОЛПАДЕИН ФАСТ	таблетки растворимые, 12 шт.	Греция	180 руб.

МНН: **АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВАЯ КИСЛОТА + КОФЕИН + ПАРАЦЕТАМОЛ** – ацетилсалициловая кислота обладает противовоспалительным действием, ослабляет боль

ЦИТРАМОН П	таблетки, 10 шт.	Россия	6 руб.
АСКОФЕН-П	таблетки, 10 шт.	Россия	27 руб.
КОФИЦИЛ-ПЛЮС	таблетки, 10 шт.	Россия	13 руб.
ЭКСЕДРИН	таблетки, 10 шт.	США	159 руб.

МНН: **ИБУПРОФЕН** – оказывает противовоспалительное, анальгезирующее действие. Ослабляет болевой синдром

ИБУПРОФЕН	таблетки 400 мг, 50 шт.	Россия	48 руб.
БУРАНА	таблетки 400 мг, 10 шт.	Финляндия	75 руб.
МИГ 400	таблетки 400 мг, 20 шт.	Германия	138 руб.
НУРОФЕН ФОРТЕ	таблетки 400 мг, 12 шт.	Великобритания	108 руб.
ФАСПИК	таблетки 400 мг, 6 шт.	Италия	119 руб.

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

ЧТО



**Продолжение.
Начало на стр. 6**

но я бы не советовал ими злоупотреблять, поскольку бессистемный прием любых лекарственных препаратов может вызвать появление лекарственно-индуцированной головной боли – абзусной. Абзусная головная боль («абзус» – от лат. злоупотребление, излишество) – одна из наиболее распространенных видов первичной головной боли, случаи которой в последнее десятилетие катастрофически участились. Реклама по телевидению постоянно предлагает все новые и новые препараты от боли, у каждого следящего за своим здоровьем человека всегда с собой в сумке какие-то таблетки «на всякий случай». И никто, как правило, не задумывается, что злоупотребление любыми препаратами, особенно анальгетиками, может вырасти в новую проблему, которую создает себе сам пациент. Абзусная головная боль – ежедневная, рикошетная, мучительная, возникающая при пробуждении и усиливающаяся при окончании действия применяемого обезболивающего препарата. Лечить ее очень сложно, как и любую другую зависимость.

КОГДА ЗВОНИТЬ В «СКОРУЮ»

– Иногда возникает такая сильная головная боль, которую просто невозможно терпеть, и которая не купируется никакими препаратами. Кроме того, давно известно, что перидические головные боли и

СКРЫВАЕТСЯ ЗА ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ?

мигрени могут являться предвестниками инсульта. Какие головные боли требуют вызова «скорой» и госпитализации?

– Да, действительно, существуют так называемые «красные флажки» – это ситуации, когда больного нужно срочно госпитализировать, вызывать скорую, обследовать, потому что возникают опасные, жизнеугрожающие головные боли. Таких ситуаций несколько:

- Внезапная, интенсивная (громоподобная) головная боль, ранее не возникающая.
- Впервые возникшая головная боль у пациентов старше 50 лет или у подростков в пубертатном периоде.
- Прогрессирующая головная боль, нарастающая, сопровождающаяся тошнотой и рвотой без периодов улучшения.
- Головная боль, усиливающаяся при изменении положения тела, позы, кашле, чихании, натуживании.



- Изменение характера боли: ощущение, что это «не моя боль», «другая», «не типичная», «не родная».

При инсульте головная боль связана с кровоизлиянием, геморрагическим инсультом (разрыв сосуда, внутримозговая гематома). Плюс тошнота, рвота, потеря сознания, судороги – это все входит в синдром. Это так называемые вторичные головные боли при основном заболевании.

*Беседовала
Елена Васильева*

ПРОФИЛАКТИКА ГОЛОВНОЙ БОЛИ

- соблюдение диеты,
- здоровый образ жизни,
- полноценный сон,
- прием специальных препаратов, бета-блокаторов,
- лечение хронических заболеваний.



ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА, КОГДА МЫ ГОЛОДНЫЕ?

– Почему болит голова, когда мы голодные? Какая может быть причина?

– Гипогликемические головные боли существуют. Когда мы голодны, наблюдается недостаток глюкозы в мозге, поэтому организм начинает сигнализировать. Не у всех, конечно, голова болит только от недостатка глюкозы, но, когда ее не хватает, это один из факторов. Глюкоза – это основное, чем питается мозг. Недостаток глюкозы может сопровождаться не только головной болью, но и раздражительностью, вспыльчивостью. По пословице: сытый голодного не разумеет. Ведь если нужно подойти к начальнику, то очевидно, что лучше это сделать после обеда, разговаривать на сытый желудок, когда начальник подобрел, повеселел, приобрел некоторую сытую рассеянность, ему хорошо, у него комфортное состояние. Так шансов на успех больше. Когда начальник голодный, он может резко ответить или отказать.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

УСНУТЬ ПОМОЖЕТ РОМАШКОВОЕ МОЛОКО

От усталости и для хорошего сна в нашей семье вот уже несколько поколений пьют медово-ромашковое молоко. Сделать его очень просто. Нужно разогреть стакан молока в небольшом ковшике, положить в молоко чайную ложку сухих цветов аптечной ромашки и томить на небольшом огне 20 минут. Готовое ромашковое молоко необходимо процедить, немного остудить, добавить в него ложечку меда и пить за полчаса до сна. Хороший глубокий сон гарантирован!

Е. М. Степанова, Московская обл.



КАК СВЕСТИ БОРОДАВКИ

Я умею сводить мелкие бородавки с помощью народной медицины. Про эти средства мне рассказала прабабушка, которая жила на Урале. Какие эти средства? Это, прежде всего, чеснок. Зубчик чеснока надо разрезать и натирать им бородавки несколько раз в день, пока не сойдут. Каждый раз надо брать свежий зубчик, а использованный выбрасывать.

Еще хорошо сводить бородавки чистотелом, который растет в каждом огороде. Чистотел выделяет сок, которым нужно смазывать бородавки два-три раза в день.

Галина Сергеевна Колбешкина, Московская обл.



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



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

У МУЖА ДОЛГИ. КТО ОТВЕТИТ?

Непростой вопрос хочу задать. Живу с мужем, но это только название. Весь день на диване лежит, да телевизор смотрит. Я и за лошадь, и за быка в доме. А тут еще оказалось, что долги у него, играть начал. Вот и решила поинтересоваться, имеют ли право приставы наложить арест на имущество жены за долги мужа, если это имущество было приобретено до брака? Всю душу мне уже вынул, хоть беги.

Римма Коршунова, пенсионерка, г. Кимры



ЭКСПЕРТ

Елена БОЙЦОВА

юрист, адвокат, специализирующийся на семейном праве

Судебные приставы-исполнители не имеют права накладывать арест на имущество жены, принадлежавшее ей до вступления в брак, поскольку это имущество является только ее личной собственностью.

Если для погашения долга у вашего мужа будет недостаточно его имущества, то кредитор вправе потребовать выдела доли мужа в общем имуществе супругов, которая причиталась бы ему при разделе имущества.

Таким образом, муж будет отвечать по долгам личным имуществом и долей в общем имуществе супругов.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Всю жизнь страдала от повышенной жирности кожи. На косметолога не заработала, борюсь сама. Но иногда бой неравный. Подскажите, что подходит для такого типа кожи?

Ольга Андреевна Е., пенсионерка, г. Удомля



ЭКСПЕРТ

Светлана КАСАТКИНА

косметолог

Для жирного типа кожи идеально подойдут маски из яичного желтка и желатина с лимонным соком – это источники витаминов и микроэлементов. Лед для протирания жирной кожи рекомендуется делать из отвара череды, которая обладает бактерицидным действием и сужает поры.

ЧТО НЕ ЛЮБЯТ СУСТАВЫ?

Какие продукты нужно исключить из рациона людям, страдающим болезнями суставов? Люблю покушать, но чувствую, что пришла пора заботиться о здоровье.

Андрей Р., вдовец, пос. Ижевское



ЭКСПЕРТ

Галина ДЬЯЧКОВА

заведующая лабораторией рентгеновских и ультразвуковых методов диагностики ФГБУ «РНЦ «ВТО» им. акад. Г.А. Илизарова» Минздрава России

Следует не злоупотреблять цитрусовыми, соей, арахисом и другими продуктами, являющимися аллергенами, чтобы разгрузить иммунную систему. Стоит избегать шпината, ревеня и спаржи, а также употребления (без абсолютных показаний) препаратов железа, поскольку избыток железа в организме способствует воспалению.

ЗАЧЕМ «УКРАШАТЬ ЗУБЫ»?

Дочке шестнадцать. Хочет поставить твинклы на зубы. Узнала у знакомой, что это украшения на эмали. Зачем? Зубки жалко. Как отговорить дочку?

Галина Карповна, г. Ярославль



ЭКСПЕРТ

Олег КОННИКОВ

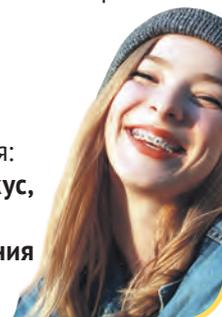
врач-стоматолог, телеведущий

Галина, вы зря переживаете. В большинстве своем украшения на зубы – скайсы, твинклы, стразы и т.п. – совершенно безвредны и не разрушают эмаль. К слову, иногда их установка даже помогает справиться с некоторыми дефектами зубов:

- наличие пятен на эмали зубов,
- при гипоплазии эмали,
- эстетические дефекты зубов.

Но, конечно, есть и противопоказания:

- если имеется патологический прикус,
- при аллергии на металлы,
- не рекомендуется ставить украшения на зубы детям до 12 лет.



НА ВАШИ ВОПРОСЫ

✉ БЕЗ ОПЕРАЦИИ НЕ ОБОЙТИСЬ

На осмотре у гинеколога была шокирована диагнозом «полипы матки». Впереди операция. Собираю документы. Но у меня ведь еще и миома. Голова кругом. Нельзя ли обойтись без операции?

Елена Морзелова, экономист, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Анна ХОРЕВА
врач акушер-гинеколог
высшей категории

Что касается полипов, к сожалению, без операции не обойтись. Но волноваться не стоит, вмешательство несложное. Это лечебно-диагностическое выскабливание слизистой матки с применением гистероскопии или без нее и последующей гормонотерапией. Вопрос о гормонотерапии решается на основании гистологического исследования структуры эндометрия и ткани полипов, а также зависит от возраста пациентки.

Лечение миомы матки во многом определяется возрастом пациентки, наличия сопутствующих заболеваний, локализацией узлов миомы, репродуктивных планов женщины. По показаниям применяют оперативное вмешательство. Пугаться этого не стоит – все операции хорошо отработаны и проводятся в максимально щадящем режиме. Послеоперационный период должен проходить под контролем врача.

✉ КАКОЙ ВИД СПОРТА ВЫБРАТЬ?

Какой вид спорта лучше выбирать возрастным людям с опущением органов?

Марина Евдокимова, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Анна БОРТЕЙЧУК
руководитель клиники эстетической медицины, медицинский эксперт широкого спектра

Возрастным людям с опущением органов подойдет пилатес. Эта система упражнений разработана на основе упражнений из йоги и лечебной физкультуры. Их целью является укрепление не только крупных мышц, но и мелких мускулов-стабилизаторов, создание полноценного мышечного корсета, выполняющего функцию поддержки позвоночника. Когда мышцы брюшной полости хорошо развиты – они обеспечивают поддержку внутренних органов для того, чтобы не происходило их выпячивания и смещения от правильного положения.

Помимо пилатеса женщинам с опущением органов будет полезна интимная гимнастика, разработанная гинекологами. Эти упражнения помогают профильтровать пролапс гениталий и недержание мочи и даже улучшают состояние при наличии подобных проблем.

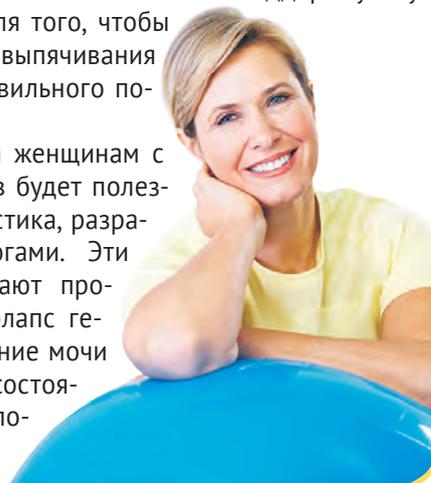


Фото: kurhan, Olena Zaskochenko, Syda Productions / Shutterstock



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЕСЛИ ПЕРЕТРУДИЛИСЬ НА ДАЧЕ

Кому не приходилось дуть на волдыри после того, как на даче намашешься по лопатой? Трудовые мозоли – вещь малоприятная, но ежегодная, как ни защищайся. Однако, к ним стоит относиться со всей серьезностью и не пускать их заживление на самотек.

Если под рукой не оказалось антисептика, мозоли нужно промыть чистой (лучше кипяченой) водой. Обработать натруженное место можно настоем

коры дуба, ромашки, череды (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, настаивать не меньше часа).

На ночь хорошо приложить и закрепить на мозолях срезы с листьев алоэ. А три-четыре раза в день об-



рабатывать больное место смесью эфирного масла чайного дерева и растительного в пропорции 1:3. Отличная защита от инфекций!

Будьте внимательны к своим рукам. Берегите их от переработки.

Даниил Коневой, заядлый дачник, г. Великий Устюг



НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

ОТ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ

? Были на даче, и внуку укусила оса. Что-то мы так все растерялись, что не сразу сообразили, что делать. Все обошлось, но вооружиться знаниями будет нелишним.

Марьяна Мокроступова, г. Тверь

Ответ:

Справиться с последствиями укуса несложно:

- При наличии жала удалите его пинцетом.
- Обработайте место укуса 3%-ной перекисью водорода, нашатырем или слабым раствором марганцовки.
- Приложите к месту укуса холод.



- Больше поите пострадавшего.
- При необходимости стоит принять антигистаминный препарат.

ПЕЙТЕ ВОЗДУХ

? Если на улице жара, а возможности купить воды нет, можно ли как-то помочь организму справиться с перегревом?

Александра К., многодетная мама

Ответ:

В йоге есть методика дыхания, позволяющая охладить организм во время жары.

Слегка откройте рот, язык держите за зубами. Сделайте медленный вдох, пропустив воздух между зубами верхней и нижней челюсти. Подбородок поднимите вверх. В конце вдоха закройте рот и выдохните через нос, опуская подбородок. Повторите 5–10 раз. Такой способ дыхания действительно может помочь утолить жажду во время, но, конечно, не заменит воду.

КАК СОХРАНИТЬ

на долгие

Порядка 80% информации об окружающем мире мы получаем благодаря зрению. В молодости мы это воспринимаем как должное, но, к сожалению, с возрастом зрение ухудшается, и связано это с болезнями глаз. Можно ли это как-то предотвратить или отодвинуть во времени? Об этом наш разговор с экспертом.



ЭКСПЕРТ

Алла АНИКИНА
к.м.н., врач высшей категории, лазерный офтальмохирург

ГЛАУКОМА

Возникает на фоне повышенного внутриглазного давления. Наплевательское отношение к проблеме может привести к повреждению зрительного нерва, а затем и к необратимой полной слепоте. И самое неприятное – болезнь до поры до времени никак себя не проявляет, между тем поражая оба глаза.

Причины возникновения:

- Возраст. Чаще всего встречается после 55 лет. 14% больных после 35 лет.
- Наследственность.
- Пол (женщины болеют чаще).
- Сосудистые заболевания.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

При любом неприятном ощущении в глазах: при появлении мушек или радужных кругов перед глазами, снижении остроты зрения, контрастной чувствительности, боли, затуманивании и т.п. следует незамедлительно обратиться к офтальмологу.

Чтобы не запустить болезнь, стоит регулярно проходить осмотр у офтальмолога. Раннее выявление дает хорошие шансы на излечение.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ПРИСМОТРИТЕСЬ К НОГОТКАМ

Меня еще бабушка научила, как по ногтям определить возможные проблемы внутри организма. А она у меня знатной знахаркой была. Ни разу ее уроки меня не обманули и не подвели.

- Маленькие ямки на ногтях могут свидетельствовать о возникновении псориаза.
- Впалость ногтя в форме ложечки может указывать на анемию и нехватку железа.
- Длинные линии на ногтях – возможный признак плохой работы кишечника.
- Синюшность ногтей указывает на проблемы с сосудами.
- Выпуклость на ногтях связана с болезнями сердца, легких, щитовидной железы, кишечника.

Присмотритесь к своим ноготкам. Они о многом могут рассказать.

Любовь Гаврилова, Краснодарский край



ВЗГЛЯД ЗОРКИМ

годы



ВОЗРАСТНАЯ МАКУЛЯРНАЯ ДЕГЕНЕРАЦИЯ (ВМД)

Чаще всего встречается у людей старше 50 лет. При данном заболевании поражается центральная часть сетчатки, так называемое желтое пятно.

Причины возникновения:

- Наследственная предрасположенность.
- Пол (чаще встречается у женщин).
- Сердечно-сосудистые заболевания.
- Курение.

Начало болезни протекает бессимптомно, ее можно выявить лишь на приеме у офтальмолога. Не стоит пренебрегать регулярными осмотрами. К тому же методики современной медицины дают возможность не только не допустить ухудшения ситуации, но и повысить остроту зрения.

КАТАРАКТА

При данном заболевании хрусталик глаза мутнеет и теряет возможность пропускать свет. Эта болезнь относится к обратимой слепоте и связана чаще всего с возрастными естественными изменениями. Но катаракта может быть вызвана и вследствие некоторых заболеваний: сахарный диабет,

травма глаза, сильная миопия, радиация и т.д.

Лечение катаракты осуществляется хирургическим путем: заменой помутневшего хрусталика на искусственный. Зрение улучшается у 95% больных.

ЗАБОТИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ – БЕРЕЖЁМ ГЛАЗКИ

Заболевания глаз – это чаще всего следствия излишеств и неправильного образа жизни. Поэтому наша цель – позаботиться не только о сохранении зрения, но и о здоровье в целом.

- Ограничиваем по времени работу за компьютером, пользование гаджетами, просмотр телевизора.
- Не пренебрегаем ношением солнечных очков. Благодаря им уменьшается риск возникновения возрастной макулярной дегенерации.
- Забываем о вредных привычках: алкоголе и курении.
- Побеждаем избыточный вес. Но без фанатизма. Все должно быть в меру. Ведь, как лишние килограммы, так и физические нагрузки «до потери пульса» вредны.
- Стремимся к правильному сбалансированному питанию. Витамины и микроэлементы играют важную роль в уменьшении риска заболевания глаз в пожилом возрасте.

Светлана Сидорчук

ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ



КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ? МУЖЧИНЫ, ПОДТЯГИВАЙТЕСЬ!

Известно, что женщины в среднем живут дольше мужчин. Почему? Они чаще ходят к врачам, больше заботятся о здоровье, редко подвержены безрассудству и не склонны копить эмоции. Но и у мужчин есть все шансы подтянуться.

1 Всегда будьте откровенны с доктором. Учитесь прямо говорить о своих проблемах и не стесняться их.

2 После 30 лет регулярно проверяйте уровень тестостерона. Ведь его нехватка – это и снижение жизненного тонуса, и проблемы со здоровьем. Между тем, поднять его до нужной отметки не так сложно.

3 Поддерживайте иммунитет. У мужчин он слабее. Вакцинация, здоровое питание, спорт – все это признаки сильного мужчины.

4 Не отмахивайтесь от помощи и поддержки. Особенно, если чувствуете усталость и депрессию. Близкие люди помогут вам справиться и почувствовать вновь вкус жизни.

5 Берегите сердце и сосуды. Известно, что даже молодые мужчины подвержены ишемической болезни сердца. Отказ от курения, умеренный спорт и позитивные эмоции помогут риски снизить в разы.

Фото: navamin, Cessna152, LightField Studios, Viktoria Legkobyt, Andrey Popov / shutterstock



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



РОДИНКА НАПУГАЛА

С раннего детства у меня на затылке, под волосами была родинка. Она помещалась под подушечкой пальца. Под волосами родинку не было видно, и поэтому она меня не беспокоила. Только приходилось все время показывать ее парикмахерам, чтобы не задела.

Так мы с родинкой и прожили более пятидесяти лет, друг друга не беспокоя. Но однажды, показывая ее в очередной раз парикмахеру, я с ужасом поняла, что

родинка больше не помещается под подушечкой пальца. Что я передумала в ожидании приема у онколога, не передать словами. Однако врач, только взглянув на мою разросшуюся родинку, сразу меня успокоил: вы точно не наш пациент. Это папиллома, и выросла она из-за гормональных перемен в организме, вызванных



климаксом. Через неделю мы с папилломой расстались – ее вырезали лазером в одном из медцентров. Самым огорчительным в этой истории оказалось то, что потом пришлось целую неделю ходить с невымытой головой. Но это такая мелочь. Берегите себя! Следите за здоровьем!

Виктория Андреева, Московская обл.

ВЫБИРАЕМ ОЧКИ ОТ СОЛНЦА

К выбору такого модного аксессуара, как солнечные очки, необходимо подходить максимально ответственно. Ведь это не только красивый элемент образа, но и защита для глаз. И она должна быть надежной. Вот что

советуют врачи-офтальмологи.

ВЫБИРАЕМ ЦВЕТ ЛИНЗ

Верно: зеленый, коричневый, серый.

Неверно: синий, красный, фиолетовый и оранжевый. Линзы этих оттенков искажают световосприятие и ведут к повышению утомляемости глаз.



СТЕКЛО ИЛИ ПЛАСТИК?

Пластиковые линзы: легкие и не бьются, но легко царапаются и защищают от ультрафиолета, только если снабжены специальными фильтрами.

Стекланные линзы: не пропускают ультрафиолет, но слишком чувствительны к ударам. (есть вероятность травмировать глаз). Да и вес их не в пример больше пластиковых.

Оптимальный вариант: качественный пластик с UV-фильтрами.

ПОЛЯРИЗАЦИОННЫЕ ИЛИ ФОТОХРОМНЫЕ?

Поляризационные: отлично подойдут для отдыха на морском побережье, спортсменам, автолюбителям, пожилым людям и пациентам после операций на сетчатке глаза. Линзы таких очков имеют антибликовый эффект и обеспечивают более комфортное и четкое зрение.

Фотохромные: линзы так называемых очков-хамелеонов. Они темнеют на солнце, а при отсутствии оно становятся прозрачными. Полезны для тех, кто носит постоянно очки с диоптриями. Также хороши для вождения в темное время суток.



ВНИМАНИЕ НА ЭТИКЕТКУ!

Дизайн очков, несомненно, важен, но и их параметры значительны. Так, уровень защиты указывается в прилагаемых к очкам вкладышах. Там может быть указана категория фильтра от 0 до 4 – от минимальной защиты к максимальной, а также уровень блокировки UV-лучей типа В и типа А. Офтальмологи рекомендуют выбирать защиту не ниже 50%.



ПРИМЕРКА ОБЯЗАТЕЛЬНА!

И не только, чтобы понять, идут ли очки к лицу. Важны и другие характеристики:

- **оправа не должна мешать и давить на переносицу,**
- **вес очков должен быть комфортным,**
- **линзы не должны исказить картинку и цветопередачу.**

Надев очки в первый раз, стоит немного покрутить головой: если очки не падают и не давят – это ваш вариант. В правильно подобранных очках солнце не должно бить в глаза ни сверху, ни сбоку.

Ольга Бельская



СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

КЛЕВЕР ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ГЛАЗ

Время о времени, когда я долго работаю на грядке нагнувшись, у меня воспаляются глаза. Тогда я пользуюсь проверенным средством: 1 ст. ложку сухих цветков клевера заливаю стаканом кипятка и настаиваю 20 минут. Настой использую в качестве примочек для глаз.

Марина О., пенсионерка, г. Луга

СВЯТАЯ ВОДА ВО ИСЦЕЛЕНИЕ

Недавно в церковной лавке увидела в продаже пузырьки со святой водой для закапывания в глаза. А ведь я этим чудодейственным средством с малолетства пользуюсь. Матушка приучила. И знаете, мне 62 года, и очков я пока не ношу. Верю в целительную силу Причастия Святых Тайн и целебную Святую воду.

Галина Егорова, Рязанская обл.

БАНАН И БАБОЧКА УЛУЧШАТ ЗРЕНИЕ

Уже много лет по утрам пользуюсь табличкой для гимнастики глаз. А дала мне ее во время очередного осмотра пожилая доктор в поликлинике. Как же я ей благодарен! Зрение не падает уже много лет.

Эдуард Говоров, Ростовская обл.

Вверх ↓ Вниз	Направо ← Налево	Круг ↻	Круг ↻	Квадрат ↻	Радуга ↻
Банан ○	Ромб ◇	Змея ~	Доллар \$	Доллар \$	Бабочка ↕↕↕↕ ↕↕↕↕
Зажмуривание глаз ✿	Испуг ✿	Восьмерка 8	Восьмерка ∞	Бантик ✕	Бантик ✕
					Сведение глаз ✕

КАК И ГДЕ НАС ОБМАНЫВАЮТ МОШЕННИКИ

Казалось бы, все мы современные, начитанные, владеем информацией и готовы дать отпор любому мошеннику. Но чем осведомленнее мы, тем изобретательнее аферисты. И попадаются на их уловки, как правило, самые незащищенные – пожилые люди. Веский повод побывать в гостях у мамы или бабушки и поговорить с ними о том, где и как их могут обмануть.



Фото: pafly, KATOCA, NadyaEugene, De Visu / shutterstock

ЭКСПЕРТ

Наталья АЛИФАНОВА

представитель пресс-службы
МВД России, майор внутренней
службы МУ МВД «Коломенское»



1 НЕ ДОВЕРЯЙТЕ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ СВОЙ ПАСПОРТ

Мошенники предлагают новый бессменный паспорт с чипом, который распространяется по акции правительства, просят заполнить анкету на получение такого документа и предлагают принести новый на дом, или на почте помочь заполнить квитанцию.

ЧТО НАДО МОШЕННИКАМ?

Заполучить ваш паспорт, на который потом будут оформлены кредиты в банках или куплены сим-карты для телефонов.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не отдавать свой паспорт в чужие руки.

2 НЕ ДАВАЙТЕ В РУКИ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ БАНКОВСКУЮ КАРТОЧКУ

В магазине, возле банкомата «дружелюбные» мошенники предлагают помочь получить деньги или оплатить коммунальные услуги.

ЧТО НАДО МОШЕННИКАМ?

Взять вашу карточку и незаметно сделать слепок, узнать пин-код. Иногда мошенники поджидают у терминалов, на которые уже установлен скриммер (портативный сканер), считывающий данные с банковской карты.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Обращайте внимание на банкомат – накладные устройства меняют вид аппарата. Пин-код вводите сами, закрывая ладонью панель. Никому не сообщайте пин-код. Не давайте карточку в руки незнакомцу.

3 НЕ ДОВЕРЯЙТЕ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ С ПРИЗАМИ

Аферисты пришли к вам домой или остановили на улице и представились сотрудниками Пенсионного фонда, социальной службы. Предлагают подарок, за который надо расписаться или написать расписку в получении. Просят для заполнения документов ваш паспорт. Могут принести внеочередную материальную помощь, но крупными купюрами, которые надо разменять, или предложат бесплатно обменять деньги на купюры нового образца. Или сообщают, что правительство возвращает «сгоревшие» вклады, нужна расписка с паспортными данными.

ЧТО НАДО МОШЕННИКАМ?

Проникнуть в квартиру, отвлечь внимание хозяина и вынести бытовую технику или другие ценности. Если приносят какие-то деньги, почти наверняка цель мошенников – обменять свои фальшивые купюры на ваши настоящие.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не останавливаться для разговора с незнакомыми людьми, не открывать двери незнакомым. Звонить в соответствующую службу, узнавая про конкретных людей, направленных к вам. Телефоны служб лучше выписать и прикрепить рядом с телефонным аппаратом. Если настоящим работникам ничего не известно о таком визите, можно вызвать полицию, чтобы злоумышленников взяли с поличным.

Статья 159 ч. 1 Уголовного кодекса РФ определяет это преступление как хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребления доверием.

8 СЕКРЕТОВ, КАК СДЕЛАТЬ ЛИЦО МОЛОЖЕ

Кому из нас не хочется выглядеть моложе и привлекательнее?! И пусть все мы знаем, что красота женщины не на лице, а во взгляде, все же подтянутое и свежее личико – это приятный бонус к веселому нраву и огоньку в глазах. А ведь сделать его таковым можем мы сами. Достаточно научиться несложному самомассажу. Поможет нам в этом наш эксперт.

ЭКСПЕРТ

Светлана КАСАТКИНА
косметолог



ГОТОВИМСЯ К ДОМАШНЕМУ СПА

- Спрятать волосы под повязку или шапочку.
 - Умыться, нанести тоник и массажное средство.
- На сухую кожу крем или миндальное, льняное, персиковое масло.
На жирную кожу детскую присыпку.

ВНИМАНИЕ!

- *Время проведения массажа не должно превышать 5 минут.*
- *Не рекомендуется делать массаж при угревой сыпи, воспалениях кожи, раздражениях различного происхождения, солнечных ожогах и сильно выраженном куперозе (сосудистых звездочках на коже лица).*

Муж, наблюдая, как жена раскладывает косметику, решил выяснить, что и для чего ей нужно. Жена:

– Ну вот смотри: сначала умываюсь пенкой, потом – скраб, дальше тоник, крем, основа для макияжа, тональный крем, а затем румяна и пудра.

– А зачем все это?

– Чтобы получился ЕСТЕСТВЕННЫЙ цвет лица.



ЭФФЕКТИВНЫЙ МАССАЖ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ЭТАПЫ САМОМАССАЖА

- 1 Шею массировать тыльными сторонами ладоней. Боковые зоны – снизу вверх, переднюю зону – сверху вниз.
ВНИМАНИЕ! Обходите зону щитовидной железы!
- 2 Подчелюстную зону – ладонями по направлению от середины к мочкам ушей.
- 3 Подбородок и нижние части щек массировать тыльными сторонами пальцев, от середины лица по направлению к мочкам ушей.

ВНИМАНИЕ!
Порядок этапов менять не рекомендуется!

4 Щеки – по направлению от уголков рта к ушам. Работают три пальца – указательный, средний и безымянный. Завершаются массажные движения у начала роста волос.

5 Скулы – подушечками пальцев – от спинки носа до височной области.

6 Середину лба – от переносицы вверх к началу роста волос подушечками пальцев. Двумя руками, подушечками пальцев, массируется лоб вверх от зоны бровей до линии начала роста волос.

7 Надуть губы, как капризный ребенок, затем расслабить. Повторить пять раз и помассировать губы подушечками пальцев от середины к уголкам.

8 Глаза прорабатывать легкими постукиваниями подушечками средних пальцев. Верхнее веко массировать от переносицы к вискам, нижние веки – от внешних уголков к внутренним.

Ольга Бельская



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ МОРЩИН ПОМОЖЕТ ЖЕЛАТИН

Уже несколько лет по совету знакомой из родной. Снять с плиты, остудить, взбивая. Должен получиться крем в виде желе. Готовый крем наношу на кожу ежедневно за 2 часа до сна на 20 минут. Остатки крема, которые не впитались в кожу, снимаю влажной салфеткой. Храню крем на верхней полке холодильника (его обычно хватает на месяц). Наношу, согрев в ладони.

Людмила Захарова, молодая бабушка,
Московская обл.





ГЕММОТЕРАПИЯ – лечение почками



**СОВЕТУЮТ
ЧИТАТЕЛИ**

Здоровье так же заразительно, как и болезнь.

Ромен Роллан

Это направление фитотерапии было открыто еще в 70-е годы, но долгое время оставалось в тени. Сегодня геммотерапия – активно развивается и завоевывает все большее признание в разных странах мира. А коль скоро новый урожай почек уже поступил в аптеки, самое время и нам узнать, как воспользоваться этими богатствами.

ЧТО ТАКОЕ ГЕММОТЕРАПИЯ?

Корень «гетте» переводится с латыни и как «почка», и как «драгоценный камень». В геммотерапии используют исключительно свежие зародышевые ткани растений: почки, молодые побеги, корешки.

В ЧЕМ СМЫСЛ?

Исследователи говорят о большей ценности почек, чем отдельных частей растения. В почке как бы скрыты все части сразу, и корни, и побеги, и листья, и семена. К тому именно в почках содержится рекордное количество полезных веществ: минералов, гормонов, микроэлементов, витаминов и т.д. Благодаря широкому спектру воздействия, почки считаются универсальным средством от многих болезней.

УДАЧНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

Примеры сочетаний настоев почек для лечения заболеваний следующих органов и систем:

- **сердце:** боярышник – кизил – липа
- **зрение:** черника – облепиха
- **пищеварение:** рис – ольха – брусника
- **суставы:** черная смородина – сосна – береза повислая – виноград
- **простата:** черная смородина – секвойя – розмарин
- **минеральный состав:** сосна – ясень – клюква – ежевика
- **венозная циркуляция (ноги):** каштан посевной – конский каштан – рябина
- **иммунитет:** черная смородина – шиповник – облепиха
- **аллергические состояния:** черная смородина – розмарин – калина
- **менопауза:** малина – брусника – рябина
- **стресс:** рис – липа – боярышник
- **детоксикация:** можжевельник – черная смородина – береза повислая
- **целлюлит:** береза пушистая – ясень – орешник.



Светлана Сидорчук

● **От головной боли, тяжести в голове и повышенного давления** помогает последовательное наложение пальцев друг на друга: четвертого на пятый, третьего на пятый и т. д. Затем это упражнение повторяется в обратной последовательности. Делать его надо одновременно двумя руками.

● **Если хочется, чтобы ложки и вилки сверкали** как новые, нужно просто протереть их обратной стороной банановой кожуры.



● **Если вы случайно испачкали руки клеем «Момент»,** то снять его можно при помощи маргарина. Им нужно намазать испачканное место и подождать несколько минут.

● **Для того чтобы свежий хлеб дольше сохранился,** рядом с буханкой или батоном нужно положить кусочек картофеля, яблока или щепоть соли.

● **Прищепки помогут легко заправить одеяло в пододеяльник.** Засунув концы одеяла в углы, фиксируем их прищепками, затем встряхиваем пододеяльник. Готово!

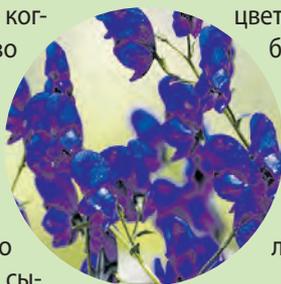


ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

АКОНИТ СУСТАВАМ НЕ ПОВРЕДИТ

Уже несколько лет мучаюсь от артрита. Жуть, как ноги порой болели. А тут на даче соседка: чего, мол, мучаешься, когда у тебя на участке лекарство растет? Какое такое лекарство? А я ни сном, ни духом. Оказалось, аконит, любимец в моем палисаднике.

Для приготовления настойки понадобится 7 ст. л. сухого измельченного корня. Залить сы-



рье 1 л водки. Настаивать в темном месте не менее недели. Настойка должна приобрести цвет крепкого чая. Как только лекарство будет готово, можно втирать в больное место два-три раза в день, затем тепло укутывая. Курс лечения – три-четыре недели. Полного излечения не обещаю, все очень индивидуально. Но то, что боли уходят и жить легче, могу сказать точно.

Александра П., дачница, г. Углич

ЖИВОТНЫЕ И НАСЕКОМЫЕ на страже здоровья человека

Древние люди жили в неразрывной связи с природой. Не удивительно, что они смогли научиться применять свойства животных и насекомых для лечения самых разных недугов.

СКАТ-АНЕСТЕЗИОЛОГ

Интересно, что по-гречески скат называется «нарк», что переводится как «онемение». И именно от этого названия и произошло слово «наркоз». После укола ската пораженную часть тела парализует, что и использовалось древними медиками как наркоз. Но при помощи скатов лечили и мигрени, и подагру, и ревматизм. Печально известный император Нерон страдал последним заболеванием, поэтому врачи периодически усаживали его в бочку, где плавали скаты.



ПТИЧЬИ ТРЕЛИ ВО ИСЦЕЛЕНИЕ

Древнейшие трактаты советуют слушать птичье пение не только при нервных заболеваниях, но и при кашле, а также для поднятия аппетита и усиления потенции.

А древние иудеи отличались практичностью, поэтому прикладывали птиц к больным местам для лечения кожных заболеваний. Если бы птицы при этом могли еще и петь, был бы двойной эффект!



МУРАВЬИ-ХИРУРГИ

На территории Южной Америки и Африки живут такие муравьи-солдаты, челюсти у которых размером с половину всего туловища насекомого. Местные племена используют их для сшивания ран. Если такой муравей укусит, то уже не отпустит. При помощи их челюстей соединяли края раны, а туловище удаляли, так получалась своеобразная биологическая скобка.



ПАУТИНА ВМЕСТО БИНТА

В тропических странах, где пауки ткют большие паутины, их использовали вместо бинтов. Это творение пауков содержит вещества, снимающие боль, останавливающие кровь и ускоряющие заживление.

Причем на Руси лечение паутиной тоже применялось, например, для лечения укусов ос.



ЛИЧИНКО-ТЕРАПИЯ

Личинки мясных мух, или просто опарыши, завоевывают мир. Древний способ очищения гнойных ран при помощи этих насекомых сегодня становится все более популярным в Америке и Европе. Личинки съедают только гнилое мясо, при этом совсем не трогая живую плоть. К тому же они выделяют целебное вещество аллантиин, который способствует заживлению ран. Отличная альтернатива антибиотикам, бессильным против стойких бактерий. В настоящее время личинкотерапию используют более чем в 1500 медицинских учреждениях Европы и США.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



УМРУ, НО ЕДУ НЕ ОТДАМ!

Мы завели сиамского котенка. Очень милый, игривый и добрый, он сразу стал любимцем всей семьи. Но однажды котейка поразил нас стойкостью своего характера.

Ему удалось украсть на кухне кусок отличной говяжьей вырезки, который в два раза превышал размеры



воришки. Мы попытались отобрать мясо, но в коте проснулся дикий хищник. Кот рычал и не собирался разжимать челюсти.

Мы зажали коту нос, в надежде, что он не сможет дышать и разожмет зубы. Не тут-то было. Кот закрыл глаза, прижал уши и приготовился умереть, продолжая висеть на мясе.

Пришлось отрезать кусок мяса вместе с висящим на нем котом. Вот это характер!

Инна Севостьянова, г. Красноярск

Заголовок в прессе: «Разговоры с домашними животными свидетельствуют о высоком уровне интеллекта», а я ещё разговариваю с микроволновкой и стиральной машиной, а вот с холодильником мы не общаемся.

Сегодня на улице я был свидетелем, как мужик разговаривает со своей собакой. Было видно, что он думает, будто пес его понимает! Пришел домой, рассказал коту, долго смеялись.

7 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

и стимулировать работу мозга



Как же здорово, когда и без помощи записной книжки мы можем вспомнить, во сколько, когда и к какому врачу записан средний внук, и в каких пропорциях нужно взять ингредиенты для лечо. Но, к сожалению, такая память – редкость. Малоактивный образ жизни, кулинарные излишества, вредные привычки – все это негативно влияет на нашу способность к запоминанию. Однако ясно мыслить возможно в любом возрасте. Главное, знать, как этого добиться!

1 МИНДАЛЬ И ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Миндаль содержит марганец, селен и медь – вещества, стимулирующие работу мозга. Употреблять орехи хорошо с теплым молоком и небольшим количеством сахара.

Яблочный сок же повышает производство ацетилхолина, необходимого для процессов передачи нервных импульсов. В результате этого улучшается память.

2 ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Исследования ученых показали, что во время сна события прошедшего дня вновь проигрываются мозгом. Это улучшает долговременную память. Благодаря таким повторениям подсознание программируется на накопление информации.

3 УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРОСТЫХ ВЕЩЕЙ

Все мы знаем, что стресс истощает возможности нашего мозга. Отличная привычка – каждый день отвле-

каться на простые действия, приносящие удовольствие. Это поможет избавиться от нервного напряжения. К примеру:

- слушайте любимую музыку
- читайте вместе с детьми книги из вашего детства
- позовите друзей в кафе для приятного общения
- пробежка, велопогулка, плавание
- любой спорт, приносящий удовольствие.

4 ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Лечебное голодание очищает наше тело и выводит токсины. Достаточно одного дня в месяц, чтобы добиться отличных результатов! Благодаря очищению утихают отрицательные эмоции: страх, горе, беспокойство. Усиливается ясность ума, улучшается память, творческие способности.

5 ТРЕНИРОВКА УМА

Не только тело, но и ум требует тренировки, чтобы быть в тонусе:

- разгадывайте головоломки, кроссворды, играйте в слова
- больше общайтесь на разные темы
- освоите что-то новое: начните вести блог, читать, рисовать, учить языки, попробуйте получить новую специальность.

6 СТОП-КРАН ДЛЯ САХАРА

Сахар – это углеводы, обеспечивающие лишь иллюзию энергии. Его избыток способен привести к потере памяти и нервным расстройствам. Снижая потребления сахара, мы улучшаем работу мозга.

7 РАЗВИТОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Древние греки придумали правило воображения и ассоциации, которое помогает запомнить все, что необходимо. Применяя эту методику для запоминания, мы задействуем в едином процессе воображения все свои чувства восприятия – осязание, обоняние, зрение, слух.

Светлана Сидорчук

НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

НАДОЕДЛИВЫЙ ПРЫЩ В НОСУ

? В носу вскочил не-
большой гнойник. Когда трогаешь, больно. Но в целом, не беспокоит. Надо ли это как-то лечить или само пройдет?

Елена Герасимова, г. Рязань

Ответ:

Гнойнички в носу и ушных раковинах – явление малоприятное. Если нарыв небольшой, промойте пораженный участок водой с дезинфицирующим мылом. Затем обработайте средством с пероксидом бензоила. Воспаление должно уменьшиться. К тому же средство имеет антимикробный эффект. Если через два дня гнойник не уменьшится, лучше обратиться к врачу.

ЗАДЕКОРИРОВАТЬ ГРИБОК

? Можно ли красить лаком пораженный грибок ноготь? Вопрос не праздный, собираемся с мужем на море, хочется быть красивой.

Анна Н., г. Москва

Ответ:

Анна, нет, при онихомикозе красить ногти декоративным лаком нельзя. Дело в том, что лак для ногтей является идеальным покрытием для создания условий размножения грибка. Ведь он обожает темноту и влагу. К тому же лак провоцирует сбор влаги в ногтевой пластине. Вам подойдут противогрибковые лаки, которые помогут избавиться от недуга.





ТЯГОТЫ, ВЫПАВШИЕ НА ДОЛЮ



НА ЧТО Я ОБРЕКАЮ ДЕТЕЙ?

– Мам, а папа уснул? – прижалась ко мне, дрожа всем телом, Катюшка, когда я тихонечко нырнула к ней под одеяло.

– Уснул, – прошептала я, прижимая к себе дочку.

– А Вадик плакал, – доверительно сообщила она мне. – Но тихо-тихо. Он думал, что я не слышу. Но я слышала. А еще говорил, что убьет папу.

Я затаилась у двери и со страхом наблюдала, как муж мечется по комнате. В последнее время приступы неконтролируемого гнева случались у него все чаще. Хорошо, если он уставал орать и засыпал, но так нам с детьми уже давно не везло. Борис стал поднимать на нас руку.

Я вздрогнула. В глазах сына я замечала в последнее время злость и ненависть, когда он смотрел на отца, – и это пугало. Но еще больше пугали участвовавшие запои мужа, его агрессия и отсутствие возможности сбежать из этого ада.

СТО РУБЛЕЙ НА ПРОДУКТЫ

Как будто прочитав мои мысли, Катюшка шепнула мне на ухо:

– Мам, а давай соберем вещи и уйдем, пока папа спит. Я не хочу такого папу. Он злой.

На глаза сразу навернулись слезы. На что же я обрекаю своих детей?

Продумав и проворочавшись всю ночь, наутро я решила действовать.

– Мам, – по привычке шептала я в трубку мобильного, взглядом в окно провожая мужа, нетвердой походкой топавшего к остановке. – Мам, я хочу приехать к тебе с Вадиком и Катюней. Я найду работу, и мы снимем квартиру. Я постараюсь не обременять тебя долго.

– Ой, В-а-а-аль... – по тону уже все было понятно, но я ждала чуда. – Это, наверно, не очень удобно. Ко мне же Сергей переехал, а места тут, сама знаешь.

– Знаю, – сжав зубы, процедила я.

После гибели папы мама активно начала устраивать свою личную жизнь. Настолько активно, что в 18 лет «вытурила» меня из дому, приведя очередную любовь. Поскитавшись по общежитиям, я выскочила замуж за однокурсника. Понадеялась, что смогу наладить взрослую семейную жизнь. Но надежды быстро разбились о быт и жесткий характер суженого. Послушная папина дочка, я оказалась не готова к хамству и равнодушию. К тому же из-за большой ревности мужа мне пришлось бросить институт, а мечтам о работе и вовсе помахать ручкой. Чисто женских коллективов, да еще на режимном объекте для меня не нашлось.

– Нечего по офисам хвостом крутить, будешь дома сидеть и детей воспитывать, – выговаривал мне нетрезвый муж, «щедро» отстегнув сто рублей на продукты.

ПРОЧЬ ИЗ КЛЕТКИ

А вечером того же дня Борис снова ударил меня. По лицу. Наотмашь. На глазах у детей. За то, что я не так пожарила картошку.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ВЛЮБЛЁННЫЙ ОТЕЛЛО

Дедушка Марк познакомился с бабушкой Лидой уже после войны в Московском институте туберкулеза, где та работала медсестрой. Он приехал туда с Камчатки лечиться после ранения. И красивая, нежная, уютная медсестра сразу пленила его сердце. А он, не красавец, но мужественный, интеллигентный, прошедший огонь, воду и медные трубы, сумел очаровать ее, неудачно побывавшую замужем и воспитывающую двух дочерей.

Поженились они и жили счастливо. Было только одно «но» – дедушка до безумия бабушку ревновал. Каждый день находил возможность подойти к Институту туберкулеза и, спрятавшись за колонной, смотрел, с кем его ненаглядная идет домой с работы. И, крадучись, выслеживал свою супругу, пока та не дойдет

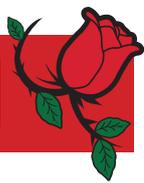
до дома. Весь институт знал об этом. Каждый день бабушке Лиде кто-нибудь из персонала заботливо сообщал: «Твой-то сегодня за второй колонной прячется!» или «Лида, опять твой во втором вагоне за нами едет!» А она только посмеивалась – в заботливом муже должна же быть хоть какая-то пикантность?!

Дедушкины мучения прекратились не скоро. Только спустя много лет, когда они выдали замуж дочерей, и настала пора возиться с нами, внучками, бабушка уволилась с работы, и дедушка вздохнул спокойно. Ну, почти. Просто проверять, с кем бабушка общается, выгуливая детей, стало проще.

Кира, внучка Марка и Лидии Шмигельских



ПАПИНОЙ ДОЧКИ



А вы знали, что...

ФАКТЫ О РЕВНОСТИ

- Чаще всего ревнуют неуверенные в себе люди. Так, например, невысокие мужчины, ревнуют в два раза чаще рослых.
- По статистике 7–10% мужчин на Земле – патологические ревнивцы. Они ищут любые причины для обнаружения следов измены, даже если таковой не было, а все, что говорится в оправдание – понимается с иным, выгодным для ревнивца смыслом.



Схватив в охапку плачущих дочку и сына, я закрылась в ванной. Через двадцать минут ора и кидания об стену всего, что попадалось под руку, Борис затих.

– Уснул, – выдохнул сын. – Мама, собирай вещи, мы уходим.

В глазах моего маленького, но не по годам взрослого мальчика были такие твердость и уверенность, что я ни минуты больше не сомневалась. Покидав наспех в большую хозяйственную сумку все, что смогли собрать быстро, мы вылетели на улицу. Уже смеркалось, но было еще не поздно.

Удивительно, но, когда стены квартиры, ставшей для меня клеткой, перестали давить, я стала быстро соображать. Мы с детьми вызвонили, а потом и нашли центр помощи женщинам и детям, пострадавшим от домашнего насилия. А наутро, забрав документы детей из школы и садика, я уже подыскивала работу в дальнем районе города.

ОПЛАКАННАЯ СУДЬБА

– Валечка, тебе нужно срочно разводиться, подавать на алименты и отсудить половину квартиры, – беззаботно щебетала мама, попивая чай с козинаками на моей съемной квартире. – Маникюрша – это, конечно, хорошо, но от положенного тебе не отказывайся.

– Мам, – старалась сдерживать я рвущийся наружу гнев. – Дай нам с детьми оклематься. А к встрече с Борисом я пока не готова. Да и не нужно мне от него ничего. Пусть вообще про нас забудет. Дети только-только начали улыбаться и спокойно спать по ночам.

– Нет, ты не права, – все так же спокойно щебетала мама. – К тому же я уже сходила к Борису и потребовала от него вести себя достойно. Он должен тебе и детям.

– Ма-а-ам, – застонала я. – Ты, можешь, и адрес наш ему сообщила?

– Да, а что в этом такого? – искренне удивилась она, не донеся до рта кусочек козинака.

Борис объявился через два дня. Пьяный и злой. Пытался выломать дверь квартиры, угрожал, кричал неприличные оскорбления на весь подъезд. Я звала полицию и написала заявление. Нам с детьми снова предстоял переезд, но на этот раз я была к нему готова. Споро, но обстоятельно собирала вещи.

А наутро мне позвонили из отделения. Сообщили, что у Бориса отказали печень и сердце. Что его больше нет. Я плакала впервые за многие годы. Плакала от жалости к никчемному человеку, плакала от облегчения, накотившего сразу и волной, плакала от радости открывшихся перспектив и от горя по загубленной молодости. Я выплакивала всю боль и отчаяние, копившиеся многие лета.

И уже знала, что впереди у меня институт, хорошая работа и много-много радости от детских успехов. Я не сомневалась, что теперь так и будет.

Валентина



Присылайте нам свои истории!

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

В продаже с 13 июня!



Ягоды

- польза
- уход
- рецепты

• ЗЕМЛЯНИКА ВСЕ ЛЕТО

Сладкой, ароматной земляникой на даче реально наслаждаться все лето, начиная с середины июня и до самых морозов. А на юге – и с мая. Для этого не понадобятся особые технологии, нужно лишь правильно посадить кустики и подобрать сорта разных сроков созревания.

• ОБЛЕПИХА – ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

Собирать целебную облепиху в своем саду никто не отказался бы. Да только ее ягоды слишком мелки, а ветки колючи. Само дерево, пока растет, то накрестится, то вымахнет до неба – до ягод не дотянешься... Однако эти проблемы решаемы – важно только знать особенности растения.

• СМОРОДИНА СЛАЩЕ И КРУПНЕЕ

Ягоды смородины станут крупнее и гораздо слаще, если следить за количеством ветвей на кустах. А для этого необходима обрезка. Выясним, как правильно формировать кусты, чтобы смородина порадовала максимальным урожаем.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку **на 2-е полугодие 2017 года** на издание «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Темы журнала «Дачный спец» на 2-е полугодие 2017 года

Июль	Вкусные заготовки: квасим, солим, маринуем
Август	Садовые цветы: розы, лилейники, клематисы
Сентябрь	Сохранить до весны: овощи, плоды, цветы
Октябрь	Садовый дизайн: сад, огород, цветник
Ноябрь	Дельные советы: эксперты, дачники, мастер-классы
Декабрь	Удобрения: минеральные, органические, натуральные

Подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы)

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ на журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»

1 месяц (1 номер) **23,43 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 по подписке?
Звоните в редакцию
8-495-933-95-77 (доб. 237)**



Газета выходит 2 раза в месяц

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №12 от 19 июня:

• ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ПОЛИВОВ!

Известный огородник Борис Бублик не поливает свой участок не потому, что идут дожди, а потому, что следует «принципу леса». Читателям «ДАЧИ» мэтр огородничества рекомендует приглядеться к лесам и целинным степям, которые своим благоденствием обязаны отнюдь не поливам. А выглядят привлекательнее наших поливаемых огородов! Как добиться результата, читайте в свежем номере газеты.

• ЕГЕ ПО-ДАЧНОМУ. ОГУРЕЦ

Что вы знаете об огурце, который растет в каждом огороде и в вашем, в том числе? Смогли бы вы пройти экзамен с вопросами, в каком случае культура дает максимальный урожай, как его правильно формировать, какие условия он не приемлет? «ДАЧА» дает возможность проверить себя, а заодно узнать много нового и важного.

• АЛЬТЕРНАТИВА ГАЗОНУ

Что делать, если нет времени и сил регулярно стричь зеленый ковер на участке? Обратит внимание на почвопокровные растения, коих великое разнообразие. Они умеют быстро разрастаться и образовывать достаточно плотный ковер, который к тому же подавляет сорняки. С почвопокровными снимаются сразу масса проблем!

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку на 2-е полугодие 2017 года на издание «ДАЧА pressa.ru» до почтового ящика 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.

1 месяц (2 номера)

45,37 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 по подписке?
Звоните в редакцию
8-495-933-95-77 (доб. 237)

ИДЁМ В ПОХОД!

Трекинг без последствий

Выбраться из пыльного города, плыть или идти, наблюдая захватывающие дух пейзажи, вечером посидеть у костра в приятной компании. Чтобы воспоминания о таких приключениях вызывали лишь мечтательную улыбку на лице, в походе надо соблюдать некоторые правила. Они помогут вернуться домой без неприятных последствий.

ОПАСНОСТИ, О КОТОРЫХ СТОИТ ПОМНИТЬ:

- **Ожоги.** Мокрая обувь, которую сушат, не снимая, котелки с кипящим варевом, проносимые над головами, неустойчивые на коленях тарелки, изредка искры от костра – вот основные причины ожогов.
- **Переохлаждение.** После целого дня, проведенного на воде, или после случайного падения в воду надо обязательно переодеться. На веревке мокрая одежда всегда высыхает быстрее, чем на теле.
- **Травмы.** Размахивание топорами, ножами и бензопилами, прыжки, скачки и ныряние в неизвестном месте приводят к неприятным последствиям.
- **Отравления, несварения.** Самую большую опасность, как правило, представляет не походная еда, а домашняя. Та, что взяли с собой «на дорожку», но так и не доели вовремя. Также не еш-

те незнакомые ягоды, грибы и травы.

• Укусы насекомых.

Пчелы и осы очень любят устраивать свои гнезда рядом с востребованными стоянками. Старайтесь не размахивать руками, чтобы не вызывать у них чувство опасности. Пчелы не любят улетать далеко от своего дома, поэтому при столкновении надо выбрать другое место стоянки.

• **Местные представители фауны.** Дикие животные – законные обитатели лесов и гор. Чаще всего на стоянку под покровом темноты забредают мелкие хищники, например, лисы. Учтите, что зубы они не чистят, поэтому если лиса облизала ваш котелок, то его надо хорошо отмыть перед готовкой.



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЛИДЕР МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО ОДИН!

Владимир СИМАКОВ – профессиональный гид-трекер, стаж 23 года.

Неприятности в походе, конечно, случаются, но все они вполне разрешимы, если группа умеет действовать сообща. То, что действительно доставляет большое количество проблем, и что редко учитывают, собираясь в поход – это психологическая совместимость участников трека. Когда возникает конфликт в группе, люди делают такие глупости, которые никогда бы не пришли никому в голову в обычной ситуации. В походе, в замкнутом коллективе все воспринимается гораздо острее.

Помните, руководитель должен быть только один! Нет ничего хуже, когда появляется человек, комментирующий каждый шаг гида и указывающий его ошибки. Если у кого-то не хватит мудрости, такая ситуация может закончиться общим расколом группы.

БОСИКОМ ПО ТРАВУШКЕ-МУРАВУШКЕ

Крепкий, закаленный организм – мечта каждого человека. Однако многие думают, что закаливание – это обязательно нечто экстремальное, вроде обливания ледяной водой на морозе. Возможно, кто-то дойдет и до таких вершин, но начинать лучше с простых и приятных прогулок босиком.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ХОДЬБА БОСИКОМ

- Общее закаливание
- Позитивное воздействие на различные органы человека (на поверхности стоп располагаются активные точки, связанные с внутренними органами: сердцем, почками, печенью, желудком и т.д.)
- Активизация многочисленных нервных окончаний



Медики считают, что регулярное хождение босиком значительно снижает риск гипертонии, стенокардии, инфаркта, инсульта.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Медики выяснили: если ноги незакаленного человека поместить в холодную воду, очень быстро начинает снижаться температура слизистой оболочки носа. Появляется насморк, за ним – кашель, то есть все признаки простудного заболевания.

Если же регулярно, но понемногу, охлаждать ноги, уже через 15–20 дней во время процедуры температура слизистой оболочки носа перестает понижаться. То есть организм «учится» защищаться от возможного заболевания.

РОСА – ЗДОРОВЬЕ И КРАСА



Специалисты рекомендуют ходить босиком по траве, в идеале – по мокрой. Поэтому самые полезные прогулки – утренние и вечерние, пока еще не просохшей росе. На-

чинать нужно с небольших, по 10–15 минут, прогулок, после которых необходимо обязательно надеть сухую обувь и ходить в ней до тех пор, пока не согреются ноги. С каждым днем процедуру можно удлинять, постепенно увеличив до 1 часа.

СЛЕДЫ НА ПЕСКЕ

Хороший результат дает также хождение по мокрому песку или камням. Разумеется, камни при этом не должны быть острыми, а песок не должен содержать включений, которые могли бы поранить кожу стоп.

Хождение по песку и камням – это очень мощная процедура, практически сеанс точечного массажа. Поэтому время ее должно быть ограничено – не более получаса.

Виктория Ленская

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Тонкую кожу имбиря лучше и экономней соскабливать ложкой, чем срезать овощечисткой.

НА ДАЧЕ В БИКИНИ? ТОЛЬКО НЕ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ!

В жаркие дни на даче очень хочется снять с себя практически все. Многие так и делают, занимаясь садово-огородными работами в бикини. Однако лучше все-таки этого не делать. И вот почему.

СИНТЕТИКА – НЕ ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Начнем с того, что купальники, как правило, изготавливаются из синтетических тканей, плохо пропускающих воздух. А значит, даже если любимый бикини состоит из нескольких треугольников, наше тело под этими треугольниками будет ощутимо страдать, не получая достаточно воздуха.



УЛЬТРАФИОЛЕТ – УГРОЗА КОЖЕ

Но самое опасное для кожи – жесткое ультрафиолетовое и инфракрасное солнечное излучение, которое заставляет нашу кожу покрываться загаром. Ведь загар по сути – это защита организма именно от такого излучения.

Бикини открывает наше тело максимально, поэтому кожа может просто обгореть. Кроме того, длительное пребывание на ярком солнце чревато возникновением злокачественных опухолей.



ДОРОГА К ХРАМУ



У каждого своя дорога к храму и к Богу. Кого-то на неё приводит радость, кого-то надежда, кого-то печаль, кого-то отчаяние, а кого-то поиски себя и света в своей душе. И каждого из нас на этом пути волнуют самые разные вопросы.

НУЖНО ЛИ САМОМУ ОСВЯЩАТЬ ВЕЩИ?

? *В молитвослове встретилась молитва на освящение всякой вещи. Получается, все вещи можно освятить самой? А святой водой надо кропить вещь при этом? Можно ли такие вещи отдавать в больницу? У меня там часто отец лежит.*

Вероника, г. Курган

– Молитва на освящение всякой вещи читается только служителем церкви, даже если такая молитва напечатана в молитвослове, который может купить каждый христианин.

МОЖНО ЛИ БЛАГОСЛОВЛЯТЬ ПО ИНТЕРНЕТУ?

? *Мои дети учатся в другом регионе. Общаюсь с ними через интернет по видео с помощью одного из популярных мессенджеров. Можно ли при этом благословлять их и крестить? Можно ли крестить их фото?*

М. И. Орлова, Смоленская обл.

– Строгих правил нет. Благословлять и крестить изображение близко-

го (дорогого, любимого...) человека в мессенджере и фотографию можно. Хорошо также и помолиться за них. Помните, что материнская молитва всегда будет услышана Господом.

КАК МОЛИТЬСЯ ЗА БЛИЗКОГО ГРЕШНИКА?

? *Мой старший сын ведет себя очень плохо. Пьет, сквернословит, грубит старшим... Хожу молиться за него в храм. Соседка говорит, что когда мы просим прощения у Бога за грехи близких, то берем и ответственность за них на себя. Возможно ли взять на себя хоть часть вины?*

Наталья К., г. Орёл

– Каждый отвечает за себя. Чужие грехи всегда отаются чужими. Если молитесь за людей, в том числе, родных, которые сбились с духовного пути, то за них надо молиться со смирением такими словами: «Их помилуй, если возможно, а нас прости».

Подготовила Светлана Иванова
Благодарим отца Дионисия (Киндюхина)
за помощь в подготовке материала

КАКОЙ ИКОНОЙ БЛАГОСЛОВИТЬ НА БРАК?

? *Моя будущая невестка вышла бисером икону Казанской Божией Матери. Можно ли такими иконами благословить молодых?*

Антонина Афанасьевна, г. Ярославль

– Благословение молодых иконами – хорошая традиция. Мы делаем это для того, чтобы сам Господь благословил создание новой семьи. Вышитыми иконами на брак благословить можно, но надо сначала эти иконы освятить в церкви. Посоветуйтесь в храме, как можно это сделать. Жениха благословляют иконой Спасителя, а невесту – иконой Божией Матери.

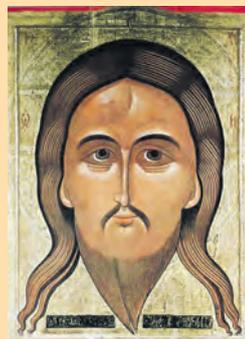
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МОГИЛА РОДИТЕЛЕЙ ДАЛЕКО?

? *Так получилось, что я живу далеко от места, где жили и похоронены мои родители. Родных в том городке уже не осталось, и за могилкой некому ухаживать. Часто вспоминаю родителей, но поехать туда нет сил и средств, а если говорить честно, то и стыдно – вдруг уже и могилу не найду? Что делать в таком случае?*

Светлана В.

– Наша связь с родственниками, прежде всего, заключается в молитве за них. Это долг нашей любви. Конечно, обязанность родственников – заботиться о могиле, но если такая возможность отсутствует, то надо молиться. Со временем любые могилы постигнет участь забвения. Самое главное – это помнить, ходить на службы. Молитва об усопших – это главное.

Молитва об усопших Молитва преподобного Льва Оптинского о родителе, умершем без покаяния



Взыщи, Господи, погибшую душу отца моего (матери моей), аще возможно есть, помилуй! Неисследимы судьбы Твоя. Не постави мне во грех сей молитвы моей. Но да будет святая воля Твоя.

Уметь увидеть значимое в случайном, а также любопытство, наблюдательность и эрудированность – ровно те черты характера, без которых ученый и исследователь никогда не превратят рядовое событие в открытие. Но, к счастью, на то они и ученые, чтобы удивлять нас своей неординарностью.

СПАСАЯ МЕДСЕСТРУ ОТ ЭКЗЕМЫ

Этот необходимый для операций элемент «экипировки» хирурга и персонала операционной появился случайно в конце XIX века. И резиновые перчатки медики надели на руки вовсе не из-за стремления обеспечить стерильность.

На изобретение медиков толкнуло заболевание одной из медсестер в больнице Джона Гопкинса в Мэриленде США. После жалобы доктору Вильяму Холстеду, что сильный антисептик вызывает на ее руках экзему, измученная болезнью жен-

Простые истории великих открытий КАК ПОЯВИЛИСЬ ПЕРЧАТКИ У ХИРУРГА



щина вопреки ожиданиям не была уволена. Доктор оценил умения опытной операционной медсестры и по его решению были сделаны гипсовые слепки с ее рук. Холстед велел отослать их в компанию по производству резины, попросив изготовить несколько пар как можно более тонких перчаток. Вот эти латексные перчатки и стали прототипом хирургической «одежды» для рук.

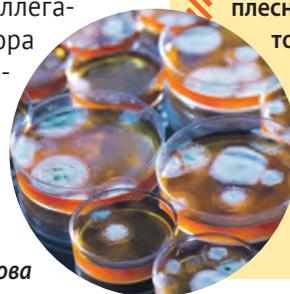
Спустя какое-то время экзема у медсестры прошла, а доктор впечатлился эластичностью перчаток. Он заказал себе такие же и поделился с коллегами. Идею доктора подхватили и скоро хирургические перчатки стали использоваться по всему миру.

Светлана Иванова

КСТАТИ

АНТИБИОТИКИ – СЛУЧАЙНОСТЬ?

Одно из самых великих и значимых открытий современной медицины – антибиотики, – многие ученые тоже считают случайным открытием. Так или иначе, но история свидетельствует, что британский бактериолог Александр Флеминг просто оставил пробирку с бактериями без внимания, и в ней выросла колония плесневых грибов, которая разрушила бактерии. Позже доктор Флеминг выделил активное вещество – пенициллин. И стал великим.



Вот это да!

«ЗУБЫ ВАТЕРЛОО»

Стоматология бурно развивалась в XVII–XIX вв. Один из самых популярных источников для искусственных челюстей были... зубы павших воинов. Они отличались особым качеством (во время битвы погибло много молодых солдат) и в историю стоматологии вошел бренд «Зубы Ватерлоо».



В РЫЦАРИ ЗА «НЕФТЯНОЕ ЖЕЛЕ»

Английский химик Роберт Чезбро, некогда общаясь с нефтяниками, заинтересовался парафинообразной жидкостью, которая образовывалась на буровых установках при добыче нефти и забивала насосы.

Пытливый взгляд ученого подметил, что рабочие пользуются этой смесью при ожогах и порезах. Заинтересованный химик стал экспериментировать с нефтепродуктом и выделил элементы, которые помогли заживить раны, полученные Чезбро во время экспериментов. Назвав

получившееся лечебное вещество «нефтяным желе», химик запустил его в производство и пытался продать аптекам. Но мазь не покупали, так как считалось, что то, что связано с нефтью – горючее и легко воспламеняемое.

Тогда Чезбро придумал другое название – вазелин, производное от двух слов немецкого «wasser» — вода и греческого «elaion» — оливковое масло. За создание в 1872 году вазелина (патент) королева Виктория посвятила его в рыцари. Сам ученый верил в полезность своего изобретения и съедал чайную ложку вазелина каждый день. Умер химик в возрасте 96 лет в 1933 году.





5 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ при заболеваниях щитовидной железы

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ДИЕТА?

Щадящей, мягкой. Это главные условия. Хорошо, если в рационе больного будут продукты, содержащие достаточно много йода. Также в меню должно быть много овощей и злаков, обеспечивающих организм необходимыми витаминами и минералами.

Пищу рекомендуется принимать 5–6 раз в день небольшими порциями, так как переедание ведет к перегрузке организма, что очень нежелательно. Из-за того, что больные часто имеют пониженный аппетит, еда должна быть вкусной и по возможности красиво сервированной.

ПРАВИЛО 1

Продукты, от которых необходимо отказаться:

- колбасные изделия, копчености;
- консервы, соленья;
- продукты с повышенным содержанием животных жиров: мясо (за исключением куриной и индюшачьей грудок), все субпродукты, жирная рыба, икра, молочные продукты повышенной жирности (сливочное масло, сметана, сливки);
- сладости, сдоба, кондитерские изделия;
- сладкая газировка и фастфуд;
- рафинированные продукты (сахар лучше заменить медом);
- жареные продукты;
- жирные и острые соусы (майонез, аджика и т. д.);
- алкоголь.



ПРАВИЛО 2

Употребление соли следует сократить до минимума, а лучше вообще не использовать ее при приготовлении пищи. Необходимое для нормального функционирования организма количество соли уже содержится в продуктах. Соль можно заменить ароматными приправами или зеленью, которая содержит достаточно большое количество натрия хлорида.

При болезнях щитовидной железы очень важна правильная диета. О том, как составить максимально полезный рацион при заболеваниях важного гормонаобразующего органа, наш сегодняшний материал.

ПРАВИЛО 3

Ежедневный рацион должен содержать как можно больше сырых овощей и фруктов, ягод. Правда, слишком сладкие ягоды и фрукты необходимо ограничивать.

Тушеные, запеченные, отварные или приготовленные на пару овощи – это основа рациона. Не каждый день, но можно есть даже запеченный или сваренный в мундире картофель.



ПРАВИЛО 4

Нежирная рыба, морская капуста и морепродукты – отличный источник йода, поэтому они обязательно должны присутствовать в ежедневном меню.

Рыбу можно тушить, запекать, готовить на пару, но не жарить. Морскую капусту полезно добавлять в салаты.

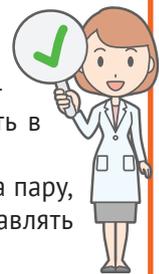
Продукты, наиболее богатые йодом

Продукт	Содержание йода в 100 г (мкг)
Фейхоа	до 350
Морская капуста, кальмары	300
Хек	160
Минтай, пикша	150
Треска	135
Креветки	88
Окунь	60
Мойва, сом, тунец, горбуша, зубатка, камбала	50

Суточная потребность в йоде взрослого человека составляет 150–200 мкг.

ПРАВИЛО 5

Очень важна температура пищи – она не должна быть слишком горячей или холодной. Также желательно, чтобы пища была протертой в пюре или измельченной.





ЩИТОВИДКУ НАШУ «КОРМИМ» щами да кашей



Каждый раз при слове «диета» человек, не планировавший худеть и ограничивать себя в еде, вздрагивает. Как так? То нельзя, это не можно, но что же кушать? Действительно, список продуктов, запрещенных при заболеваниях щитовидки, довольно внушительный. Но вы, наши читатели, в который раз доказываете, что и из разрешенного минимума можно собрать хлебосольный стол. Было бы желание. Да не просто стол, а блюда сытные и полезные.

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

Энерг. ценность на 100 г – 103 ккал

Ингредиенты на 6 персон:

- 1 ст. гречневой крупы
- 1 средняя луковица
- 1 морковь
- 1 кабачок
- 1 баклажан
- 2 яйца
- 60 г твердого сыра
- 4 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу

Из гречи сварить рассыпчатую кашу. Лук нарезать мелким кубиком и припустить на растительном масле. Морковь натереть на крупной терке, добавить к луку, припустить. Кабачок и баклажан нарезать кубиком, добавить к моркови и луку, обжарить до готовности. Сыр натереть на крупной терке. Овощную смесь выложить в кашу, посолить, перемешать. Выложить гречку с овощами в форму для запекания, залить взбитыми яйцами и посыпать сыром. Запекать в разогретой до 160 градусов духовке 15 минут.

Тамара Попова, г. Москва



Энерг. ценность на 100 г – 225 ккал

ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты на 6 персон:

- 1 ст. риса
- 1 луковица
- по 50 г кураги, чернослива, изюма
- щепотка зиры, щепотка куркумы
- 1 ч. л. сушеного барбариса
- 2 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу

Сухофрукты залить горячей водой и оставить на полчаса. Лук нарезать кубиком, морковь – соломкой. Казан (или кастрюлю с толстым дном) поставить на огонь, налить растительное масло, бросить щепотку зиры, через 2–3 минуты добавить в казан лук и морковь, припустить до мягкости. Добавить отжатые сухофрукты и барбарис. Обжарить все вместе, помешивая. Засыпать и разровнять промытый рис, посыпать его куркумой и залить водой так, чтобы она покрывала рис на два пальца. Накрыть казан крышкой, убрать огонь до минимума и томить 45–50 минут. Готовый плов оставить под крышкой без огня еще на 10–15 минут.

Александра К., Пермский край

БОРЩ ФАСОЛЕВЫЙ

Энерг. ценность на 100 г – 134 ккал

Ингредиенты на 6 персон:

- 1 ст. фасоли
- 1 свекла
- 350 г капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 лавровых листа
- соль по вкусу

Фасоль промыть, залить 2,5 л холодной воды и оставить на ночь. Утром кастрюлю с разбухшей фасолью довести до кипения и варить на слабом огне 1,5–2 часа. Капусту нашинковать и добавить к фасоли, когда она почти готова, варить 10 минут. Лук нарезать мелким кубиком, морковь натереть на крупной терке. Припустить лук и морковь на растительном масле. Свеклу натереть на крупной терке, добавить к луку и моркови, туда же добавить томатную пасту, слегка обжарить все вместе. Овощи с томатом добавить в борщ, положить лавровый лист, посолить и варить 5 минут. Чеснок пропустить через пресс, добавить в борщ, довести его до кипения и снять с огня.

Евгения Примакова, пианистка, г. Суздаль



САЛАТ ИЗ ЯБЛОКА И СЕЛЬДЕРЕЯ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 4 стебля сельдерея
- 1 яблоко
- 60 г орехов
- 100 г натурального йогурта

Энерг. ценность на 100 г – 71 ккал

Сельдерей и яблоко нарезать небольшим кубиком. Орехи подсушить на сухой сковороде, остудить и измельчить. Смешать все ингредиенты, посолить, заправить салат йогуртом.

Валентина Фёдоровна, бабушка 5 внуков



ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



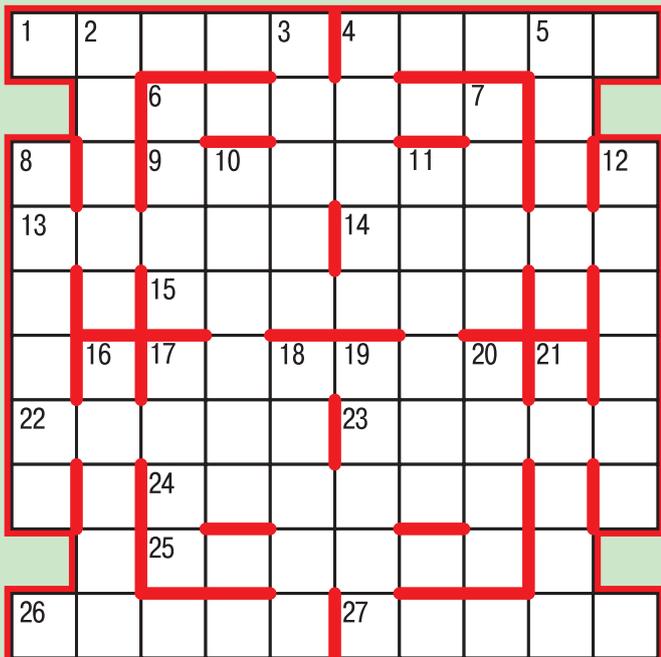
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту pz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.



По горизонтали: 1. Речной транспорт от берега до берега. 4. Девочка, знакомая с Мартовским зайцем. 6. Игра с деревянными шарами. 9. Косой парус, нижний стаксель. 13. «Кресло» наездника. 14. Общее у Аладдина и фары автомобиля. 15. Виртуозный пассаж примадонны. 17. «Закрученное шило» в складном ножике. 22. Густой сахарный раствор. 23. «Винный» курорт России. 24. Скрыл свое имя. 25. Мокша и эрзя вместе взятые. 26. «Каталог» рекордов Гиннеса. 27. Боец-неудачник фольклорный.

По вертикали: 2. Гейдар, передавший власть Ильхаму. 3. Кость, торчащая у дохляка. 4. Вождь родной стаи Маугли. 5. «Аэротакси» Бабы Яги. 6. Застывшее мгновение. 7. Острая нехватка света. 8. Сырье для шифера. 10. Его в 2006 году лишили звания планеты. 11. Издают хлопки. 12. Еще одна ступенька, и он генералиссимус. 16. Кто расколол православие? 17. «Автограф» хирурга на память об операции. 18. Ее искал Архимед для поворота Земли. 19. Гурман бамбука из мира животных. 20. Переплет, в который попала картина. 21. Обвинение, брошенное в сердцах.

ОТВЕТЫ на эстонский кроссворд

По горизонтали: 1. Паром. 4. Алиса. 6. Крокет. 9. Ангель. 13. Седло. 14. Лампа. 15. Рулада. 17. Штопор. 22. Супон. 23. Аната. 24. Аноним. 25. Мордва. 26. Книга. 27. Анюка.
По вертикали: 2. Аликс. 3. Мосо. 4. Аже. 5. Спуга. 6. Кадр. 7. Тьма. 8. Асбест. 10. Плутом. 11. Ладони. 12. Маршал. 16. Маршал. 17. Шрам. 18. Опра. 19. Панда. 20. Рама. 21. Упек.

1 МУДРЫЙ ПРОРОК

В одной далекой деревушке жил пророк. Он предсказывал погоду и помогал людям, давая им советы насчет дальнейшей судьбы. Один весельчак решил позабавиться, поймал бабочку и спрятал ее в ладо-ни. Пришел к пророку и спросил его: «Если ты настоящий пророк, то угадай – в моей руке живая бабочка или мертвая?» Парень собирался раздавить насекомое, если пророк ответит, что она живая, и выпустить, если тот скажет, что мертвая. Но что же ответил пророк мальчику?



2 БОЛЕЗНЬ ГИППОКРАТА

Гиппократ говорил, что гениальность – это болезнь, причем очень редкая. А какое еще свойство этой болезни он отмечал?



3 УДИВИТЕЛЬНОЕ МЕСТО

Где находится лес без деревьев, море без воды и город без жителей?

4 КОРУ В ДЕЛО

В Древней Греции был изобретен предмет гардероба, который изготавливался из коры сандалового дерева. Назовите его.

ОТВЕТЫ

1. Все в твоих руках. 2. Гениальность – не только редкая болезнь, но и, к сожалению, незаразная. 3. На географической карте. 4. Садити.

ЧАЙНВОРД



ОТВЕТЫ

1. Абсурд. 2. Дуэма. 3. Абрек. 4. Ковбой. 5. Иогурт. 6. Теннис. 7. Пловник. 8. Капья. 9. Настойка.

СУДОКУ

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ВСЕ: от А до Я

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ



**ИЗ БАНКОВ С ОТОЗВАННОЙ
ЛИЦЕНЗИЕЙ И МИКРОФИ-
НАНСОВЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ!**

**Квалифицированная юридическая
помощь, опыт в возврате
денежных средств**

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (495) 960-92-69**

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»?

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



На правах рекламы

УСЛУГИ

ОТЛИЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ ОТ ПРЕДПРИЯТИЯ города Москвы "ГИЛЬДИЯ СТОЛИЦА"

- Единовременная выплата **до 3 500 000 рублей**
- Ежемесячные платежи **до 100 000 рублей**
- Помощь по хозяйству и сиделка **бесплатно**
- Договор заключается **напрямую с организацией!**

8(495)626-46-36 gstolica.ru

ОГРН 1147746917537

АНТИКВАРИАТ

■ **8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05** Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Дмитрий Анатольевич, Ирина

■ **8-903-777-32-88** Открытки, ёлочные игрушки, календарики, плюшевые медведи, фарфоровые статуэтки и посуда, фотографии, старинные книги, значки и знаки, фантики от жевательных резинок и конфет, пригласительные и проездные билеты, плакаты и афиши, картины и рисунки, игрушки, разные старинные вещи куплю.

■ **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.

ТРАНСПОРТ

■ **8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44** 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 БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РАСЧЁТ НА МЕСТЕ!!!



ПРОЧЕЕ

**ДАНИЛА-МАСТЕР
ПАМЯТНИКИ
СКИДКА -30%
ПЕНСИОНЕРАМ**

8 (495) 745-27-26
8 (495) 348-15-43



ГОРОСКОП НА 13 – 25 ИЮНЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют больше отдыхать, и лучше, если отдых будет активным. Эта рекомендация особенно важна для тех, кто работает в офисе, много времени проводит за компьютером и мало двигается. Не усердствуйте с жирной и жареной пищей, сладким. Все это легко отложится в боках и бедрах, если не заниматься спортом.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Некоторые Близнецы могут испытывать трудности с пищеварением. Звезды рекомендуют им употреблять в пищу больше продуктов, богатых клетчаткой – свежих овощей и разнообразных круп. Особенно полезна овсянка. И, конечно, стоит быть активнее физически. Утренняя зарядка вполне способна «завести» кишечник.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Хорошо, если в ближайшую декаду Львы займутся собственной внешностью – эффект превзойдет все ожидания. Особенно полезны процедуры омоложения, а также разнообразные маски для кожи лица. Но не стоит забывать, что не менее важна и внутренняя красота. Занимайтесь любимым делом и старайтесь не нервничать.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы обеспокоены плохим сном и частой бессонницей. Звезды рекомендуют представителям знака гулять перед сном на свежем воздухе не менее получаса и отказаться от крепкого чая и кофе в пользу травяных отваров. Попробуйте контрастный душ и аромамасла с успокаивающим эффектом. Они могут дать неплохой результат.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы, давно не посещавшие стоматолога, могут воспользоваться моментом и сделать это в ближайшие две недели – самое подходящее время для санации полости рта. Даже если зубы вас не беспокоят, этот визит нанести стоит. Введите в рацион твердые сырые овощи и фрукты, это полезно для десен. А молочко и творожок хороши для зубов.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям можно ни о чем не беспокоиться – звезды гарантируют представителям знака отличное самочувствие. Единственное желание светил – как можно чаще и дольше бывать на свежем воздухе, лучше за городом. А еще лучше в приятной компании близких сердцу людей. Позитивное общение и смех способны творить чудеса.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы за состояние своего здоровья могут не беспокоиться – у них все хорошо, и проблем не ожидается. Самое время подумать о близких или друзьях, наверняка рядом есть кто-то, кто нуждается в вашей поддержке или защите. Только старайтесь не быть слишком навязчивыми. Порой людям просто нужна помощь без лишних советов.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раков могут беспокоить суставы, и это повод обратиться к врачу. Звезды не советуют представителям знака заниматься самолечением, это может нанести настоящий вред вашему здоровью. Проявите умеренность и в спорте, если возникли проблемы. Вечерний променад в парке или скандинавская ходьба – достаточная нагрузка в этом случае.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды рекомендуют внимательнее следить за мочеполовой системой. Желательно больше пить чистой воды – это способствует промыванию почек и мочевого пузыря, а также общему очищению организма от шлаков и токсинов. Из рациона пока лучше убрать копчености и дать бой мясным шашлыкам. Зато овощи в любом виде хороши.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионов могут беспокоить частые головные боли. Звезды считают, что это повод обратиться к врачу, особенно при наличии метеозависимости. В дни магнитных бурь лучше свести любую активность до минимума. Однако, не злоупотребляйте обезболивающими препаратами. Сначала нужно выяснить причину недуга.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды рекомендуют пересмотреть свой рацион и исключить из него (или хотя бы свести к минимуму) жирную, жареную, сладкую пищу, а также фастфуд. Это поможет вашей печени нормально функционировать. К тому же приятным бонусом станут тающие на глазах килограммы. Научитесь черпать удовольствие не только в еде.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам пора в отпуск. Если такой возможности нет, необходимо «разбавлять» работу отдыхом, лучше активным. Также звезды рекомендуют представителям знака заняться спортом или хотя бы больше ходить пешком. А чтобы было не скучно, позовите с собой в компанию друга или увлекательного родственника. В компании всегда веселее.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



10–23 июня
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

На убывающей Луне, вплоть до Новолуния, которое произойдет 24 июня, старайтесь проявлять осторожность во всех делах. Не стоит принимать спонтанные и необдуманные решения. Анализируйте ситуации и события, важные дела не доверяйте малознакомым людям. Тем не менее, этот период весьма

благоприятен для деловых переговоров, выстраивания планов на будущее, рабочих поездок и командировок. Если есть необходимость срочно что-то начать (новое дело, длительную поездку), оптимально сделать это 18 июня. Кстати, именно этот день – лучший для всего, имеющего длительную перспективу.



24 июня
НОВОЛУНИЕ

В Новолуние лучше не заниматься никакими серьезными делами, это время для духовных исканий, самопознания, обращения к своему внутреннему «я». Два следующих дня в большей степени подходят для небольших дел, не требующих особой активности. Постарайтесь увлечься неспешными любимыми делами.



25 июня – 8 июля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

«Планета здоровья»

Издание зарегистрировано 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. 1, 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

№ 11 (34). Дата выхода 13.06.2017.
Подписано в печать 06.06.2017.
Номер заказа – 1442

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 202 500 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».

Болезни суставов лечим с умом!

Заболевания суставов – один из самых древних человеческих недугов. Мучились от боли в суставах Тамерлан, Петр I, Пушкин, Тургенев. Да и сегодня, несмотря на огромное количество препаратов для лечения суставных заболеваний, победить болезнь бывает очень сложно. Но, обладая нужными знаниями, это можно сделать!



**РАБОТАЕТ
ПРОВЕРЕНО!**

Суставные болезни – это боль, краснота, отек и нарушение функции. Назначается лекарство. Но кровь, в которой находится препарат, к суставу доставляется плохо: отек, застой, нарушение кровообращения в больном органе не дают этого сделать. Человек может месяцами пить лекарство, а просвета не будет видно, пока не улучшится кровоток. Без магнитотерапии здесь, как правило, не обойтись!

Достойным представителем магнитотерапевтических аппаратов является АЛМАГ-01. Он способен увеличить кровоток в поврежденных тканях до 300%! Кровь активно начинает поставлять питательные вещества и лекарства в проблемные зоны и удалять вредоносные. АЛМАГ-01 способствует выздоровлению при артрозе, артрите, остеоартрозе. Он дает воз-

* По данным ООО «ЕПЗ»

можность снять боль, воспаление, спазм мышц, улучшить подвижность сустава и затормозить прогрессирование заболевания.

АЛМАГ-01 выпускается предприятием вот уже второй десяток лет, и за это время успел заработать себе достойную репутацию. Аппарат активно применяют как в медицинских учреждениях, так и в домашних условиях для лечения более пятидесяти заболеваний*

Но прогресс не стоит на месте. Сейчас создан еще более уникальный аппарат АЛМАГ-02 – для лечения сложных случаев. Например, он показан при коксартрозе. Почему именно АЛМАГ-02? Дело в том, что тазобедренный сустав, а именно он страдает при этом заболевании, расположен глубоко в теле человека. И для того, чтобы достать до него магнитным полем аппарат должен обладать расширенными возможностями. До недавнего времени лечение проводилось только в медучреждениях, оборудованных специальной техникой. Но сейчас есть

АЛМАГ-02 – аппарат нового поколения, лечить которым коксартроз можно и в клинических, и в домашних условиях. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 вполне достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и результативно на него воздействовать. Кроме этого, при коксартрозе желательно влиять магнитным полем не только на сустав, но и одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Дополнительные излучатели АЛмага-02 позволяют это сделать – воздействовать и на сустав, и на пояснично-крестцовый отдел позвоночника! Двойной удар по коксартрозу аппаратом АЛМАГ-02 дает возможность снова двигаться и радоваться жизни!

В АЛМАГе-02 для каждого заболевания разработана индивидуальная программа, с необходимыми параметрами магнитного поля, что дает возможность успешно справляться не только с коксартрозом, но и с остеопорозом, инсультом, варикозной болезнью, бронхиальной астмой, осложнением сахарного диабета, заболеваниями печени, хроническим панкреатитом, мочекаменной болезнью и многими другими.

**К лечению нужно подходить с умом,
вернее, с магнитотерапией одним
из аппаратов АЛМАГ!**



**Спешите купить аппараты АЛМАГ-01 и АЛМАГ-02 в Москве
в аптеках: и магазинах медтехники:**

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215
НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15
САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
бесплатная доставка!
• 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

**По телефону
8-800-200-01-13
(звонок бесплатный)
вас проконсультируют
специалисты завода-
изготовителя**

**Заказ на сайтах: www.elamed.com, www.blagomed.ru, www.med-magazin.ru
или на ZDRAVCITY.RU с бесплатной доставкой в удобную вам аптеку!**

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2007/00136, ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ