

**14**  
рублей\*

# планета ЗДОРОВЬЯ

№11 от 27 июня 2016 года

PRESSA.RU

\*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**КАК НЕ НАДО  
ЛЕЧИТЬ  
НАСМОРК**

стр. 8

**УЛУЧШАЙТЕ  
ГАЗЕТУ -  
ПОЛУЧАЙТЕ  
ПРИЗЫ!**

стр. 2

стр. 6

**ЧТО ЕДЯТ ДИЕТОЛОГИ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ**

**ЧТО ТАКОЕ  
БЛОКАДНЫЙ ГЕН**

стр. 18



16+



## Аптечная сеть "36,6"

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

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

[www.366.ru](http://www.366.ru)

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

## РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

## СКОЛЬКО КОФЕИНА НЕ ВРЕДНО

*«Не раз читала у вас об исследованиях, которые показывают, что кофе и кофеин полезны для сердца и сосудов. Но я знаю десятки живых людей, которым врачи запретили пить кофе вообще. Думаю, что, как минимум, тут не так все однозначно».*

**Анна Белогай, Ставрополь**

**Отвечает редактор Ольга Савина:** – Совершенно справедливое замечание. Хотя мы всегда и пишем, что кофе полезен людям, у которых нет сердечно-сосудистых проблем, важно знать и «предельно полезные» количества кофе и кофеина. Врачи считают, что взрослому человеку старше 18 лет в день нужно не более 400 мг кофеина – это эквивалент 4 чашек кофе. (Это, при обычном заваривании, 2-3 чайные ложки на чашку.) При этом заканчивать пить кофе нужно за 4-5 часов до сна,

чтобы не было проблем с засыпанием. Это вполне разумное количество и, кажется, не так сложно его соблюдать, однако кофеин мы получаем не только из кофе – из многих газированных сладких напитков, чая, шоколада, какао, многих обезболивающих препаратов, которые продаются без рецепта. Так что надо учитывать эти вещи при подсчете кофеина. И, конечно, люди, в диете которых кофе не допускается – страдающие от болезней желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы,

аллергий, тревожных состояний и т. п. – не должны его пить. При передозировке кофеина человек начинает испытывать разные неприятные симптомы: перепады настроения, раздражительность, неспособность к концентрации, бессонницу, утомляемость, расстройства пищеварения, повышение давления, тахикардию, изжогу, головные боли, тошноту, дрожь, подергивание глаза.



## УЛУЧШАЙТЕ ГАЗЕТУ – ПОЛУЧАЙТЕ ПРИЗЫ!



**«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ОБЪЯВЛЯЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ТЕМ, КТО ОТВЕТИТ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ О ГАЗЕТЕ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ МОЖНО ОТПРАВИТЬ НА ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ, А ТАКЖЕ ПО ПОЧТЕ И ПО ТЕЛЕФОНУ.**

## ВОПРОСЫ И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ:

- **Укажите ваш пол и возраст.**
- **Откуда вы узнали о газете «Планета здоровья»?**
  1. Случайно увидел(а) в киоске/магазине.
  2. Дали рекламную листовку в киоске с анонсом газеты.
  3. От киоскера.
  4. Из рекламы в другом издании.
  5. Другое (написать вариант).
- **Назовите другие издания, которые вы регулярно покупаете.**
- **Сколько раз вы покупали газету?**
  - 1 – впервые;
  - 2 – два и больше.
- **Чего бы вы хотели видеть в газете больше?**
  - 1 – народных советов о лечении;
  - 2 – советов о здоровом образе жизни;
  - 3 – серьезных рекомендаций опытных врачей.
- **Как вы оцениваете оформление газеты?**
  - 1 – оформление привлекает внимание к материалам и помогает выбирать самое интересное;
  - 2 – оформление скорее отвлекает от чтения.
- **Кого бы вы предпочли видеть на обложке?**
  - 1 – знаменитостей;
  - 2 – врачей;
  - 3 – не важно.
- **Назовите материал, который вас больше всего заинтересовал в этом номере.**
- **Назовите тему, материал на которую вы бы с интересом прочли в газете.**
- **Чтобы мы могли оформить для вас подписку на газету, в письме укажите: фамилию, имя, отчество, почтовый индекс, город, улицу, дом (корпус или строение, если имеется), квартиру, а также телефон для связи.**

**Наши читатели – главное, что у нас есть. Мы делаем газету для вас.**



**Первые 50 читателей, которые ответят на наши вопросы, с августа начнут получать газету «Планета здоровья» на дом.**

Электронный адрес для ваших писем с ответами: [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru).

Почтовый адрес: 115088, Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15. Телефон: +7 (499) 992-29-69.

## ЗДОРОВЫЙ СОН



## НОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕТСКОМУ СНУ

Телевизор, компьютер, постоянно занятые родители – и ребенка некому уложить или отправить в постель вовремя. 25% подростков 12-14 лет не спят положенные 9 часов. То же касается в меньшей степени детей любого возраста. Американская академия медицины сна установила даже новые рекомендации для детей в разные периоды жизни:

**0-1 ГОД – 12-16 ЧАСОВ В СУТКИ**  
**1-2 ГОДА – 11-14 ЧАСОВ**  
**3-5 ЛЕТ – 10-13 ЧАСОВ**  
**6-12 ЛЕТ – 9-12 ЧАСОВ**  
**13-18 ЛЕТ – 8-10 ЧАСОВ**

Расстройства сна с детского возраста – эпидемия развитых стран. Они приводят к развитию серьезных хронических болезней.



## СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА



## ПРАВИЛО ОТ СПАСАТЕЛЯ НА ВОДАХ

«Есть русская пословица: где море – там горе, где вода – там беда. Она, конечно, звучит зловеще, на первый взгляд, однако близка к истине. Только, как спасатель с 30-летним стажем, я бы добавил: где вода и водка, там беда. По статистике, утопление – на третьем месте по смертности от непреднамерен-

ных травм. Именно так это в медицине называется. Каждый год в мире тонет 360 тысяч человек, причем считается, что цифра занижена из-за плохой статистики во многих странах. Так вот, послушайте голос старого спасателя! Большинство случаев утопления – это пьяные. Стоит всего лишь не купаться пьяным. И, конечно, не следить за детьми в состоянии опьянения – и боль-

шинства трагедий можно будет избежать. Вот такое мое послание читателям».

**Владимир Александрович Старостин, Ленинградская область**



## ВЫ ДОЛЖНЫ ЖИТЬ ДОСТОЙНО, ВЫ ЗАСЛУЖИЛИ! КВАРТИРА-КОРМИЛИЦА



**ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРОВ РЕНТЫ:**  
единовременная выплата

**от 1 млн.  
до 3.5 млн. руб.**

ежемесячные рентные платежи

**от 15 тыс.  
до 30 тыс. руб.**

ОФОРМЛЕНИЕ ПО ГК РФ, НОТАРИАЛЬНОЕ ЗАВЕРЕНИЕ, ГОСУДАРСТВЕННАЯ РЕГИСТРАЦИЯ

- ➔ ПРЕДОСТАВИМ СОЦРАБОТНИКА
- ➔ УСТРОИМ В ПАНСИОНАТЫ
- ➔ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

**soc-renta.ru**

**8 (495) 544-73-22, 8 (916) 670-32-43**

Пожизненная рента выплачивается другим лицом, согласованным с рентополучателем

Реклама

**В НОМЕРЕ:**

- 4** Побеждаем рак: почему так важна ранняя диагностика заболевания
- 6** Боремся с хроническим насморком
- 8** Что едят диетологи, чтобы сохранить красоту и здоровье кожи
- 9** Болезни, которые передаются от животных людям



- 10** Простые, вкусные и полезные рецепты из разных регионов России
- 12** Идеальных родителей не бывает: лучше стать просто хорошими
- 13** Офисная зарядка – бывшая производственная гимнастика
- 14** Врачи отвечают на ваши вопросы
- 16** Читатели советуют: средства, рецепты, упражнения
- 18** Что такое блокадный ген и чем он полезен
- 19** Нил Филатов – врач, который создал педиатрию в России
- 20** Натуральные средства от симптомов менопаузы
- 22** Не чрезмерно ли мы утомляемся? Проверим с помощью теста от психолога Евгения Тарасова

**МИНЗДРАВ СООБЩАЕТ**

**НАЧИНАЕТСЯ РАЗРАБОТКА ЛЕКАРСТВ ОТ РАКА, ДИАБЕТА, СКЛЕРОЗА**

Правительство России собирается вложить деньги в разработку лекарств от самых опасных и распространенных болезней в мире. Работа над препаратами будет частично субсидироваться. Минздрав нацелил фармакологов на такие болезни, как рассеянный склероз, язвы, артриты, иммунные заболевания (такие как псориаз, красная волчанка и другие), лейкоз, лимфома, гепатит С, меланома, ВИЧ, разные виды рака, диабет, болезни сердца, болезнь Альцгеймера, дегенеративные заболевания глаза, ожирение, депрессии и многое другое.



**ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ**



**КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ СОХРАНЯЕТ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ**

В России и в целом в развитых странах процент недоношенных детей составляет около 10. То есть, 8-12 из ста. У таких детей чаще всего возникают проблемы с развитием сердца, которое формируется в первые месяцы жизни: сердечные камеры меньше, мышцы слабые. В итоге функция сердца

в целом хуже в течение всей жизни. В Оксфордском университете провели серьезное исследование, которое продемонстрировало, что у недоношенных детей, которых долго кормили в основном материнским молоком, риск недоразвития сердца резко сокращается. Их «моторчик» растет лучше, становится крепче, чем у «искусственных», и во взрослом возрасте доставляет гораздо меньше проблем.

**ЗДОРОВЫЙ ПРОДУКТ**

**ЦЕЛЬНОЕ ЗЕРНО ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ**

О пользе цельнозерновых продуктов – тех, что не подверглись предварительной обработке (плющению, помолу и т.п.) – говорилось не раз. Ученые подчеркивали важность круп в сокращении риска рака, диабета, болезней сердца, ожирения. Недавно исследователи собрали воедино данные

почти 800 тысяч человек, полученные с 1970 по 2010 годы. Оказалось, что всего 16 грамм цельных злаков в день сокращают на 9% риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и на 5% – от рака. А 48 грамм давали уже совсем удивительную картину: смертность у группы людей, которые употребляли это количество зерна, была на 25% ниже.



**ЛИЦА НОМЕРА**



**Женщины-диетологи**, в том числе Анна Чайкина, рассказывают, какая еда хороша для здоровья кожи, а чего желательно избегать.



**Комик Илана Юрьева** рассказывает, как отрастить такие же красивые и длинные волосы, как у нее, и дает рецепт маски на основе перца.



**Фитнес-тренер Ольга Константинова** отвечает на вопрос о том, могут ли физические упражнения избавить от целлюлита.



**Врач лабораторной диагностики Ольга Малиновская** поясняет, чем отличается аллергический насморк от обычного.



**Гинеколог Ирина Рафаэлян** говорит о натуральных средствах, которые эффективно помогают снимать симптомы менопаузы, и поясняет, почему женщины часто выбирают именно их.

**А также наши читатели, которые делятся собственным опытом.**

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

**ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГАРАНТИЯ**  
ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ:

**ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**

с ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 1 000 000 р. до 5 000 000 р.

с ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 15 000 р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ. ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

**8 (495) 786-68-48, 789-54-57**  
м. Дубровка,  
ул. Шарикоподшипниковская, д. 4, офис 1001

ГАРАНТИЯ В БЛАГОПОЛУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ **Кремлевские Ключи**  
Круглосуточно

Меняем жизнь к лучшему

**ПРОДАЖА И ОБМЕН КВАРТИР**

- Особые условия для пенсионеров
- Выкуп квартир и долей
- Страхование сделки

**8-495-228-03-63**  
Шмитовский проезд, д. 1  
kremlik.ru

**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**НАШИ ЮРИСТЫ ПОМОГУТ ЗАЩИТИТЬ ВАШИ ПРАВА!!!**

- Позвоните по телефону горячей линии **8 (495) 642-38-84**
- Мы подберем для Вас опытного юриста, специализирующегося на необходимом разделе Права
- Вы получаете бесплатную, развернутую, профессиональную консультацию

**БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТА**

В рамках исполнения Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 324-ФЗ «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации»

# КАК НЕ БОЯТЬСЯ РАКА

**МОЖНО ЛИ ПРОВЕСТИ САМОДИАГНОСТИКУ, КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ, КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАВАТЬ**

По статистике, одна из самых частых медицинских фобий в развитых странах связана с онкологией. Примерно 30 процентов россиян боятся этой болезни. Страх этот вполне обоснован, ведь рак – одна из самых опасных и распространенных болезней в мире. Глава Фонда профилактики рака пояснил, как определить свои риски, снизить их и контролировать.



На вопросы «Планеты здоровья» отвечает

**Илья Фоминцев,**  
врач-онколог, исполнительный директор Фонда профилактики рака

## В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА

**Ольга Савина:** Все знают, что лечение рака наиболее эффективно на ранних стадиях. Как быть с ранней диагностикой? Какие анализы и в каком возрасте нужно сдавать регулярно, какие обследования проходить?

**Илья Фоминцев:** Для того чтобы ответить на этот вопрос, необходимо задать человеку ряд вопросов: о его возрасте, поле, наследственности и других факторах риска. Только после этого можно дать какие-то рекомендации. Мы не можем дать всем один и тот же совет, поскольку кому-то он подойдет, а кому-то будет вреден. Чтобы узнать об индивидуальном риске заболеть, можно пройти онлайн-тест на сайте Фонда профилактики рака и получить рекомендации по его результатам. Мы сами разработали его, собрав воедино огромный пласт информации из серьезных международных исследований. Этот тест позволит определить целесообразность скрининга рака для каждого конкретного человека.

– Я, кстати, прошла тест, и риски низкие. Все, можно жить и не бояться?

– Низкий риск – это не значит, что рака никогда не будет. Это значит,



что скрининг в данный момент не нужен. В вашем случае вреда от него больше, чем пользы. А бояться в принципе не надо – это вредно.

## ЕСТЬ ЛИ ОТЛИЧИЯ В ДИАГНОСТИКЕ РАЗНЫХ ОПУХОЛЕЙ

– Какие виды рака выявить легко? А какие сложно?

– Легко выявить рак кожи, молочной железы, легких, колоректальный рак. Сложно – рак поджелудочной железы, печени, желудка.

## !ВАЖНО!

Есть очень агрессивные виды рака, которые приводят к смерти даже при ранней диагностике. Рак мозга, рак поджелудочной железы. Гораздо эффективнее – не раннее выявление, а предотвращение.

## ФАКТОРЫ РИСКА

– А рака можно избежать? Что для этого нужно делать?

– Есть четыре фактора риска развития рака – это табак, чрезмерное употребление алкоголя, гиподинамия и связанное с ней ожирение, некоторые вирусы. Например, вирус папилломы человека. Он вызывает много видов рака: опухоли головы, шеи, рак шейки матки. Есть еще такая бактерия – хеликобактер пилори. Она живет в желудке и может вызывать рак желудка.

## НУЖНЫ ЛИ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ?

– Надо ли проходить, чтобы оценить предрасположенность к раку?

– Генетические тесты есть смысл проходить только тем, у кого есть особенности в наследствен-

**ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ РАКОМ ПОСТОЯННО РАСТЕТ. ПО ОЦЕНКЕ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЗА 20 ЛЕТ ЧИСЛО НОВЫХ СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ГОД ВЫРАСТЕТ НА 70% ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕПЕРЕШНЕЙ СИТУАЦИЕЙ.**

ном анамнезе. Причем далеко не у всех, у кого родственники больны раком, они нужны. На мутацию указывают такие характерные наследственные особенности, как, например, рак у родственников первой линии в молодом возрасте – это до 50 лет. Или нетипичный рак. Если у отца был рак молочной железы, значит, и у дочери с большой долей вероятности может быть мутация. Не факт, но в этом случае есть смысл пройти генетический тест. В остальных – возможность того, что генетический тест обнаружит какие-то мутации, очень низкая. Так что ответ – скорее не надо, или надо, но только по рекомендации врача при наличии важных оснований для подобной диагностики.

## ОНКОМАРКЕРЫ СДАВАТЬ НЕ НУЖНО

– Онкомаркер – слово, которое сейчас стало очень популярным. Нужно ли их сдавать?

– Онкомаркеры не нужно сдавать. Это не метод диагностики рака. Нормальное значение онкомаркеров не говорит о том, что опухоли нет, а повышенное – не значит, что она есть. Онкомаркеры назначают только тем пациентам, кто уже болен. И то не всем, а при некоторых видах опухолей, в некоторых ситуациях, чтобы контролировать их течение.

## О ЧЁМ ГОВОРЯТ РОДИНКИ

– А если на теле есть родинки, обязательно показывать их дерматологу?

– Показывать не обязательно, но существуют некоторые факторы, которые повышают риск развития меланомы. Показаться дерматологу нужно людям старше 40, если в анамнезе были множественные ожоги кожи. И тем, кто принимает терапию от аутоиммунных заболеваний – это и волчанка, и ревматоидных артрит, и все, что угодно. Гормонотерапия подавляет иммунитет, и вероятность возникновения меланомы увеличивается.

## УДАЛЕНИЕ ГРУДИ

– Как вы относитесь к таким превентивным методам, как удаление молочных желез?

– Хорошо отношусь. Только нужны строгие показания к этому: доказанная мутация, которая резко повышает риск развития рака молочной железы. Предположим, у пациентки вероятность развития рака молочной железы 85% в течение 10 лет. Удаление снижает вероятность развития рака до 5%. Это единственный верный способ профилактики для таких пациенток.

Беседовала Ольга Савина

# Консультация специалиста

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРОТИВ РАКА



Консультирует

**Наталья Фадеева,**  
врач диетолог-эндокринолог,  
кандидат медицинских наук

В некоторых продуктах содержатся канцерогенные вещества. И если питаться преимущественно такими продуктами, риск возникновения рака возрастает.

## ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

### 1. Переработанное мясо

Лидируют в списке «опасных» продукты переработанные (например, колбасы) и копченые. Так как продукты горения являются канцерогенами.

### 2. Жареное в масле

Потенциально опасны жареные продукты – пирожки, картошка фри. Как правило, масло, в котором обжаривают фаст-фуд, меняют не часто, а значит его канцерогенность увеличивается.

### 3. Продукты промышленного производства

Если питаться только продуктами промышленного производства, которые содержат много химических веществ, красителей, загустителей, ароматизаторов, тоже ничего хорошего ждать не стоит. Сильно повышаются канцерогенные риски.

### 4. Несбалансированное питание в целом

Стресс организма, связанный с неправильным питанием, может приводить к развитию любых заболеваний, в том числе и онкологических. Где слабо, там и рвется – такие механизмы запускаются при стрессе.

пищевода, колоректального рака, рака печени и рака груди. Он относится к токсическим веществам – и как любой токсин влияет на печень, почки, нарушая их работу, и всю нервную систему. Существует безопасная доза. Мы определяем ее так: для женщин – 125 мл вина в сутки, для мужчин – 150. Если речь идет о крепких напитках, то для женщин это 30 мл, для мужчин – 50. Но у нас, к сожалению, за столом такими порциями мало кто пьет.

## НАДО ЛИ ВСЕ ЭТО ИСКЛЮЧИТЬ?

Это не значит, что всего этого нельзя есть никогда – что-то изредка можно себе позволить. Все-таки существуют специальные органы, которые контролируют производство всех подобных продуктов и должны снижать риски.

Текст: Дмитрий Травин

## ОТДЕЛЬНЫЙ ВАЖНЫЙ РИСК

Это алкоголь. С ним связывают увеличение риска возникновения рака ротовой полости, рака горла, рака



## ВАРИАНТЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТА НА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ,

который можно пройти на сайте Фонда профилактики рака



**ЖЕНЩИНА,**  
60 лет, рост – 165 см, вес – 70 кг.

- Начало менструаций после 14 лет, первые роды – в 20-24 года.
- Занимается физкультурой 4 часа в неделю, питается сбалансированно.
- Волосы и кожа – светлые, несколько раз были солнечные ожоги, на спине много родинок.
- Кормила грудью 2 года, у близкого родственника были полипы, нет хронических болезней.

**У такого человека** высокий риск рака толстой и прямой кишки, средний риск меланомы, рака толстой и прямой кишки, шейки матки.

**Показания:** колоноскопия раз в пять лет, тест iFOBT, осмотр кожи, маммография, тест на вирус папилломы раз в пять лет.

**МУЖЧИНА,**  
55 лет, рост 183 см, вес 102 кг.

- Курит в течение 30 лет не более 20 сигарет в день.
- Питается сбалансированно.
- Занимается спортом 2 часа в день.
- Выпивает в неделю бутылку водки.
- Иногда испытывает трудности с мочеиспусканием.
- Отец болел раком толстой кишки.

**У такого человека** высокий риск рака легкого, средний риск рака толстой и прямой кишки, средний риск рака желудка, низкий риск меланомы и рака простаты.

**Показания:** отказ от курения, низкодозная компьютерная томография легких ежегодно, консультация гастроэнтеролога, тест iFOBT – на содержание мелких частиц крови в калитнике.

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЗАЩИТЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА из Чехии

### Геладринк Плюс

Порошок

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



### Геладринк Форте

Порошок и капсулы

способствует предотвращению травм, восстановлению тканей суставов и позвоночника, содержит максимальные дозы артродиетических веществ (коллагеновые пептиды глюкозамин и хондроитин сульфаты). Применяется при повышенных физических нагрузках.



### Геладринк Даст

Капсулы

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



### Геладринк

Порошок и капсулы

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



### Кальцидринк

Порошок

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



Св-во о рос. рег. ЕврАзЭС: № RU.77.99.11.003.E.000005.01.15 от 12.01.2015; № RU.77.99.11.003.E.000003.01.15 от 12.01.2015; № RU.77.99.11.003.E.000002.01.15 от 12.01.2015; № RU.77.99.11.003.E.000004.01.15 от 12.01.2015; № RU.77.99.32.003.E.003065.02.15 от 10.02.2015

Произведено в Чехии | Справки по тел.: 8 (495) 340-39-11; (495) 989-16-37 | www.geladrink.ru | www.apteka.ru

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Что диетологи советуют есть для здоровья кожи

Чудодейственные сыворотки, дорогие кремы и косметические процедуры – все усилия и жертвы, которых требует красота, могут пропасть зря, если не уделять должного внимания рациону. Мы расспросили врачей-диетологов, как питаться, чтобы лицо оставалось гладким и чистым в любом возрасте.



## ПРОДУКТЫ – ДРУЗЬЯ КОЖИ



**Анна Чайкина,**  
врач-диетолог

## ЖИРЫ И ВИТАМИНЫ

Для красивой кожи необходимы источники жирорастворимых витаминов А и Е – это рыба, птица, мясо, яйца и молочные продукты. Продукты-источники витаминов В (особенно В5 – пантотеновой кислоты) – это гречка, овсянка, пшеница, зеленые овощи и дрожжи. Источники витамина С – это цитрусовые, черная смородина, шиповник.

## КЛЕТЧАТКА

Здоровый кишечник – залог красоты и здоровья кожи. Поэтому в питании должно быть много пищевых растительных волокон, которые помогают вовремя очистить кишечник. Они содержатся во всех



Морщины напоминают прожилки на листьях – они так же прекрасны.

Жюльет Бинош

овошах, фруктах, ягодах, зелени. Этих продуктов желательно съедать от трех до пяти порций в день. Я всегда слежусь этому правилу.

## ПРОДУКТЫ С ПРОБИОТИКАМИ

Очень полезны для кишечника продукты с полезными бактериями и пробиотиками – ацидофилин, йогурт, простокваша.



жится в двух бразильских орехах. А также цинк – мы его получаем из морепродуктов, морской рыбы. Главное в питании – регулярность. Принимать пищу можно от четырех до семи раз в день – по потребности, с основными приемами пищи и небольшими перекусами. Я бы посоветовала не переедать и питаться максимально разнообразно, чтобы в организм поступали все необходимые витамины и микроэлементы.

**Правильное сбалансированное питание позволит сохранить молодость кожи и после 35 лет, да и морщины появятся позднее.**

## РЕДКИЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Важны и микроэлементы. Йод (йодированная соль) и морская капуста, которые участвуют в синтезе гормонов щитовидной железы – гормонов молодости. Селен – он содержится в семечках и орехах. К примеру, суточная порция содер-



## КАК ПОСЧИТАТЬ, СКОЛЬКО ПИТЬ



**Наталья Фадеева,**  
врач диетолог-эндокринолог, кандидат медицинских наук

Я считаю количество разной жидкости. Это не обязательно должна быть вода. Сколько? Около 2-2,5 литров в день. Расчет обычно идет от 35 до 50 миллилитров на килограмм идеальной массы тела. Это не значит, что если человек весит 120 килограмм, он дол-

жен рассчитывать количество потребляемой жидкости в день на свои 120 килограмм. Он делает это на 60-70 килограмм идеальной массы тела. В эти 2 литра входит суп (это уже около 300 грамм), жидкость из овощей и фруктов (минимум 400 грамм), любые подливы и соусы. Выходит, что на питьевую жидкость остается около полутора литров, или 5 раз по стакану. Это нормально. Если вы не занимаетесь физическими упражнениями и погода стоит не слишком жаркая.

Кроме воды, можно пить чай или кофе без сахара и молока, которое имеет мочегонный эффект. Также нужно иметь в виду, что чай и кофе, поскольку они содержат кофеин, гипертоникам противопоказаны, гипотоникам же, напротив, полезны.





**Елена  
Островская,**

врач эн-  
докрино-

лог-диетолог «Клиники коррек-  
ции веса доктора Ковалькова»

## МОРСКАЯ РЫБА

В ней большое количество омега-3 жирных кислот. Именно они уменьшают сухость и воспаление кожи, которые приводят к преждевременному старению, улучшают состояние сосудистой стенки и текучесть крови. А хорошее кровообращение – залог хорошего питания кожи.

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Фрукты и овощи, особенно богатые витамином С, позволяют остановить процесс деградации коллагена, формирующего «скелет» кожи. Это позволит даже после 35 лет сохранить кожу гладкой, овал лица подтянутым, да и морщины появятся позже, чем у людей, которые пренебрегают этими продуктами.

## КРАСНОЕ И ОРАНЖЕВОЕ



Оранжевые и красные фрукты и овощи, а также зеленые листовые овощи (шпинат) богаты бета-каротином, из которого в нашем организме образуется витамин А. Он также относится к антиоксидантам, используется в средствах для лечения акне.

## ОРЕХИ

Витамин Е, важный для мягкости и молодости кожи, содержится в орехах, особенно миндале. Также витамин Е помогает удерживать влагу в коже, защищает от ультрафиолетовых лучей.

## ЦЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ

Я не забываю о витаминах группы В, при недостатке которых кожа трескается, краснеет, шелушится, образуются «заеды» в углах рта. Богаты витаминами В цельные злаки: гречка, зародыши пшеницы, бурый и дикий рис.

## ВРАГИ КОЖИ

### АЛКОГОЛЬ

**Анна Чайкина:**

Алкоголь вызывает обезвоживание клеток. Отекает лицо, нарушается работа печени. Я позволяю себе бокал вина не чаще двух раз в неделю. Безопасной



### КОФЕ ДЛЯ КРАСОТЫ

В натуральном кофе содержится линолевая кислота, которая препятствует старению кожи, придает ей эластичность, обладает противовоспалительными свойствами, стимулирует липидный обмен в клетках и защищает кожу от воздействия ультрафиолета. Также в его составе магний, калий, фосфор, витамин В2, РР, железо. Однако необходимо помнить, что нервное перевозбуждение при злоупотреблении кофе может нарушить сон, и это плохо скажется на внешнем виде кожи лица.

дозой алкоголя в день считается для женщин 125, а для мужчин – 150 миллилитров.



**Елена  
Островская,**

врач эн-  
докрино-  
лог-дието-  
лог «Кли-

ники коррекции веса доктора  
Ковалькова»

### СОЛЬ И ЛИШНИЙ ЖИР

Тем, кто любит солить пищу, нужно помнить, что соль вызывает отеки. Один грамм соли задерживает в организме 100 грамм воды. А если увлекаться жирным (соусы, жареные пирожки и чебуреки, блюда с майонезом и др.) может появиться целлюлит. Обычно диетологи советуют, чтобы количество соли в день составляло 3 грамма – чайную ложку без горки.

## СЛАДКОЕ

Я стараюсь по максимуму исключить из рациона сладости и сладкие газированные напитки. От сахара кожа стареет быстрее. Дело в том, что чем выше гликемический индекс углеводного продукта – его способность повышать сахар в крови, тем более активно идет процесс гликации белков кожи – соединение молекул глюкозы с коллагеном. В результате коллагеновые волокна теряют гибкость и упругость, а кожа становится тонкой и дряблой, особенно под глазами. Появляются акне на лице, плечах и груди. В ответ на высокий уровень глюкозы в крови повышается инсулин, который способствует набору веса, а значит, «плывет» контур лица.

## ГЛЮТЕН

Глютен, или «клейковина», это белок, содержащийся в злаковых. Он входит в мороженое, сухое молоко, сгущенное молоко, пиво, любые макароны. Не советовала бы злоупотреблять этими продуктами, потому что повышенный уровень глютена может спровоцировать появ-

## ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ МОЛОДОЙ КОЖИ

**ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН  
ОТХОД КО СНУ НЕ ПОЗЖЕ  
23 ЧАСОВ**

**УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ  
НАГРУЗКИ**

**ОТКАЗ ОТ СЛАДОСТЕЙ**

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ**

**ДОСТАТОЧНОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА  
И ОМЕГА-3 В РАЦИОНЕ**

**ПОЛНОЦЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ  
ВИТАМИНОВ  
И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ**

ление возрастных пигментных пятен. Также организм реагирует на избыток этого белка воспалением – лицо может выглядеть опухшим и воспаленным. Глютен может стать причиной кожного заболевания розацеа.

Подготовили: Наталья Минина,  
Инга Гогричани



**Ради здоровой  
кожи хорошо бы  
по максимуму  
исключить из ра-  
циона сладости и  
сладкие напитки.  
Десерт – не обяза-  
тельно сладость.**

## КРЕМЫ ДЛЯ САДОВОДОВ

### КРЕМ ДЛЯ РУК ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Применяется при появлении на коже трещин, ссадин, царапин возникающих при различных видах ручного труда. Образует защитную пленку, благодаря чему эффективно воздействует на проблемные участки. Содержит пантенол (провитамин В5) и аллантоин (экстракт корня окопника). Поддерживает естественное состояние кожи рук. В состав крема входят масло ши (масло карите), масло какао, биооксидантный комплекс «неовитин», экстракты шалфея, ромашки, календулы, токоферол (витамин Е).

Декларация соответствия ТС N Д-РУ. АИ35.В.01826 от 3.04.13. Косметическое средство.



### КРЕМ ДЛЯ НОГ ШИРОКОГО СПЕКТРА ДЕЙСТВИЯ

Применяется при появлении на коже ног трещин, ссадин, опрелости, раздражения. Благодаря содержанию масла жожоба, карбамида, пантенола (провитамин В5) способствует быстрому восстановлению поврежденной кожи ног, образуя защитную пленку. В состав крема также входит масло ши, масло карите, масло какао, биооксидантный комплекс «неовитин», токоферол, благотворное питательное воздействие на кожу ног при ежедневном применении.

Декларация соответствия ТС N Д-РУ. АИ35.В.10348 от 28.05.14. Косметическое средство.



### БАЛЬЗАМ ГЕЛЬ GARDENERS HANDS ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ

Применяется в качестве восстанавливающего средства при переутомлении и усталости вызванной физическим трудом. Освежает, охлаждает и успокаивает. Полезен в качестве средства против зуда после укусов москитов.

Декларация соответствия ТС N RU Д-РУ. АИ 35.В.19710 от 30.04.2015. Косметическое средство.



### БАЛЬЗАМ ГЕЛЬ GARDENERS HANDS СОГРЕВАЮЩИЙ

Обладает согревающим эффектом. Восстанавливает работоспособность в случаях, если «надуло» или «застудил». Обладает приятным запахом, не раздражает кожу, не оставляет следов на одежде.

Декларация соответствия ТС N RU Д-РУ. АИ 35.В.19710 от 30.04.2015. Косметическое средство.





Насморк – самая частая болезнь человека, он даже заслужил за это место в «Книге рекордов Гиннеса». Проблема в том, что люди часто запускают насморк и пренебрегают его правильным лечением.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



### АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ НАСМОРК ИЛИ НЕТ

**Ольга Малиновская,**  
врач клинической лабораторной диагностики

Не всегда можно сразу отличить аллергический насморк от инфекционного, вызванного вирусным или бактериальным возбудителем. Симптомы бывают схожи: в обоих случаях может быть слабость, головная боль, небольшое повышение температуры, отечность, зуд, выделения из носа. Здесь врачу на помощь приходит лабораторная диагностика: если при микроскопическом исследовании мазка, взятого со слизистой носа, видно большое количество эозинофилов, можно с уверенностью подтвердить предположение об аллергическом воспалении. В целом для аллергии, и особенно ее сезонной формы, характерна четкая связь с аллергеном. В период обострения можно увидеть лабораторные изменения, например, повышение значений специфического к конкретному аллергену иммуноглобулина E, рост уровня общего иммуноглобулина E (IgE), увеличение количества определенного подвида лейкоцитов (эозинофилов) в общем анализе крови. У части пациентов наблюдается активность такого маркера, как эозинофильный катионный белок – это может говорить о том, что организм борется с аллергией. Определить конкретное виновника помогают значения специфических иммуноглобулинов E (т. е. антител IgE к конкретному аллергену).

дачном стечении обстоятельств привести к забросу слизи в среднее ухо (отит) и пазухи (гайморит и синусит). Пользоваться лучше одноразовым носовым платком, чтобы сразу ликвидировать его содержимое.

Текст:  
Софья Трубицына

# КАК НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ насморк



*Ни чем люди не болеют так часто как насморком – за это его даже занесли в книгу рекордов Гиннеса. Человек за жизнь проводит около трех лет с заложенным носом. А мог бы куда меньше, считают отоларингологи. Стоит всего лишь избегать самых частых ошибок, которые мы совершаем, подхватив насморк.*

## НЕ НАДО НЕДОЦЕНИВАТЬ НАСМОРК

Принято считать, что насморк – это ерунда, со всеми случается. И уж, конечно, не повод, чтобы серьезно заняться лечением. Понятно, что работодатели часто могут не понять невыхода на работу с насморком, хотя идеально было бы пару дней отлежаться: так вы избавите себя и окружающих от возможных осложнений, гайморита, синусита.

## НЕ НАДО ЛЕЧИТЬСЯ ПО СВОЕМУ УСМОТРЕНИЮ

У насморка может быть десяток причин – не только инфекция. Аллергия, полипы в носу, искривление носовой перегородки. В конце концов, насморк может быть симптомом некоторых аутоиммунных заболеваний, например, ревматоидного артрита или псориаза. Так что первым делом следует показать нос ЛОР-врачу. Вести борьбу с насморком самостоятельно можно долго и безрезультатно, и навредить себе.

## НЕ НАДО УВЛЕКАТЬСЯ КАПЛЯМИ

Как и любое другое лекарство, сосудосуживающие капли имеют четкие показания, дозировку и схему лечения. У нас же, когда речь идет о таком, на первый

взгляд, безобидном лекарстве как капли в нос, мало кто дотошно изучает инструкцию, а тем более задумывается о том, что их бесконтрольное использование может вызвать так называемый рикошетный насморк. Капли быстро вызывают зависимость. Человек не может больше дышать носом без капель. В этом случае нужно грамотно и постепенно отменить препарат. Для этого либо снижают количество капель на одно введение, либо увеличивают интервалы между введениями, либо разбавляют капли все большим объемом стерильной дистиллированной воды, либо сочетают эти методы.

## НЕ НАДО ПОЛАГАТЬСЯ НА СОМНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

С точки зрения многих, чеснок – почти панацея. Доверчивые больные вставляют его дольки в уши, нос, вдыхают дым тлеющего черенка чесночной головки, едят – да что только с ним не делают. Поклонники народной медицины уверяют, что волшебные фитонциды, которые содержит чеснок, мгновенно избавят от любого насморка. Если чеснок и помогает, то только при инфекционном насморке. Кроме того, не стоит забывать, что чеснок может обжечь слизистую носа и вызвать аллергию. Также не стоит засовывать в нос лук и хозяйственное мыло – поберегите слизистую, ведь она защищает нас от инфекций.

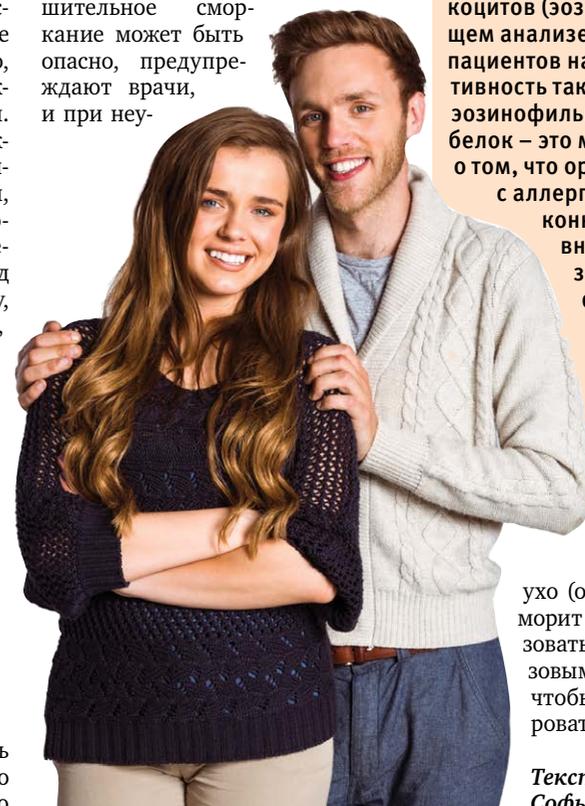
## НЕ НАДО ПРЕНЕБРЕГАТЬ ПРОСТЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ

Промывать нос нужно с умом. Раствор можно приобрести в аптеке или приготовить самостоятельно, растворив половину чайной ложки обычной соли в стакане воды. Кроме этого, промывать нос можно слабым отваром из трав, например из ромашки, мать-и-мачехи, шалфея, любой минеральной водой без газа или обычной кипяченой водой. Самый простой метод промыть нос – взять спринцовку, ввести наконечник в одну ноздрю, наклониться над раковиной и под давлением ввести раствор в нос. Если проходимость дыхательных путей не нарушена, то раствор должен пройти через носоглотку и вытечь через вторую ноздрю. Часть раствора может вытечь через рот, поскольку часть попадает в глотку. Затем проделать то же самое с другой ноздрей.

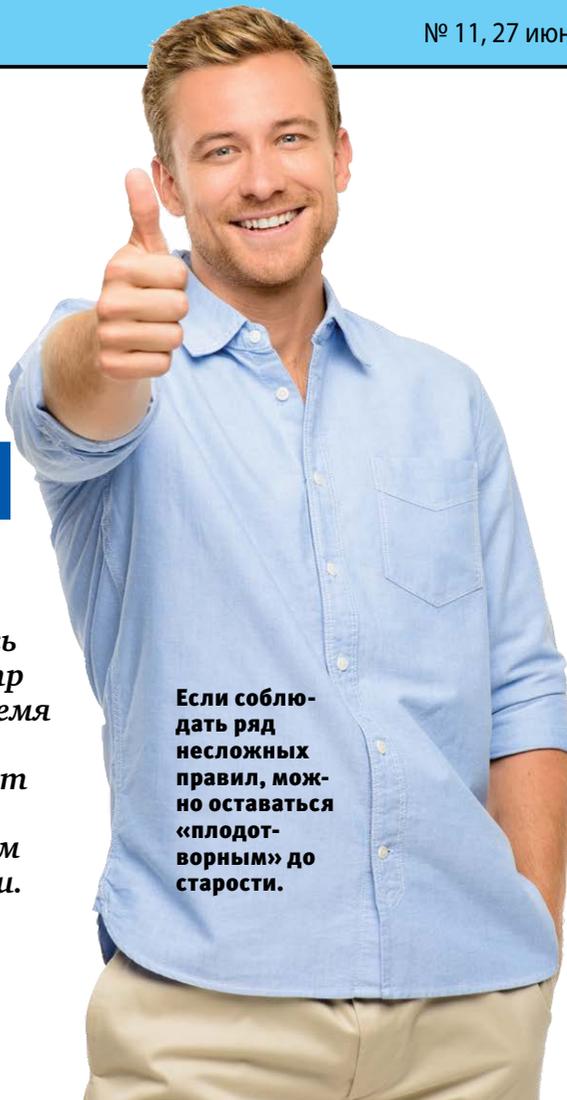
## НЕ НАДО СЛИШКОМ НАПРЯЖЕННО СМОРКАТЬСЯ

Лучшее, что вы можете сделать для своего носа, это аккуратно высморкаться. Зажмите правую

ноздрю и спокойно выдохните через левую. Повторите то же самое с другой ноздрей. Оглушительное сморкание может быть опасно, предупреждают врачи, и при неу-



# Как сохранить здоровое семя на долгие годы



Если соблюдать ряд несложных правил, можно оставаться «плодотворным» до старости.

## НЕ ВРЕДИТЕЛИ

### РАБОТА ПОВАРОМ

Якобы долго приходится стоять у горячей плиты. На самом деле подтверждений вреда нет.

### ВЕЛОСИПЕД

Здесь речь может идти только о спортсменах высокого уровня, которые часы проводят на узком седле. В остальном же этот спорт только полезен.

### ОБТЯГИВАЮЩЕЕ БЕЛЬЁ

Если только сильно носить сильно обтягивающие плавки круглые сутки. Именно так делали участники исследования. Но все приходит в норму через месяц.

### ГОРЯЧИЕ ВАННЫ

Научного обоснования вреда в данном случае нет. Конечно, очень длительный прием очень горячей ванны может временно сократить число сперматозоидов, но серьезной причиной бесплодия это рассматривать нельзя.

## ЧТО МЕШАЕТ МУЖСКОЙ «ПЛОДОВИТОСТИ»

Князь Григорий Потемкин родился, когда его отцу исполнилось 66 лет, отцу Конфуция было под 70. Дмитрий Менделеев, Петр Чайковский тоже были довольно поздними детьми. В наше время позднее отцовство вообще не редкость: Олег Табаков, Юрий Любимов, Владимир Шаинский. Западные поздние папы кочуют из журнала в журнал и не думают останавливаться. Чтобы сохранить возможность создать здоровое потомство в любом возрасте, стоит избегать того, что вредит мужскому семени.

## СТОПРОЦЕНТНЫЕ ВРЕДИТЕЛИ

### ТАБАК

Курение вызывает деградацию сперматозоидов: они становятся менее подвижными, слабыми и малоспособными к оплодотворению. Некоторые вещества, образующиеся при курении, способны наносить вред молекулам ДНК. Женщины, которые становятся во время беременности пассивными курильщицами из-за привычки мужа, находятся в зоне риска.

### ОЖИРЕНИЕ

Это безусловный вредитель мужской фертильности. Излишний вес ухудшает циркуляцию крови, что, в свою очередь, наносит вред половой функции. Жир и напрямую повреждает сперматозоиды, так как приводит к гормональным изменениям в организме – сокращению уровня тестостерона.

## СЛИШКОМ АКТИВНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

Быть героем-любовником с точки зрения мужского здоровья вредно. Большинству мужчин нужно около 48 часов после эякуляции для производства оптимального количества спермы. Таким образом, чем больше и чаще эякуляции, тем ниже способность к оплодотворению.



## СЛИШКОМ РЕДКИЕ ПОЛОВЫЕ АКТЫ

Перерыв более трех суток приводит к тому, что часть спермы в эякуляте портится под воздействием свободных радикалов. Это, впрочем, дело поправимое, а вот более серьезные перерывы – свыше 10 дней – приводят к тому, что организм начинает думать, что половые гормоны нам больше не нужны и сокращает их выработку.

## РАДИО- И ХИМИОТЕРАПИЯ

Понятно, что это касается далеко не всех, а лишь людей, которые борются с онкологическими заболеваниями. Тем не менее стоит упомянуть, что эти часто спасительные виды лечения – факторы риска для спермы. В некоторых западных странах пациентам даже предлагают сначала сдать сперму для будущего потомства, а лишь потом приступить к лечению.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕРОИДОВ И ПРЕПАРАТОВ ТЕСТОСТЕРОНА

На бытовом уровне все давно подозревали, что допинг культуристов в виде анаболических стероидов приводит к усыханию яичек. Но это интуитивно, а с точки зрения медицины эти препараты снижают производ-

ство сперматозоидов. Именно поэтому гормональная терапия тестостероном так мало востребована и так редко прописывается.

## ДИАБЕТ

Независимо от того, диабет ли это второго типа, вызванный ожирением и гиподинамией, или первого, не зависящий от образа жизни, болезнь может привести к проблемам с выработкой спермы. При диабете возникают даже такие необычные проблемы, как обратная эякуляция – когда сперматозоиды отправляются в мочевой пузырь, а не наружу.

## НОУТБУК

Вреден не сам ноутбук, а работа с ним, когда мы держим его на коленях или на животе. Он излишне нагревает область паха. Тут есть два решения: не доводить до перегрева и пользоваться специальной подставкой. И еще не торчать часами в соцсетях.

## АЛКОГОЛЬ

Условная польза умеренного употребления вина обычно используется любителями выпить как оправдание, хотя надо бы наибольший акцент делать на слове «умеренный». Все, что за пределами двух бокалов вина, это злоупотребление, и в таком случае алкоголь подавляет сексуальное влечение, снижает уровень тестостерона, количество и активность сперматозоидов.

## ПРОПЕЦИЯ

Это известное средство на основе гормонального вещества финастерида используется, кроме прочего, для лечения и профилактики облысения. К сожалению, ряд исследований показывает, что даже небольшие дозы финастерида приводят к десятикратному сокращению числа сперматозоидов в эякуляте.

Текст: Антон Комлев

**МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР РЕНТА** *Обеспеченная старость*

**ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**  
с единовременной выплатой  
**до 3 000 000 руб.**  
и ежемесячными выплатами  
**до 25 000 руб.**

- Пожизненное проживание в своей квартире
- Оплачиваются коммунальные платежи и телефон

*Предоставляется уход и помощь по хозяйству*

*С нами вы всегда надежно защищены и окружены заботой*

**8 (495) 928-98-10**

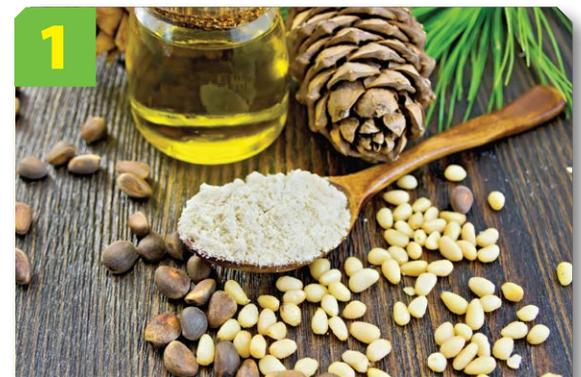
Реклама ООО «МЦ Рента» ОГРН 5087746056877

## 7

# ПРОСТЫХ И ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ ИЗ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ РОССИИ

ВСЕ РЕЦЕПТЫ – НА 3-4 ПОРЦИИ

Каждый народ и регион нашей страны может похвастаться самобытной, вкусной и полезной кухней. На Балтике, Беломорье, в Центральной и Южной России, на Урале и в Приморье есть свои особенности и приоритеты. Мы отобрали меньше десятка несложных в приготовлении и здоровых рецептов, но даже по столь незначительному числу можно судить о великом разнообразии кухни народов России.



## 1 АЛТАЙСКИЙ ТОК-ЧОК

Калорийный (674 ккал на 100 г), но весьма полезный десерт. Кедровые орешки богаты комплексом витаминов группы В, благотворно влияют на нервную систему, улучшают состав крови. Мед успокаивает, улучшает работу ЖКТ. Ячмень богат клетчаткой.

### Как готовить

- 200 г кедровых орехов
- 100 г ячменя
- 2-3 ст.л. меда

Кедровые орешки выдержат на горячей сковороде до того, как лопнет скорлупа. Высвободить ядрышки. Растолочь в ступке вместе с измельченными зернами ячменя в пропорции 2:1. Заправить медом. Из массы слепить конфетки.



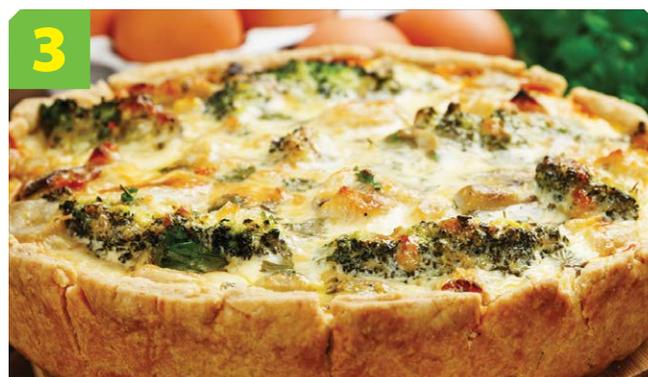
## 2 ИРКУТСКИЙ СУУГУДАЙ ИЗ ОМУЛЯ

Благодаря большому количеству полиненасыщенных жирных кислот, омуль хорош в диетах для похудения (88 ккал на 100 г). Богата рыбка белком, витаминами РР и В3, хлором, серой, цинком, молибденом.

### Как готовить

- 1/2 кг омуля
- перец, оливковое масло, соль, лимон – по вкусу

Филе омуля порезать на кусочки не более 1 см. Луковицу мелко порезать и ошпарить кипятком. Добавить к рыбе, перемешать и дать настояться 20 мин. По вкусу добавить перец, немного оливкового масла, посолить и сбрызнуть лимоном. Дать помариноваться 3-4 часа. Блюдо готово.



## 3 УДМУРТСКИЕ ПЕРЕПЕЧИ

Калорийность «перепечи» – 300 ккал на 100 г, основа – пресное тесто. Блюдо богато холином, витаминами А, В1, В2, В5, В9, В12, Е, Н и РР, марганцем, железом, молибденом, натрием, йодом.

### Как готовить

- 2 стакана муки
- щепотка соли
- 1/2 стакана воды
- 1 яйцо

- полкило фарша
- 150 г грибов
- 1 луковица

Замесить пресное тесто из муки, воды и яйца. Мелко порубить грибы, лук, смешать с говяжьим фаршем. Добавить сырое яйцо. Сформировать из теста «тарелочки», приподнять и зашипнув края. Наполнить начинкой. Выпекать в духовке 20 минут при 180 градусах. Подавать с бульоном.



## 4 ЯРОСЛАВСКИЙ СБИТЕНЬ

Сбитень – напиток вкусный и целебный. Отлично тонизирует, повышает иммунитет, полезен при респираторных заболеваниях.

### Как готовить

- 150 г меда
- 100 г сахара
- зверобой, гвоздика, перец, имбирь, корица

Прокипятить мед в 1 ст. воды. Сварить сахарный сироп из 100 г сахара. Соединить, проварить. В 1,5 л воды прокипятить зверобой, 2 бутона гвоздики, 5 горошин перца, имбирь, корицу, мяту. Настоять 10 минут. Добавить медово-сахарную смесь, подогреть. Пить горячим.



**ПАПОРОТНИК ПО-ПРИМОРСКИ**

Блюда из папоротника пикантны и полезны. Помогут справиться с болезнями селезенки и кишечника, уйдут ломоту в суставах и головную боль. 64 ккал на 100 г.

**Как готовить**

- 200 г сушеного папоротника
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 луковица
- специи и соевый соус по вкусу

Сушеный папоротник залить горячей подсоленной водой и оставить на сутки набухать. Нарезать кусочками около 3 см. На растительном масле припустить нарезанный кольцами лук, добавить любимые специи, папоротник, мелко нарезанный чеснок и соевый соус. Томить пять минут без крышки и пять под крышкой.



**КАРАИМСКАЯ ХАМУР-ДОЛМА (КРЫМ)**

Польза сего сытного и калорийного блюда (277 ккал на 100 г) очевидна: клетчатка, белок, минералы, витамины. И совершенно невероятное удовольствие. Источник лизина, фосфора, железа, цинка и меди.

**Как готовить**

- 600 г муки
- 1 стакан воды
- 1 яйцо
- щепоть соли
- 1 ст. л. растительного масла
- 600 г фарша из говядины и баранины
- 1 луковица
- перец, соль по вкусу

Из воды, муки, яйца, соли и растительного масла замесить тесто. Оставить расстаиваться на час. Затем тонко раскатать и нарезать на квадраты. Чем мельче, тем лучше. Заворачиваем в тесто фарш из говядины, баранины, лука, перца и соли. Отвариваем хамур-долму в кипящем мясном бульоне. Подаем со сметаной и зеленью.



**ТАТАРСКАЯ ТУТЫРМА**

Блюдо богато витаминами и минералами, легко усваивается и положительно влияет на работу ЖКТ. Отлично утоляет голод и не очень калорийно – 342 ккал на 100г.

**Как готовить**

- По 300 г говяжьей печени, сердца и легких
- 3 яйца и 1 луковица
- соль, перец по вкусу
- 3 ст. отварного риса или гречи

Пропустить через мясорубку говяжью печень, сердце, легкие, репчатый лук. Добавить перец, соль, яйцо. Перемешать, разбавить молоком или холодным мясным бульоном. Добавить отваренный рис или гречу. Перемешать, туго набить фаршем подготовленные говяжьи кишки. Туго завязать. Варить в подсоленной воде до готовности. Подавать горячей, нарезав кружочками.

**«Он буквально растапливает жиры таким образом, как будто их никогда не было»**

**1 неделя: 2 чашки «Кофе Минсер Форте» с экстрактом зеленого чая ежедневно – и Ваш вес может стать меньше на 5 килограммов!**

**Ваша фигура уже не будет такой, как прежде. Один взгляд на весы и в зеркало убедит Вас в этом.**

**Дешевле на 30%**

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

Это важно: «Кофе Минсер Форте» – это название нового продукта, возникшего в результате использования новейшей технологии похудения, которая приводит к быстрой, постоянной и безвозвратной потере веса. Следует знать, что «Кофе Минсер Форте» посредством растапливания всех жиров выводит их из организма практически все, без опасности для здоровья, а это означает, что похудение происходит естественным путем и не зависит от пола и возраста.

Конеч мучительным диетам, скучному и утомительному подсчитыванию калорий! С «Кофе Минсер Форте» не запрещается никакая пища, поскольку все жиры, которые попали в Ваш организм, начнут перерабатываться и удаляться в течение 24 часов с момента принятия первой чашки настоящего испанского кофе, независимо от того, будут ли это старые жиры, отложившиеся на внутренних стенках организма в течение длительного времени, или жиры, которые отложились недавно.

После растворения жиры, накопившиеся в организме, удаляются намного легче. Таким простым образом происходит потеря

веса без осознания этого процесса. «Кофе Минсер Форте» растапливает жир, а это значит – преобразует вещества из твердого состояния в жидкое. Вам не хотелось бы растопить и вывести из организма накопленные жиры, как старые, так и новые, расположенные на конечностях, ягодицах, животе? Сегодня это уже возможно!

**Очистите свое тело от накопленных жиров!**

Компоненты «Кофе Минсер Форте» влияют на уровень сахара в крови. Одновременно происходит подавление аппетита. Сахар и жир превращаются в энергию. Благодаря уникальной технологии обработки чайного листа, в «Кофе Минсер Форте» сохраняются все ценнейшие макро- и микроэлементы, которые делают экстракт зеленого чая способным помочь достичь ваших результатов.

Короче говоря: Вы худеете! А следовательно: независимо от пола, возраста, аппетита или уровня физической активности каждая чашка «Кофе Минсер Форте» приближает вас к восстановлению идеального веса. Средняя зафиксированная утрата веса – 3-5 кг в неделю при приеме ежедневно 1-2 чашек испанского кофе, которые в течение 24 часов растапливают и удаляют миллионы жировых клеток каждый день.\*

**Теперь Вы знаете, каким образом можно избавиться от лишнего жира**

1 Органы в организме можно сравнить с дном реки, в которой жиры откладываются на стенках благодаря току крови. Токсины и жиры, переносимые кровью, постепенно накапливаются, превращаясь в слои, которые подобно плотинам перекрывают стенки сосудов, кишечника и тканей. В результате образуется чрезмерный вес, от которого так трудно потом избавиться.

2 Такое прибавление в весе – это не только проблема эстетического характера, а и серьезный риск для здоровья. Вы правы, когда хотите избавиться от своих накопленных жиров и лишних килограммов. Изгоня все свои лишние жиры из тела. Они не только утяжеляют Вашу фигуру, но и угрожают Вашему здоровью. Все жиры, приклеившиеся к внутренним стенкам, представляют собой серьезный риск для здоровья, повышения уровня холестерина и сердечно-сосудистой системы человека.

3 «Кофе Минсер Форте» – это быстрое и одновременно вкусное решение проблемы. Продукт отделяет старые жиры, а потом растапливает их и природным образом, удаляя из организма.

4 Результат виден невооруженным глазом. 1-2 чашки кофе «Кофе Минсер Форте» в течение дня будут освобождать из тела

по очереди все жиры. Таким образом Вы без малейшего стресса сможете сбросить свыше 5 кг, начиная с первой недели. Вы будете чувствовать себя как те счастливицы, которые могут есть все, что хотят, не прибавляя при этом в весе. В итоге Вы достигнете своей мечты!

5 Похудение происходит чаще всего в нижней части тела. Действительно, принимая «Кофе Минсер Форте», вы увидите, что он особым образом действует именно на живот, талию, ноги и ягодицы. Активная формула «Кофе Минсер Форте» состоит в растапливании накопленных жиров таким образом, чтобы вывести их из организма природным путем. «Кофе Минсер Форте» натуральным образом действует на жиры, называемые «жирами нижних частей тела» (живот, ноги, ягодицы).

6 Похудеть? Возможно. Но что потом? В итоге Вы почувствуете себя легче, даже после поглощения сытной еды. Вы не будете себя чувствовать наполненными, тяжелыми. Вам не будет тесно в Ваших одеждах. Ваше новое тело будет Вам нравиться. Ваш организм по-своему отблагодарит вас за этот курс «Кофе Минсер Форте»: он будет функционировать как часы. Достигнув своего идеального веса, Вы сможете поддерживать хорошее функционирование своего организма, и пить замечательный кофе. Вы останетесь стройными навсегда!

**„Могу ли я быть уверенной, в «Кофе Минсер Форте»“**

«Кофе Минсер Форте» действует таким образом, что не заставляет тебя что-либо делать, поскольку способствует растапливанию и удалению жиров с тех мест, на которых они накопились (шея, плечи, бока и многие другие части тела), избавляя ваш организм от жиров буквально ежедневно, час за часом.

**Итак: – никакого насилия, – никакой особой диеты, – никакой усталости.**

ГАРАНТИЯ. Новый препарат «Кофе Минсер Форте» будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам одну начатую и другие неповрежденные упаковки в течение 14 дней, и мы без каких-либо условий вернем Вам их стоимость почтовым переводом. В этом случае Вы можете попробовать одну упаковку «Кофе Минсер Форте» бесплатно\*\*.

\*Согласно статистическим данным проведенным «Лаборатория клинической иммунологии». \*\*Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи. \*\*\* Гарантия действительна при доставке почтой. \*\*\*\* Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Родинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС RU Д-УА.ИГ78.В.14537 от 04.09.2014 реклама

Внимание! В среднем потеря веса происходит с интенсивностью 0,6 - 1 кг в день. Конкретные результаты – индивидуальны.\*

**Телефон для заказов: 8 (495) 781-42-14**

**ОТПРАВЬТЕ СМС\*\* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР +7 (917) 563 99 90**

**Заказ\*\*\*\* по СМС и электронной почте kofeminc@mail.ru**

просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

**Купон заказа «Кофе Минсер Форте»**  
Выберите подходящий Вам курс.  
Оплата при получении.

Ф. \_\_\_\_\_  
И. \_\_\_\_\_  
О. \_\_\_\_\_  
Индекс \_\_\_\_\_  
Область \_\_\_\_\_  
Район \_\_\_\_\_  
Город/село \_\_\_\_\_  
Ул. \_\_\_\_\_  
Дом \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_  
Моб.тел. \_\_\_\_\_

**3-недельный курс**  
(Хотите похудеть на 3 размера?)  
3 упаковки + 1 бесплатно.  
Цена – 1190 руб. ~~вместо 1590 руб.~~  
Код продукта 505 01 07

**2-недельный курс**  
(Хотите похудеть на 2 размера?)  
2 упаковки + 1 бесплатно.  
Цена – 990 руб. ~~вместо 1190 руб.~~  
Код продукта 505 01 06

**1-недельный курс**  
(Хотите похудеть на 1 размер?)  
1 упаковка + 1 бесплатно.  
Цена – 790 руб. ~~вместо 990 руб.~~  
Код продукта 505 01 05  
Обработка и упаковка заказа – 239 руб

**Адрес для заказа по почте: 115088, г. Москва а/я №88**  
**ООО «Лаборатория клинической иммунологии»**  
**www.kofeminc.com**

**Результат обеспечен – потеря веса от 4 до 6 килограммов уже в течение 1-й недели**  
**Не беспокойтесь больше о своем весе! – «Кофе Минсер Форте» будет действовать в Вашем организме 24 часа в сутки.**

Однако потеря килограммов – это не все. Важно «знать, каким образом они были утрачены». Поэтому мы сейчас расскажем Вам, как все это будет происходить.

Все происходит в три этапа и в результате Вы видите собственными глазами, что может сделать для Вас «Кофе Минсер Форте»:



тате достигается полный успех:

**1-й этап:** плоский живот. Уже с первого дня заметен видимый и конкретный результат. Ваш живот буквально уменьшается своей обьем и на глазах становится более плоским, чем до начала курса. Вы буквально на ощупь сможете убедиться, что «Кофе Минсер Форте» хорошо справляется со своей работой.

**2-й этап:** растапливание. Уже с первой недели Вы начнете «таять» и убедиться в этом на своих весах, через 2 или 3 дня, когда ты увидишь, что пара килограммов исчезли. Наше всего это большие массы жиров, которые на-

нут реально уходить из тела после того, как полностью растворятся. Под конец первой недели ты можешь потерять около 5 килограммов жира, а те части Вашего тела, которые раньше так тебе не нравились, будут сформированы по-новому.

**3-й этап:** Вы не поправитесь снова. Вам не нужно будет делать ничего особенного, чтобы снова не поправиться. Ваш организм будет функционировать как у человека, который может есть все и не прибавляет при этом в весе. Вы будете нормально питаться и не поправитесь. Самое важное: если Вы заметите, что немножко прибавляе-

# Стать идеальным родителем –



## ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

*Растить детей – непростое, но увлекательное занятие. Но постоянные упреки и советы посторонних способны внести немало дегтя в этот, в общем, творческий процесс. Как перестать беспокоиться и стать нормальным родителем?*

## БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ

Все упреки и замечания, которые получают молодые родители, можно свести к двум словам: не так. Не так одеваете, не так кормите, не так воспитываете и т. д. И вот уже впечатлительная мамочка, еще пять минут назад бывшая совершенно счастливой, впадает в растерянность: а вдруг и правда не так? За первым сомнением следует второе, третье, и вот уже огромный ком сомнений раздавил вашу радость от общения с ребенком. И вы больше не счастливый родитель, а усталое, издерганное существо, изо всех сил старающееся «сделать идеально».



*Из всех вообще безнравственных отношений — отношение к детям, как к рабам, есть самое безнравственное.*

Георг Гегель

ошибок, а способность осознать их и понять, почему это случилось. Вы обидели ребенка, придя с работы раздраженной? Нехорошо, но исправимо: извинитесь и объясните ребенку, что он ни в чем не виноват, а виновато ваше раздражение. Не сомневайтесь, вы будете прощены – дети легко прощают тем, кого любят. Но выводы для себя обязательно сделайте. Лучше погуляйте полчаса в ближайшем сквере, но не несите свое раздражение домой.

в дальнейшей социализации. Кстати, когда вы, идя на поводу у «советчиков», настаивающих

Однажды психологами был проведен интересный эксперимент: перед детьми выложили несколько фотографий очень красивых женщин – актрис и моделей, среди которых были и фотографии их матерей. Детям предложили выбрать самую красивую из всех. Угадывайте, каков был их выбор? Правильно – все, как один, выбрали свою маму.

## ПРАВО НА СЛАБОСТЬ

«Работая» родителями, вы вовсе не обязаны круглосуточно быть веселыми и находчивыми. Ребенок, как ни странно, будет уважать вас больше, если вы не станете скрывать своих слабостей. Видеть в себе равного вам – очень ценное качество. Знать, что родители тоже устают, обижаются, нуждаются в отдыхе и чувствуют ребенку просто необходимо. Это поможет и вам – в жизни и воспитании, и ему –



*Детей не отпугнешь суровостью, они не переносят только лжи.*

Лев Толстой

на строгом воспитании, начинаете «включать командира» в общении с ребенком – это проявление вашей слабости, а отнюдь не силы. Общение на равных, совместные не только игры, но и настоящие серьезные дела – залог успешного воспитания.

## ДОСТИЖИМЫЙ ИДЕАЛ

Каждому родителю хочется быть самым лучшим для своего ребенка. Ради того, чтобы дитя выросло здоровым, чтобы гармонично росло и развивалось, многие, особенно мамочки, готовы пойти буквально на все. Не спать ночами, бегать по магазинам в поисках самых лучших продуктов и игрушек, делать влажную уборку два раза в день, проводить часы на кухне, готовя чаду самую полезную еду. В результате ребенок действительно получает все. Все, кроме веселой жизнерадостной мамы. Рядом с ним круглосуточно находится заматанное усталое существо, которое не помнит, что такое отдых. А ведь самая лучшая, идеальная мама – это счастливая мама, глаза которой светятся от радости.

## ПРАВО НА ОШИБКУ

Никто не застрахован от ошибок, тем более на трудном пути воспитания. Вы – не исключение, вы будете время от времени ошибаться, и это нормально. Помните: не ошибается только тот, кто ничего не делает. Важно не маниакальное стремление избежать всех возможных

## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

### ДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ МАТЬ

Британский психиатр и педиатр Дональд Винникотт придумал в 1965 году понятие «достаточно хорошая мать». По его идее, такое словосочетание должно служить противовесом от безумного стремления стать безупречным родителем. Он описал достаточно хорошую мать так:

- она будет делать все, что в ее силах, но может совершить ошибку;
- она научится доверять собственным суждениям в воспитании;
- она должна верить в свою способность поступать правильно, так как идеального способа воспитания не существует;
- она использует связь с ребенком для того, чтобы выбирать лучшие решения, и доверяет этому больше, чем чужому мнению.

У идеи Винникотта масса последователей, и в целом она считается общепринятой. На ее основе до сих пор пишется масса трудов о воспитании.

## ПРИТЧА О ХОРОШЕЙ МАМЕ



В одной семье было много детей и очень мало денег. Мать этого семейства круглые сутки убивалась с домашней работой, была вечно усталой и ворчливой. Окончательно выбившись из сил, она пошла к мудрецу с вопросом: «Как мне стать хорошей матерью?..» На следующий день она с утра пошла на базар, а придя домой, заперлась на весь вечер в комнате. С тех пор женщину как под-

менили: веселая, приветливая, она никогда больше даже не ругала своих детей, а те буквально изнывали от любви. Однажды они не выдержали и заглянули в окно комнаты. Мать просто сидела за столом и... пила чай со сладостями. – А как же мы?! – возмущенно закричали дети. – Тихо, дети, – не отрываясь от чая, ответила она. – Я делаю вам добрую маму.



# Полноценная физкультура на даче

ОГОРОДНИЧЕСТВО И САДОВОДСТВО КАК ТРЕНИРОВКА



Наш автор Дмитрий Маркелов очень любит физкультуру, так как хочет немного сбросить вес. При этом, как чисто городской житель, он не приучен к крестьянскому хозяйству. Мы ему посоветовали относиться к садово-огородным работам как к тренировке.

торые не были прежде перекопаны, вы весьма серьезно нагрузите мышцы верхней части тела, спины, торса, ног, поэтому с этой

работой важно не переусердствовать. Специалисты также обращают внимание на то, что техника такой работы должна быть четкой: желательно, с прямой спиной, без прогибов в пояснице. Работы с лопатой тренируют выносливость, укрепляют мышцы.

**РАСХОД КАЛОРИЙ ЗА ПОЛЧАСА:**  
ЖЕНЩИНЫ – 150–170  
МУЖЧИНЫ – 180–200

## СКАШИВАНИЕ ТРАВЫ

Если вы просто возьмете газонокосилку – то это небольшая кардионагрузка. Если же ра-

### ВАЖНО

Врачи рекомендуют распределять летние работы между утренними и вечерними часами без яркого солнца. Тогда работы будут безопасны и полезны и для сада, и для вас. Перед началом дачных работ обязательно нужно размяться точно так же, как и перед тренировкой. Именно пренебрежение разминкой может привести потом к болям в спине и подобным неприятностям.



ботаете с электрокосой или бензокосой – более серьезная тренировка, которая задействует практически все мышцы тела.

**РАСХОД КАЛОРИЙ ЗА ПОЛЧАСА:**  
ЖЕНЩИНЫ – 170–190  
МУЖЧИНЫ – 220–240

## ПОСАДКА И УХОД ЗА РАСТЕНИЯМИ

Посадка рассады, кустов и деревьев так же, как и последующий за ними уход – обрезка и т. п. – рассматривается с точки зрения физкультуры как мягкая нагрузка. Задействуются все мышцы тела, особенно ноги – в случае, когда сажать приходится низкие растения.

**РАСХОД КАЛОРИЙ ЗА ПОЛЧАСА:**  
ЖЕНЩИНЫ – 120–140  
МУЖЧИНЫ – 160–180

## СБОР ТРАВЫ И ЛИСТЬЕВ ГРАБЛЯМИ

Этот вид нагрузки мне особенно не нравится, так как на даче, за которой не удается ухаживать регулярно все лето, приходится после каждой косыбы сгребать стога травы – на целый день занятие. Я считаю это весьма тяжелой работой, но оказывается, что с научной точки зрения она относится к умеренной, хотя хорошо нагружает руки, плечи, ягодицы и мышцы подколенного сухожилия.

**РАСХОД КАЛОРИЙ ЗА ПОЛЧАСА:**  
ЖЕНЩИНЫ – 100–120  
МУЖЧИНЫ – 140–160

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОЛЬЗА

### САДОВО-ОГОРОДНЫЕ РАБОТЫ

- увеличивают гибкость
- укрепляют суставы
- снижают кровяное давление и уровень холестерина
- снижают риск диабета II типа, помогают контролировать уже имеющуюся болезнь
- замедляют развитие остеопороза

Теперь, когда я работаю на даче, я смотрю на это как на хорошую, полезную часть дачного отдыха. И когда мышцы устают и жирок сходит не просто так, а с пользой для собственного дома, родных, то удовольствия получаешь куда больше. Наверняка это дополнительная польза от садово-огородных тренировок, которая помогает от стресса и повышает настроение, но с психологами я этот вопрос пока не прорабатывал.

Текст: Дмитрий Маркелов

## НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Первое, что я предпринял – поиск исследований, которые бы показали, насколько хороши садово-огородные работы как тренировка. Не мог же никто не озаботиться этой проблемой. Оказалось, что исследования есть, и они меня воодушевили. Разного рода полезные для семьи и собственного хозяйства занятия рассматриваются учеными с кафедр физкультуры как полноценные тренировки разных типов: от умеренной кардионагрузки до полноценного комплекса. Главное, любая садово-огородная тренировка должна длиться не менее 30 минут – такое время специалисты считают минимальным для того, чтобы тренировка без чрезмерных нагрузок давала результат.

## ВСКАПЫВАНИЕ ГРЯДОК

Копательные работы – вскапывание, разбрасывание черной земли и подобные им – дают нагрузку от умеренной до высокой. Копая грядки, ко-



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



## ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

№12 УЖЕ В ПРОДАЖЕ

- **НАЙДИ ОТЛИЧИЯ!**  
Что из тыквенных урожайнее и полезнее – кабачок, цукини или патиссон?
- **САЛАТ САЖАЮТ ЛОЖКАМИ**  
Преимущества выращивания салата рассадой

- **ЦВЕТНИК НА МОКРОМ МЕСТЕ**  
Какие цветы любят увлажненные участки
- **ВРЕДИТЕЛЯ – ВОН!**  
Как борются со слизнями, тлей и муравьями немцы и россияне
- **РЕСТАВРИРУЕМ ОКНО**  
Как обновить деревянное окно, если на пластиковое нет денег

- **ДАЧНЫЙ ВОДОПРОВОД**  
Выбираем правильный бойлер
- **КАМЕННЫЙ ХАРАКТЕР**  
Как выигрышнее использовать природный камень в дизайне сада
- **СПОКОЙНО – ЗМЕИ**  
Что делать, если встретились со змеей

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 4 ИЮЛЯ

# НАШИ ЭКСПЕРТЫ ОТВЕЧАЮТ

## Посоветуем, подскажем,



### НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ БЕЗ МАЙОНЕЗА И КЕТЧУПА

«Я читала, что майонез и кетчуп не самые полезные продукты. Но пища кажется мне безвкусной без соусов. Можно их чем-то заменить, менее вредным?»

**Александра, г. Таганрог**



**Сергей Обложко,**  
врач-диетолог

– Конечно, лучше всего делать кетчуп и майонез самостоятельно. В этом случае вы будете защищены от входящих в соусы промышленного производства загустителей, вкусовых добавок и ароматизаторов, и сможете проконтролировать количество ингредиентов. Если такой возможности нет, то дозируйте – используйте небольшое количество кетчупа или майонеза (до 1 чайной ложки). Лучше не выбирать салаты, уже заправленные майонезом, а заправлять их самому, чтобы точно «не переборщить» с заправкой. Вместо майонеза также можно использовать не жирную сметану или греческий йогурт. Возможно, в сочетании со специями они будут даже вкуснее.



### ПРЕДОТВРАТИТЬ АЛЛЕРГИЮ

«Говорят, что с каждым годом от аллергии страдает все большее количество людей. Почему? И можно ли вообще предупредить появление аллергии?»

**Карина Бояджянц, г. Самара**



**Ольга Малиновская,**  
врач клинической  
лабораторной диагно-  
стики, руководитель  
медицинского  
департамента лабора-  
торий KDL

– Да, действительно, количество пациентов с различными видами аллергии постоянно растет. Причем количество

аллергических и аутоиммунных заболеваний существенно выше в развитых и санитарно благополучных странах. Есть и наследственная предрасположенность к аллергическим реакциям: если родители аллергики, то у детей риск развития аллергии повышен. В число факторов, способных предупредить возникновение аллергии, входят, во-первых, по возможности грудное вскармливание младенцев, как можно дольше в течение первого года жизни, исключение пассивного курения и борьба с домашней пылью и микроскопическими клещами – отсутствие ковров, регулярная влажная уборка и стирка постельных принадлежностей при высокой (более 60 градусов) температуре.



### МОЖНО ЛИ УМЕНЬШИТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ

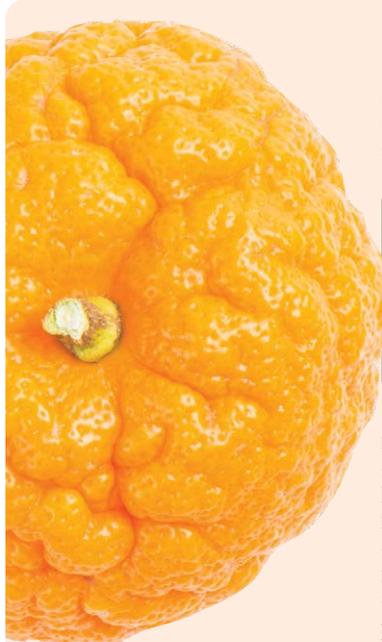
«До отпуска осталось всего ничего. Подскажите, можно ли уменьшить целлюлит с помощью упражнений? Какие бы вы посоветовали?»

**Ольга, г. Москва**



**Ольга Константинова,**  
фитнес-тренер

– Бороться с целлюлитом необходимо комплексно, используя нормализацию питания, физическую нагрузку, массаж и косметические процедуры. Это позволит улучшить кровообращение и обменные процессы в тканях, доставку питательных веществ, отток лимфы. Специальной тренировочной программы и упражнений именно против целлюлита не существует. Тренировки должны быть разной направленности и регулярными. Включайте в них силовые упражнения, кардионагрузку, стретчинг. Ваша задача укрепить и увеличить мышечную массу, поднять показатели общей и силовой выносливости, улучшить обменные процессы в тканях, нормализовать процентное соотношение подкожного жира. Существует четыре этапа развития целлюлита. Чем раньше вы приступите к работе над ним, тем результативнее будут ваши усилия.



ООО «ИД «КАРДОС» 12+



## ДОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ

СОЛЕНИЯ • САЛАТЫ • ВАРЕНЬЯ • КОМПОТЫ • ДЖЕМЫ • СУШКА • ЗАМОРОЗКА • ВЯЛЕНИЕ

### В ЭТОМ СПЕЦВЫПУСКЕ ЧИТАЙТЕ:

- опробованные рецепты о солении и мариновании грибов, овощей ягод и фруктов;
- о домашней заморозке впрок овощей, фруктов, супов;
- рецепты заготовок для заправки супов;
- о правилах сушки трав и кореньев на зиму;
- рецепты заготовки продуктов для сушеных супов;
- о вялении овощей и фруктов;
- о заготовках компотов, пастилы и варения;
- рецепты приготовления мясного, овощного и лукового конфи;
- о времени приготовления и калорийности заготовок;
- о сроках и правилах хранения.

**И МНОГОЕ ДРУГОЕ...**

\*Рекомендованная цена

**Готовьте и отдыхайте с удовольствием!**

# НА ВАШИ ВОПРОСЫ успокоим, предостережём



## УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛЕТОМ

«Каждое лето мучаюсь от сухости кожи и чувства стянутости. Как правильно ухаживать за кожей в этот период?»

**Мария, г. Шахты**



**Татьяна Крыгина,**  
врач-косметолог

– Во-первых, важно тщательное очищение утром и вечером, чтобы удалить омертвевшие клетки и освободить поры от частичек пыли и грязи. И очищающие маски – два раза в неделю. Для них можно использовать обыкновенную белую аптечную глину – одну чайную ложку развести до консистенции густой сметаны, и на 10-15 минут нанести на лицо. Затем тщательно смыть. Ни в коем случае не оставляем после умывания кожу влажной, так как при испарении жидкости кожа, наоборот, обезвоживается. Тоники должны быть без спирта, но при этом обладать антисептическими свойствами. Желательно, чтобы они содержали отвары ромашки, шалфея, чистотела, экстракты чайного дерева. Очень хорошо для повышения тонуса кожи и упругости использовать кубики льда с отварами этих трав. В летний период следует отказаться от питательных тяжелых кремов, заменив их на средства с более легкой текстурой.

## СЕКРЕТ ДЛИННЫХ ВОЛОС

«Хочу отрастить волосы, как у Иланы Юрьевой. Как она ухаживает за волосами?»

**Мила, г. Первоуральск**



**Илана Юрьева,**  
участница шоу  
«Уральские пельмени»

– Я никогда в жизни не красилась! Отказалась от горячего фена и не пользуюсь утюжками. У меня есть любимая маска для волос. Ее основной ингредиент – жгучий перец. Жгучие вещества активизируют приток крови к голове, пробуждая

волосыные луковицы и активизируя рост волос. Рецепт следующий: в охлажденную кипяченую воду добавить перец (концентрация 1:2). Смесь нанести на корни на 30-40 минут. Тщательно промыть, дать волосам высохнуть и не расчесывать несколько часов у корней. Нельзя делать маску при ранах головы или воспалительных процессах. Очень внимательно следите за тем, чтобы смесь не попала в глаза! А поможет успокоить кожу головы маска с яйцом и кефиром.



## ЧТО ВИДНО НА ТРЕХМЕРНОМ УЗИ?

«Я жду ребенка. Предлагают сделать 3D УЗИ, но я сомневаюсь, нужно ли оно, процедура не дешевая.»

**Милана, г. Москва**



**Эми Пуршаева,**  
акушер-гинеколог, кандидат наук

– Двухмерное исследование дает линейное черно-белое изображение. Такие картинки порой трудно интерпретировать и самим врачам. 3D-эхография — это исследование, которое позволяет получить цветное трехмерное изображение без искажений, максимально реалистично. Объемное исследование позволяет специалистам лучше рассмотреть определенные структуры и части тела плода. Для родителей же это первое знакомство с их малышом, когда они в режиме реального времени могут разглядеть черты лица, мелкие части тела и даже понять, на кого он больше похож.



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

ООО «ИД «КАРДОС»

**№7 В продаже с 11 июля!**

# ВОДА НА ДАЧЕ КРУГЛЫЙ ГОД

водоемы • колодцы • полив

\*Рекомендованная цена

• **ИДИЛЛИЯ ВОДЫ И ЦВЕТОВ**  
Создадим цветник на берегах водоема

• **ПОЧЕМУ ОНИ МЕЛЕЮТ?**  
В колодце нет воды, в чем причина?

• **ЧТО КАБАЧКУ ХОРОШО, ТО ЛУКУ – СМЕРТЬ**  
Правила полива овощных культур

• **ДАЧНЫЙ ВОДОПРОВОД**  
Как построить своими руками систему водоснабжения

• **ЛЕЙ-КА, ЛЕЙКА!**  
Правильная лейка должна быть удобной

**Стань спецом в дачном деле!**

12+

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

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



## ТРАВА ОТ ЖЕНСКИХ БОЛЕЙ

«Поделюсь поистине чудодейственным средством. Нашптала мне о нем еще моя прабабушка, которой давно нет, а рецепты ее живут и помогают нам, ее потомкам. Расскажу я об арнике – травке, богатой эфирными маслами, а потому ценной своей целебной силой. Особенно хороша она для женщин. Это практически природный анальгетик, а потому пользуйте ее смело во время женских болей и воспалений. Нормализует она и менструальный цикл, справляется с воспалением придатков. 2 столовых ложки высушенных цветов арники залить 2 стаканами крутого кипятка, выдержать на среднем огне 2 минуты. Остудить, процедить через ситечко или марлечку. Принимать за 20 минут до еды три раза в день по столовой ложке. Но помните, арника повышает свертываемость крови. Учитывайте это, решив начать курс лечения».

Минина Ольга Павловна, г. Кимры



## ЦЕЛЕБНЫЙ СУП ПРИ БОЛЬНОМ ЖЕЛУДКЕ

«Кто из нас хоть раз не страдал от болей в желудке? В такие моменты хочется простой и легкой пищи, но, как назло, вспоминается лишь мятая картошка на воде, сухари и сладкий чай. В моей семье принято выходить из острых состояний на вязком супчике. А рецепт его прост и в то же время многовариантен. Закипятить 2 стакана воды, всыпать 5 столовых ложек овсяных хлопьев. Огонь убавить до минимума и томить под крышкой примерно час. Отвар отцедить. Основа для супа готова. А дальше фантазия. Можно добавить протертые отварные овощи, молоко или овощной отвар. Немного меда, сливочного масла, нежирных сливок. Словом, фантазируйте в пределах разрешенного гастроэнтерологом. И будьте здоровы!»

Екатерина Томина, г. Арзамас

## НОРИЧНИК ПОМОГАЕТ ОТ ПРЫЩЕЙ

«Недавно узнала старинный, но мало известный рецепт. Поделюсь им со мной мама одноклассника моей дочери. Дети наши седьмой класс окончили. Совсем уже большие. И вот появились у дочки моей комплексы. Целыми днями смотрит в зеркало и причитает по поводу пары прыщиков на носу. Вот и рассказала мне знакомая, как ее сын с подобной напастью справился. Помогла ему травка «норичник». Хорошо известная нашим прабабушкам, а теперь несправедливо забытая. Понадобятся нам сушеные корешки растения. 2 чайные ложки высушенного и протертого в ступке или кофемолке сырья залить стаканом горячей (но не кипятком) воды. Затем медленно закипятить и варить 20 минут на малом огне. Процедить, остудить. Умываться по мере необходимости. Можно делать примочки на особо проблемные места. Дочка счастлива – кожа вновь чистая и свежая. И мне подспорье в борьбе с крапивницей и экземой».

Мария Нефедова, г. Сасово

## ЛЕЧУ ОСТЕОХОНДРОЗ МАЗЬЮ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

«От остеохондроза жена мне готовит разогревающую мазь: 5 столовых ложек подсолнечного масла чуть подогреть в эмалированной или стеклянной посудине, лучше на водяной бане. В масло добавить 1 чайную ложку пчелиного воска, а также по 1 чайной ложке глины и прополиса. Осторожно, все время помешивая, снять с огня и продолжать мешать до тех пор, пока вязкая масса не станет однородной. Остывшее и загустевшее средство сродни крему. Даже в холодильник ставить не нужно. Крем отлично хранится при комнатной температуре, и подогревать не нужно. Как только боль немного поутихнет, не засиживайтесь. Двигайтесь, чтобы мазь лучше подействовала».

Михаил Михайлович Прудников, г. Москва



## МОРСКАЯ СОЛЬ ДЛЯ МОЛОДОЙ ШЕИ

«Возрастная проблема любой женщины, которая выдает года, это, наряду с руками, кожа шеи. От дряблости кожи я использую морскую соль: два раза в неделю провожу несложную процедуру. Горсть морской соли без отдушек смачиваем теплой водой и массируем круговыми движениями область декольте и шею. Легкое покраснение скажет нам о том, что мы все делаем правильно. После массажа на несколько минут к области шеи и декольте нужно приложить чистую марлю, смоченную горячим молоком. Смачивать и прикладывать несколько раз. Затем шею ополоснуть и смазать кремом. Вот и весь секрет красивой шейки, дорогие дамы».

Антонина Горяинова, г. Гатчина

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



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



## УПРАЖНЕНИЯ, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ КОЛЕНЕЙ

«Упражнения обязательны и целительны для больных коленей. Укрепляя мышцы, мы помогаем сократить нагрузку на сустав, снизить боль. Когда сустав болен, особо важны правильные упражнения и четкая техника. Я бы назвал несколько правил, которые исходят из одного постулата: никогда не делать упражнений, при которых колено выходит за линию большого пальца. Такие упражнения создают очень сильное опасное давление под коленной чашечкой.

### ТАКИМ ОБРАЗОМ, СТОИТ ИЗБЕГАТЬ:

- ГЛУБОКИХ ПРИСЕДАНИЙ,
- ВЫПАДОВ НА КОЛЕНО,
- ПОЛНЫХ СГИБАНИЙ КОЛЕНА НА ТРЕНАЖЕРЕ,
- ГЛУБОКИХ РАСТЯЖЕК С СОГНУТЫМ КОЛЕНОМ (например, в йоге).

Лучшие упражнения – частичные приседания из исходного положения присед 15-20 см выше стула, подъем на ступеньке (это может быть гимнастическая ступень или подъем по лестнице – но лучше не надо по лестнице спускаться), подъем на мыски, подъем ноги, лежа на боку».

**Антон Рихтер, врач-физиотерапевт, Московская область**

## СВЕЖАЯ МАЛИНА ОТ ПРОСТУДЫ

«Лето – самое время всем еще раз напомнить, какая полезная ягода малина. Если есть малину все лето, болеть не будешь совсем. А если уж заболел, нужно три раза в день есть по полстакана малины. Если высокая температура, малину нужно есть с липовым чаем. Липовый цвет заваривать кипятком и накрывать чайник махровым полотенцем, и через 15 минут можно пить липовый чай. Нельзя при этом вставать и ходить во двор. Нужно лежать, пока не упадет температура. И еще нужно часто менять нательное белье, когда потеешь, потому что пота от малины будет много. Но это хорошо, с потом уходит болезнь».

**Татьяна Петровна**



## ДОМАШНИЕ ПРОГРЕВАНИЯ НОСА

«Есть у меня народный рецепт лечения насморка. Он очень простой, но действует безотказно. Так лечили меня бабушка и мама, а мне самому уже почти 70. Нужно сварить вкрутую куриное яйцо, завернуть его в несколько тряпиц и прикладывать к носу, ближе к переносице. Можно прикладывать к каждой из сторон по очереди, а можно сварить два яйца и прикладывать сразу к обеим сторонам. Как яйцо будет остыть, одну тряпицу снимать. И так до тех пор, пока яйцо совсем не остынет. Греть нос яйцом нужно ранним утром или поздно вечером, потому что выходить из дому после этого нельзя, можно застудиться. Лучше укутаться покрепче и еще полежать с часок под теплым одеялом».

**Евгений Борисов, г. Зарайск**

## ПРОПОЛИС ОТ ПАРОДОНТОЗА

«Я мучилась с деснами много лет, они постоянно кровоточили, болели. Врачи прописывали мне многие лекарства, но помогали они ненадолго. На даче наш сосед – пчеловод. Прямо на участке у него стоит несколько ульев, и буквально все болезни он умеет лечить пчелиными продуктами. Когда я рассказала соседу, как мучаюсь с деснами, он тут же предложил мне лечиться прополисом. Я попробовала, и с тех пор вообще никаких проблем с деснами у меня нет. Делюсь этим волшебным методом с вами. Нужно взять небольшой кусочек прополиса, буквально размером с фасолинку, и жевать, сглатывая слюну. Буквально через 2-3 дня десны перестают кровоточить и болеть. А в дальнейшем нужно жевать прополис раз в неделю для профилактики».

**Маргарита Маслова, г. Нижний Новгород**



## КЛУБНИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЧЕК

«Вы знаете о природных свойствах клубники для лечения почек? Это очень полезное знание, тем более, что сейчас сезон. Для профилактики почечных болезней можно использовать практически все растение. Если почки или мочевой пузырь нездоровы, нужно съедать по полкило клубники в день. А когда нет ягод, не сезон, нужно заваривать корни и листья клубники и пить вместо чая. Корни и листья можно заготовить летом и заваривать всю зиму. Сухих корней и листьев нужно немного, примерно столовую ложку на стакан кипятка. Завернуть в теплое и настаивать час, потом процедить и пить. Этот напиток также хорошо выводит шлаки».

**Алевтина Георгиевна Васильева, Владимирская область**



# ГЕН ПОМОГ пережить блокаду Ленинграда

## ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНО ОТКРЫТИЕ ПИТЕРСКИХ ГЕНЕТИКОВ

Российские ученые, работая над обширным проектом по созданию генетического паспорта, исследовали геном 200 блокадников. Оказалось, что все они отличаются от среднестатистического человека особой мутацией трех генов. И эти изменения предположительно помогли людям выжить в жесточайших нечеловеческих условиях.



### ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Генетики не раз обращали внимание на то, что у человека в генах есть предрасположенность к заболеваниям. Чтобы болезнь «выстрелила», окружающие условия должны сложиться неблагоприятно. При этом есть люди с особенностями организма, которые позволяют более или менее нормально переносить самые критические повороты судьбы. За это отвечают гены, контролирующие экономный расход энергии. И, естественно, в поисках этих генов исследователи в первую очередь обратили внимание на блокадников – людей, которые пережили одно из тяжелейших испытаний из тех, что пережило человечество. Как отметил научный сотрудник Олег Глотов в интервью, ученые исходили из того, что если эти люди смогли выжить в тяжелейших условиях, то их организм обладает некими уникальными свойствами – и, возможно, это связано как раз с генами, которые замедляют метаболизм.

### КСТАТИ

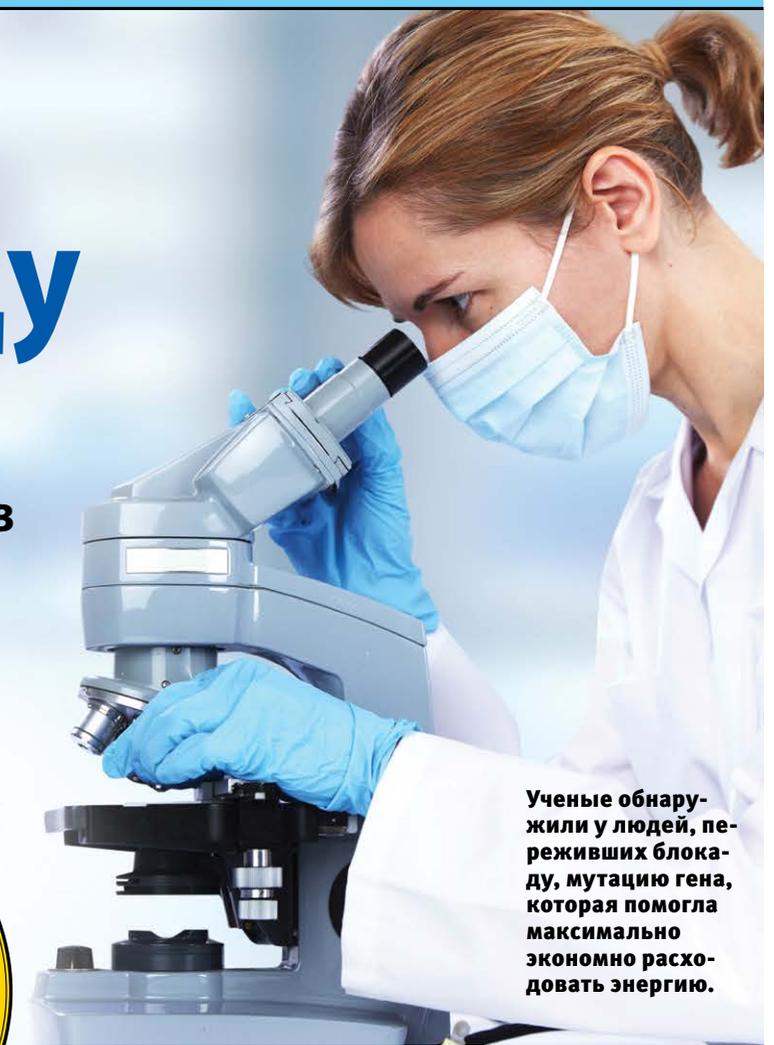
У ПОТОМКОВ БЛОКАДНИКОВ ИЗ-ЗА МУТИРОВАВШЕГО ГЕНА, ЗАМЕДЛЯЮЩЕГО ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ЧАСТО ОТМЕЧАЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ С МЕТАБОЛИЗМОМ.

### КОГО ИССЛЕДОВАЛИ

Ученые отобрали людей, переживших блокаду, с более или менее одинаковыми данными: из одной социальной группы, которые получали одинаковый паек, были примерно одного возраста и т. д. В общей сложности 200 человек. У этих людей исследовали гены, которые отвечают за метаболизм углеводов и жиров, а также гены митохондрий – частей клетки, которые регулируют ее питание.

### МУТАЦИЯ ГЕНА

Исследование показало, что структура генов, которые были проверены, у блокадников очень сильно отличается от среднестатистической (среднестатистическую брали у людей из так называемой контрольной группы – обычных россиян). Гены блокадников содержали мутации, которые делали потребление энергии максимально эффективным. Грубо говоря, любая березовая почка, кашей из которых питались, кроме прочего, блокадники, шла в пользу. Именно поэтому, считают ученые, такие люди смогли пережить страшный голод, а другие – не смогли. Подобными мутациями, по мнению генетиков, обладают 20-30% человечества. И они утверждают, что все ленинградцы, пережившие



Ученые обнаружили у людей, переживших блокаду, мутацию гена, которая помогла максимально экономно расходовать энергию.

блокаду, имеют эти генетические особенности.

### В ЧЕМ ПОЛЬЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Кроме самого по себе открытия блокадных генов, что с научной точки зрения более чем полезно, обнаруженные мутации имеют и чисто практический смысл. Потенциально при помощи генной инженерии любой человек сможет получать мутации, важные для оптимального расходования энергии. Это нужно не только для выживаемости – никто не собирается готовить человечество к подобным блокадам потрясениям. Данные изменения помогут бороться с ожирением, диабетом, анорексией, другими метаболическими патологиями.

### МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ БЛОКАДНЫЙ ГЕН

Конечно, сделать себе мутацию не получится, но генетики полагают, что приблизиться к идеалу можно – нужно просто питаться без избытка, но и без экстремальных ограничений. Как отмечает глава исследовательской группы Олег Глотов, чтобы прожить 120 лет, то есть доступный для человека срок, важны три ключевых условия: ограничение калорийности питания, движение и хорошая медицина.

Текст: Герман Прокофьев

### ПЕРВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ БЛОКАДНИКОВ

Глубоко исследовать генетические особенности ленинградцев, переживших 872 дня изоляции, бомбежек, голода, суровых зим, решил научный сотрудник генетической лаборатории Вячеслава Баранова в питерском НИИ акушерства, гинекологии и репродуктологии им. Д. О. Отта Олег Глотов. Во время более масштабной работы по составлению так называемого генетического паспорта – своего рода карты здоровья каждого человека, основанной на генах – были собраны данные и около двухсот блокадников.

### ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ

Блокада Ленинграда – одно из самых трагических событий Великой Отечественной войны и мировой истории в целом. Немецкие войска подошли к городу в начале сентября 1941 года, и сняли осаду лишь в январе 1944 года. За годы блокады погибло более 1,5 миллиона человек, 97% – от голода и болезней. Особенно тяжелой оказалась первая зима блокады. Ленинградцы в среднем получали 200 килокалорий в день, включая сосновую кору, березовые почки и льняные хлебцы.



### О ПОЛЬЗЕ ПИЩЕВЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ



### Ринад Минвалеев, физиолог, кандидат биологических наук

Учеными было проведено много экспериментов над крысами, мышами и червями, в результате которых было доказано, что ограничения калорийности питания приводят к продлению их жизни. В некоторых случаях увеличение происходило в 2 раза по сравнению с контрольной группой. Схожих исследований на человеке по понятным причинам не проводилось. Так что пока вопрос остается открытым. Но также очевидно, что если человек имеет избыточный вес и не контролирует свое питание, это мало способствует тому, чтобы жить долго и быть здоровым. Лишний вес провоцирует многие заболевания. Но сказать, приводит ли ограничение калорийности само по себе к продлению жизни, ученые пока не могут.



# Нил Филатов – основатель российской педиатрии

## ЖИЗНЬ И СЛУЖЕНИЕ ГЕНИАЛЬНОГО ВРАЧА



Нила Филатова заслуженно называют одним из основоположников педиатрии. В Москве, на Большой Пироговской, стоит памятник этому замечательному врачу. На нем написано кратко: «Другу детей».

## ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Нил Федорович Филатов родился в 1847 году в селе Михайловка Пензенской губернии, в небогатой дворянской семье. Его родители – добрые, любящие люди – вырастили семерых сыновей, каждый из которых получил хорошее образование. В возрасте 12 лет Нил Федорович поехал учиться в Пензенский дворянский институт. Муштра и казарменное проживание не отбили у юного Нила стремления к образованию: в 1864 году он стал студентом медицинского факультета Московского университета.

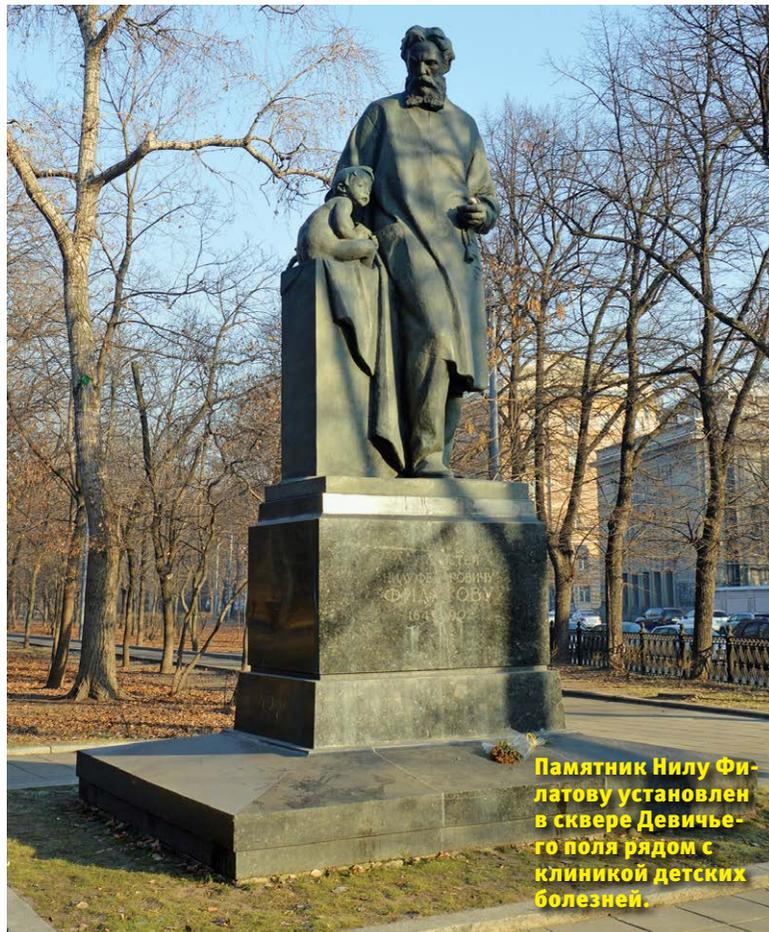
В годы обучения в меде Филатов успевал по всем дисциплинам и блистал на сцене в постановках драмкружка. Для сокурсников Филатова, видевшего будущего гения педиатрии только в университетских стенах – сосредоточенного и молчаливого – его темпераментная актерская игра была настоящим открытием.

## ОТ ЗЕМСКОГО ВРАЧА ДО СВЕТИЛА НАУКИ

После университета Филатов стал земским врачом в родной губернии. На весь уезд он был единственным квалифицированным специалистом, в его ведении было чуть менее 100 тысяч человек. Затем он поехал набираться знаний и опыта у европейских врачей.

В 1875 году Нил Федорович вернулся в Москву, через год защитил докторскую диссертацию, затем стал приват-доцентом, а 1891 году – профессором. Филатов стал в России человеком, который вывел педиатрию на новый уровень, признал ее самостоятельной дисциплиной.

Уже при жизни Филатова его книги и монографии многократно переиздавались, что прямо говорило



Памятник Нилу Филатову установлен в сквере Девичьего поля рядом с клиникой детских болезней.

## А ВЫ ЗНАЛИ?

Из семерых сыновей в семье Филатовых пятеро стали врачами. Абрам стал крупным гинекологом, Петр достиг больших высот как глазной хирург, а его сын Владимир стал знаменитым советским офтальмологом-академиком, Федор всю жизнь проработал земским врачом, Николай также стал врачом, но рано умер. Брат Нила Филатова Михаил стал инженером, а Борис – юристом.

о их нужности и своевременности. Благодаря Нилу Филатову было обнаружено множество симптомов инфекционных заболеваний, он первым применил сыворотку для лечения дифтерии, занимался изучением форм гриппа и оспы. Опыт Филатова

и сегодня успешно используется в практике лечения инфекционных заболеваний, особенно актуален сегодня его опыт исследований в области изучения гриппа.

## ФИЛАТОВ – ТРУДОГОЛИК

Работая в состоянии постоянной нехватки времени, Нил Филатов хотел оставаться в курсе происходящих в мире событий и для этого читал газеты, но довольно оригинальным способом – на ходу. Рано утром, еще до первого обхода пациентов, он ходил с газетой в руках по Девичьему полю.

По воскресным вечерам Филатов устраивал домашние научные конференции для студентов и врачей. На ряде этих встреч медики увлеченно обсуждали настоящий бестселлер того времени, книгу Ивана Сеченова «Реф-



лекссы головного мозга». Сеченов сам приходил на эти воскресные заседания.

## ВРАЧ С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

Нила Филатова Москва знала не только как гениального педиатра, но и как просто очень внимательного и заботливого врача. Ежедневно он ходил из дома на работу одной и той же дорогой. По нему можно было сверять часы. Но однажды он изменил маршрут и стал делать крюк в сторону Арбата. Позже выяснилось, что Нил Филатов стал каждое утро ходить за курицей для своего пациента – ребенка из бедной семьи. Ему требовалось полноценное питание, но пациент по бедности не мог себе его позволить. Нил Федорович бескорыстно стал помогать больному.

## НАСЛЕДИЕ НИЛА ФИЛАТОВА

Нил Филатов работал практически без отдыха и имел свойство лично переживать страдания своих маленьких пациентов. Вкупе с проявлениями атеросклероза, такая работа не могла не повлиять на сердце врача. Он страдал от грудной жабы (стенокардии), пережил инсульт практически на ногах. Второй инсульт Нил Филатов уже не пережил. Он умер в 1902 году от инсульта в возрасте 55 лет. Великий педиатр был похоронен на Ваганьковском кладбище. Имя великого врача носят больницы, в том числе знаменитая и эталонная Филатовская в Москве, и премия, которая выдается врачам за заслуги в области детской медицины.

## ДОСТИЖЕНИЯ НИЛА ФИЛАТОВА

- Первым в 1877 году начал читать курс детских болезней в Московском университете.
- Стал основателем системы диагностики и лечения острых детских инфекционных и желудочно-кишечных болезней.
- Сформулировал принципы здорового питания детей, в том числе подчеркивал важность грудного вскармливания.
- Написал книги по педиатрии, по которым десятки лет после него учили будущих педиатров.
- Открыл многие инфекционные болезни, в том числе скарлатинозную краснуху, скрытую малярию, ветрянную оспу.
- Первым в мире применил для лечения дифтерии сыворотку, разработанную вместе с микробиологом Георгием Габричевским.

Текст: Алексей Рудевич



## ЦИМИЦИФУГА

Гинекологи считают, что из натуральных средств от так называемых приливов – вспышек жара, которые периодически испытывают женщины при менопаузе – неплохо помогают лекарства на основе растения цимицифуга (русское название – клопогон кистевидный). Есть несколько препаратов, в которые входит цимицифуга, о них можно узнать у врача или фармацевта. Это растение было испытано в десятках, если не сотнях, исследований и признано во многих странах как природное средство с доказанной эффективностью. В первую очередь его используют как раз для терапии симптомов менопаузы.



## КУРКУМИН

Это основное целебное вещество корня куркумы – известной восточной пряности. Он ценится диетологами за противовоспалительные свойства, а также благотворное влияние на сердце и сосуды. Все это особо важно при менопаузе. Более того, куркумин рекомендуют как натуральный антиоксидант, антидепрессант и противоопухолевое средство.



## КОЭНЗИМ

Вещество коэнзим Q10 – важнейший фермент для жизнедеятельности клеток, особенно печени и сердца. Коэнзим перерабатывает еду в энергию и вырабатывается в достаточном количестве организмом, однако с возрастом, при высоких нагрузках, при гормональных перестройках, этого вещества может не хватать. Так что коэнзим Q10 в виде биодобавки часто назначается врачами для смягчения симптомов менопаузы, в первую очередь

# Негормональные средства помогут при менопаузе

*Хотя менопауза – не заболевание, а естественный период в жизни женщины, многие ее симптомы очень неприятны и болезненны – приливы жара, головокружения, перепады настроения. Врачи успешно снимают их при помощи гормонозаместительной терапии. Но и природные средства часто бывают эффективны. Они могут и заменить, и дополнить традиционные препараты.*



## ВАЖНО

Если вы решили использовать природные препараты при менопаузе, важно согласовать ваши намерения с врачом. Некоторые природные средства могут быть противопоказаны или вредны именно вам.

связанных с сердечно-сосудистой системой. Исследования показывают, что этот фермент также помогает сохранить функции мозга.



## АШВАГАНДА

В менопаузальный период важно поддержать надпочечники – же-

лезы, которые вырабатывают массу важных для организма веществ, в первую очередь важнейшие половые гормоны. Когда человек переутомлен, или организм переживает стресс, подобный климактерическому, надпочечники вырабатывают больше гормона кортизола, который помогает преодолеть сложные периоды. Проблема в том, что он может выделяться чрезмерно и нарушать выработку половых гормонов. Чтобы этот дисбаланс исправить, используется растение ашваганда, которое продается в таблетках. Это так называемое адаптогенное средство, то есть помогает организму адаптироваться: в частности, когда уровень кортизола высок, понижать его, и наоборот.

## РАСТОРОПША

Незаменимый природный препарат для перегруженной печени. Когда организм переживает гормональную перестройку, этот орган получает большой дополнительный объем работы. Поскольку печень занимается и



синтезом гормонов, и распределением их по организму, менопаузальная разбалансировка может привести к переизбытку веществ в одном месте и недостатку в другом. Расторопша помогает печени очищаться, питает орган и, как следствие, стабилизирует его работу.

## ОБЫЧНЫЕ ВИТАМИНЫ

Организму, который проходит сложную перестройку при менопаузе, тем более нужно подкрепление. Поэтому не стоит забывать о поливитаминных комплексах, некоторые из ко-

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕГОРМОНАЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЕ



**Ирина Рафаэляни,** акушер, гинеколог-эндокринолог, специалист в области коррекции климактерического синдрома, кандидат медицинских наук

Негормональные методы существуют и активно исследуются по всему миру. Речь прежде всего о фитопрепаратах, содержащих эстрогены растительного происхождения. Фитопрепараты – неоднородная группа, включающая в себя растительные вещества с разными свойствами, химической структурой и механизмом действия. В последние годы фитопрепараты по механизму действия принято разделять на фитоэстрогены и фитогормоны. Пока не определена оптимальная длительность лечения КС фитопрепаратами. Их максимальная эффективность продолжается в течение шести месяцев, но в течение года эффективность лечения сохраняется только у трети больных. Частота применения фитопрепаратов в США и Англии составляет 60–80%. Среди причин выбора негормональной терапии лидирует страх перед применением гормональных методов – 90,47%; наличие же противопоказаний к классической гормонотерапии есть только у каждой десятой пациентки.

торых специально разработаны для женщин в эти периоды жизни. Важно также не забывать о добавке «Омега-3» – рыбьем жире. Он имеет высокий противовоспалительный потенциал, что особенно важно при менопаузе. Особенное внимание нужно обратить на достаточное количество кальция, так как при снижении уровня эстрогена женщины становятся уязвимыми перед остеопорозом. Это обменное заболевание костной ткани. И не стоит забывать об умеренных солнечных ваннах или добавках витамина D, дефицит которого испытывают примерно 75% людей на планете.

Текст: Мария Римова

## К ЧЕМУ ВЕДЁТ ИЗБЫТОК ГОРМОНА КОРТИЗОЛА

Гормон кортизол также называют гормоном стресса и даже гормоном старости. Он нам жизненно необходим, чтобы бороться со стрессом разного рода, оказывает успокоительное воздействие, запасает энергию, так сказать, на черный день, изменяя обмен веществ. Но вот высокий уровень этого гормона приводит к серьезным повреждениям в организме, а вызывает такой уровень стресс – постоянный наш спутник. Когда стресса чересчур много, кортизол вырабатывается в чрезмерных количествах. Но в результате непрерывного стресса это начинает действовать человеку во вред: приводит к хронической усталости, апатии, головным болям, язвам, бессоннице и даже артриту. Чтобы уровень этого гормона сохранялся нормальным, нужен здоровый сон и умение разбираться со стрессом. Здесь ничего нового не придумано – спорт, медитативные техники, способность переключаться и отвлекаться, позитивное мышление и т. д. и т. п.



## ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Футболисты, которые постоянно играют головой, рискуют мозгом в прямом смысле слова. У них высокий риск дегенеративных заболеваний, которые приводят к нарушениям памяти и прочих функций. Есть данные нескольких исследований, которые показывают, что множественные удары мячом по голове приводят к так называемой травматической энцефалопатии. Исследования в этой области постоянно проводит Институт сотрясения мозга в США.



## КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ КИВИ

Ученые рекомендуют есть эти плоды с кожей, так как в ней больше витаминов и элементов, чем в мякоти. Если есть киви целиком невкусно, можно смешивать их вместе с кожей в пюре. В коже киви есть вещества, необходимые для выработки гормонов, нормализации сосудистого тонуса, флавоноиды, известные своими противоаллергенными, противовоспалительными и противораковыми свойствами, омега-3 альфа-линоленовая кислота, важная для сердца, а также известные витамины А, С и Е.



## ЧТО ТАКОЕ СОННЫЙ ПАРАЛИЧ?

Если вы когда-нибудь пугались от того, что, почти проснувшись, не могли шевельнуть ни ногой, ни рукой, вы испытали сонный паралич. Это частое и не опасное состояние, которое, по разным данным, испытывают 10% населения. Оно возникает, когда вы начинаете засыпать или просыпаться. Некоторые особо впечатлительные люди или представители других культур считают сонный паралич делом ведьм, демонов или инопланетян. На деле же суть в том, что по каким-то причинам (обычно это стрессы, травмы, алкоголь) фазы сна сбиваются, и фаза быстрого сна, когда организм естественным образом не способен двигаться, как бы перескакивает в фазу медленного сна, из которой мы просыпаемся. В эти секунды пробуждения из быстрого сна и происходит сонный паралич.

## ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

### ЗДОРОВЬЕ

**МЕДИЦИНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**  
**ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПЯХ БЫСТРО ЭФФЕКТИВНО**  
 Москва и МО  
**24 часа**  
**(495) 221-11-03**  
 ООО «Доктор Айболит», лиц. №77-01-000231 от 04.11.2004 г.  
 ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### РАЗНОЕ

■ **8-9615-82-11-11** Высылаю саженцы оливы, мирта, лимоны, мурайи и др. редких лекарств растений, а также редкие хвойники кипарис, можжевельник голубой, можжевельник с красными ягодами (лекарств.). 350000 г. Краснодар ул. Карасунская д. 61 кв. 5. ИП Титаренко Т. С. ОРНИП 30623233200032, www.unmot.ru

### РЕМОНТ

**ЭМАЛИРОВКА ВАНН**  
 • Технология оборонной промышленности  
 • Акриловое покрытие  
**(495) 764-82-32**

### ТРАНСПОРТ

■ **8-495-665-04-00, 8-495-724-36-66** Такси круглосуточно. Услуга трезвый водитель.  
 ■ **8-964-550-78-38, 8-926-203-98-39, 8-916-624-10-58** Доставка, перевозка дачные, квартирные и т.д. Москва, МО, регионы. Работаю сам – без посредников, диспетчеров и т.п. Без ограничения времени. Время – любое. Помогаю в погрузке/разгрузке. Человеческий подход к делу.

### АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-499-397-77-43** БЕСПЛАТНАЯ НЕЗАВИСИМАЯ ПРОВЕРКА антиквариата. Поддержка пенсионерам. КУПЛЮ любые коллекции СССР, значки, наст. медали СССР и РФ, монеты, подстаканники, книги, часы, фотоаппаратуру, открытки, фото, ручки, военный нож, посуду, бижутерию, природные камни, инструмент ювелиров, жетоны.

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

### МЕДИЦИНА

**НАРКОЛОГ 24 Ч НА ДОМ**  
 ГИППОКРАТ [www.hippocrat.info](http://www.hippocrat.info)  
 ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО  
**8 (495) 223-23-63**  
 ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

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

■ **8-985-434-82-35** Открытки, фотографии, календарики, фантики от конфет и жевательных резинок для коллекции куплю.

### РАБОТА

■ **8-495-201-25-88** РАБОТА на ДОМУ. Подготовка конвертов и каталогов магазина для взрослых. Без предоплаты! Регион, пол, возраст – без разницы! 3/п 25000 – 65000 руб./мес. От Вас: подписанный конверт и телефон, если есть. 117519 Москва – 519, а/я 88, ООО «ЛЮКС» (ПЗ).

■ **8-495-240-81-82** Подработка на дому. Изготовление мыла и работа с бумажной продукцией. Без предоплаты! Договор. 3/п 9000 руб./НЕДЕЛЮ! Вложите конверт с адресом и телефон. 127051, Москва-51, а/я 69, «Международная биржа труда-3». Или заявку, тел: 8 (495) 240-81-82.

■ **8-499-347-54-41** 20 т. руб. в неделю. Надомная работа. Исключительно ручная сборка. Стабильный доход не выходя из дома

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

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

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

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

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

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

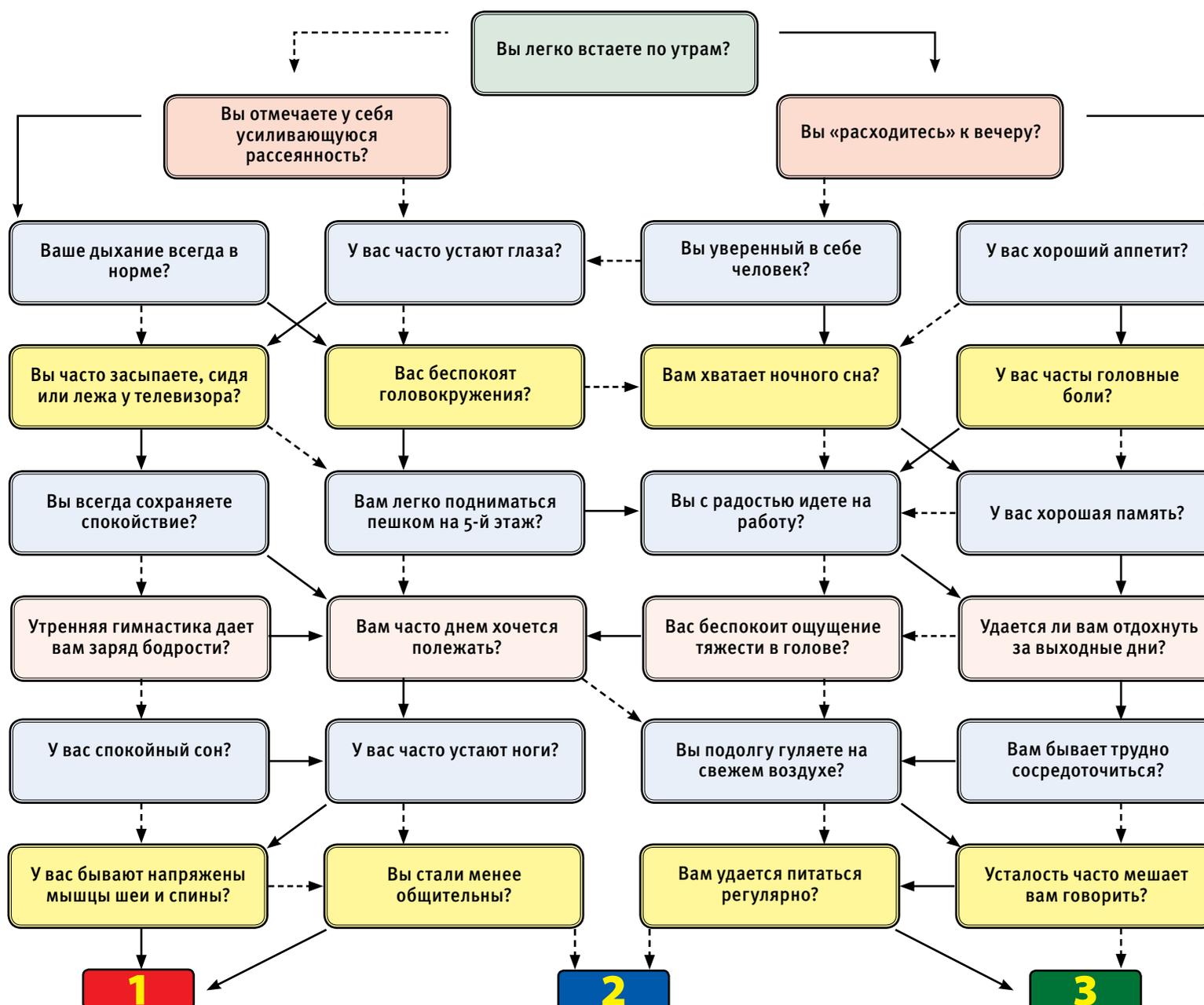


# НЕ ПЕРЕУТОМЛЯЕМСЯ ЛИ МЫ

СЛЕДУЙТЕ ПО СТРЕЛОЧКАМ, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ —

←--- ПУНКТИРНАЯ — «ДА», ПРЯМАЯ — «НЕТ» →

СОСТАВИТЕЛЬ — КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ



## РЕЗУЛЬТАТЫ

**1** Вы энергичный человек, не знающий, что такое упадок сил, и способный работать плодотворно и днем, и ночью (вот только не злоупотребляйте этим!). Усталость для вас – малознакомое состояние, с чем вас нельзя не поздравить!

**2** Порой на вас может наваливаться усталость, но вам удастся самостоятельно избавиться от нее. Чаще всего фазы усталости сменяются у вас фазами нормального самочувствия, и при разумном, здоровом образе жизни вы сможете продлевать позднее себе во благо.

**3** Вы испытываете хроническую усталость, с которой вы не можете справиться самостоятельно, и которую не снимают уже ни выходные дни, ни даже отпуск. Вам необходимо принять меры для того, чтобы остановить этот энергетический спад, возможно, с помощью врачей-специалистов.

## ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ОБЩЕГО ТОНУСА ВАМ НЕ ПОВРЕДИТ:

По утрам принимать контрастный (но не резко контрастный) душ, а после него растереться докрасна махровым полотенцем.

По вечерам принимать лечебные ванны с хвойным или валериановым экстрактом, с пустырником или с морской солью (курсом по 7-10 дней, повторяя его, при необходимости, через 1,5-2 недели).

Ограничить время работы с компьютером, меньше времени тратить на просмотр телепередач. Исключить крепкие спиртные напитки. Постараться бросить курить.

Не забывать о важности рационального, сбалансированного питания. Желательно пить свежий морковный сок со сливками на завтрак, сделать акцент в своем питании на растительные продукты (особенно на орехи, зелень, овощи, фрукты) с уменьшением количества мяса и животных жиров.

# Гороскоп

## 27 ИЮНЯ – 10 ИЮЛЯ



**ОВЕН**  
20 марта – 19 апреля

Овнам можно расслабиться: отдохнуть или готовиться к отпуску, никаких серьезных проблем в ближайшее время у них не предвидится. Это, кстати, хороший повод заняться здоровьем. Для начала пересмотреть рацион питания: включить в него побольше свежих овощей, зелени, ягод и фруктов, но не забывать и о цельнозерновых злаках и рыбе.



**ТЕЛЕЦ**  
20 апреля – 20 мая

Тельцам надо бы больше витать на свежем воздухе. Все их недомогания, головные боли и бессонницы пройдут. Перед сном Тельцам обязательно нужно гулять хотя бы полчаса, а лучше час. По утрам идеальным вариантом были бы пробежки, но если тяжело себя заставить, нужно хотя бы ходить пешком на работу.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
21 мая – 20 июня

Близнецам не помешало бы устраивать пару-тройку разгрузочных дней в неделю. Не то что бы совсем голодать, но ограничиться, например, творогом с яблоками. И организму в целом, и желудку с кишечником в частности такая мини-диета пойдет только на пользу. Причем возможны варианты: творог можно легко заменить кефиром, а яблоки – морковью. Не стоит забывать, что любой разгрузочный день нужно согласовать с врачом.



**РАК**  
21 июня – 22 июля

Раки в вихре перемен забывают обо всем на свете. Благо здоровье позволяет. Однако они рискуют вне-

запно простудиться, что внесет в их жизненный ритм существенные перебои. Поэтому Ракам следует избегать сквозняков и не пить ледяной воды, особенно в жаркие дни. Тем не менее, спать нужно все же с открытой форточкой или все на открытой веранде. Скоро раков ждёт большой успех, но сначала придется поволноваться. Поэтому стоит привести в порядок режим дня и следовать ему неукоснительно, чтобы организму было легче принять перемены.



**ЛЕВ**  
23 июля – 22 августа

Львы бывают раздражены, а иногда и взвинчены. Из-за этого, несмотря на богатейское здоровье царя зверей, Львы могут ощущать различные недомогания, обусловленные исключительно психосоматическими причинами. Помогут справиться со стрессом утренние гимнастика, контрастный душ и сбалансированное питание.



**ДЕВА**  
23 августа – 22 сентября

Девам звезды настоятельно рекомендуют заняться внешностью, и начало июля для этого – самое благоприятное время. Особенно удачными будут процедуры с кожей лица, безболезненно пройдет эпиляция. Можно поэкспериментировать также с прической и цветом волос. Если Девы решатся на новую стрижку, они останутся очень довольны результатом.



**ВЕСЫ**  
23 сентября – 22 октября

Весам-дамам хорошо бы запланировать на июль визит к гинекологу, мужчинам – к урологу. Возможно, звезды беспокоятся напрасно и повода для тревоги нет, но профилактика, как известно, лучший

способ борьбы с любыми болезнями. До визита к врачу старайтесь больше пить, особенно в жаркие и душные дни.



**СКОРПИОН**  
23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды советуют больше двигаться. А еще лучше – разминать суставы с помощью простых гимнастических упражнений. Достаточно буквально пяти-семи минут утренней гимнастики, и уже через месяц колени перестанут щелкать при приседании. Также для этого необходимо добавить в рацион качественных растительных масел – оливкового, льняного, виноградных косточек.



**СТРЕЛЕЦ**  
22 ноября – 21 декабря

Стрельцы так заняты делами, так много работают, что порой забывают поесть. Это нехорошо, желудок не любит такого обращения. Нет времени даже перекусить – пейте хотя бы кефир, ряженку, йогурт, но не допускайте, чтобы часами «сосало под ложечкой». Антирежим чреват колитами, гастритами, а то и вовсе язвой желудка.



**КОЗЕРОГ**  
22 декабря – 20 января

Козерогам нужно успокоиться и расслабиться – все самое важное уже случилось, можно пожинать плоды хорошей, ответственной работы. Июль – время для отдыха, недалеких поездок (возможно, к реке или озеру), милых посиделок с друзьями. Напряжение последних месяцев еще будет давить о себе зная усталостью или головными болями. В такие моменты нужно просто ложиться спать.



**ВОДОЛЕЙ**  
21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют по-прежнему быть ближе к природе: чаще выезжать за город, гулять в парках или скверах, на худой конец, вырастить огурцы на балконе. Природа для Водолеев – лучший лекарь. Однако, выезжая на традиционные летние шашлыки, не следует обедаться и желательнее с предельной осторожностью употреблять спиртные напитки.



**РЫБЫ**  
19 февраля – 19 марта

Рыбы могут капризничать, но это пустое: все у них хорошо, а мелкие неприятности не стоят потраченных на них нервов. Читайте хорошие книги, ходите в кино, на выставки и ярмарки. Рыбам нужно быть ближе к людям, чаще общаться с друзьями и близкими, и хандра быстро пройдет. А зеленый чай с ложечкой меда по вечерам обеспечит крепкий, спокойный сон.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 11 июля.

### ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Школа здоровья. Все о профилактике инсульта. Питание, образ жизни, диагностика.

Еще раз о вреде алкоголя, доступно и честно.

Деликатная проблема. Женский проктолог отвечает на вопросы.

Десять паломнических маршрутов в разных регионах России

Продукты, которые помогают здоровью зубов

Главные ошибки при снижении веса

Наши читатели болеют, лечатся, переживают сложности, но не теряют оптимизма и достоинства. Письма в редакцию

Врачи отвечают на ваши вопросы

Врачи комментируют популярные рецепты народной медицины

Диагноз – аутизм. Как с ним жить, чтобы ребенок нормально развивался

Отчего случается экзема

**И многое другое! Спрашивайте «Планету здоровья» во всех киосках.**

### ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

На убывающей луне (до 4 июля) не стоит откладывать визит к врачу, если он заранее запланирован на это время. В новолуние (4 июля) хорошо устроить разгрузочный день. Выяснить отношения, обсуждать спорные вопросы в этот день не стоит – результат будет в лучшем случае нулевой, в худшем – отрицательный. На растущей луне (до 20 июля) удачно пойдут и текущие дела, и дела, требующие тщательной проработки. Благополучно разрешатся ссоры и споры, в том числе – с различными организациями. Можно обращаться с претензиями и жалобами в разные органы.

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

планета **ЗДОРОВЬЯ** PRESSA.RU

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

Учредитель, редакция и издатель:  
© ООО «Издательский дом КАРДОС»  
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ  
Адрес редакции:  
115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15  
Телефон редакции: +7 (499) 992-29-69  
Адрес издателя: 105318, г. Москва,  
ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14  
E-mail: pz@kardos.ru  
Телефон: +7 (495) 937-41-31

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

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

№ 11. Дата выхода в свет 27.06.2016 г.  
Подписано в печать 24.06.2016  
Номер заказа — 1997.  
Время подписания в печать по графику — 01.00, фактическое — 01.00.  
Отпечатано в типографии  
ЗАО «Прайм Принт Москва»,  
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,  
Лихачевский пр-д, д. 58.  
Тираж 147 000 экз.

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

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

