



планета

ЗДОРОВЬЯ

№12 от 11 июля 2016 года

PRESSA.RU

*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**КАКИЕ
ПРОДУКТЫ
ПОЛЕЗНЫ
ДЛЯ ЗУБОВ**

стр. 14

**КАК ЖИТЬ
БЕЗ
ГЕМОРРОЯ**

стр. 9

**ПРОСТАЯ
И ЭФФЕКТИВНАЯ
ТРЕНИРОВКА
ПРОТИВ АРТРИТА**

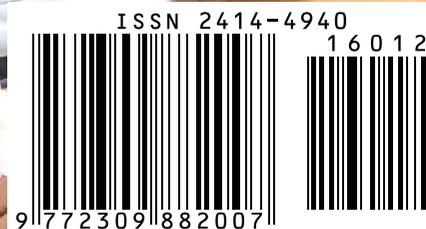
стр. 13



16+

**ЧТО НАС ЗАЩИТИТ
ОТ ИНСУЛЬТА**

стр. 4



36,6

Аптечная сеть "36,6"

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

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

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.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТРАНСЖИРЫ УБЕРУТ ИЗ ВСЕХ ПРОДУКТОВ

Западным пищевым компаниям дали три года на то, чтобы полностью исключить трансжиры из любой продукции. Трансжир – это то, что используется вместо масла при производстве выпечки и другой продукции: маргарины, дешевые смеси для жарки. Печень в ответ на поступление трансжира вырабатывает больше холестерина, который приводит к проблемам с сосудами. Трансжир, таким образом, стал первым запрещенным продуктом питания.



ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

ПОЧЕМУ ПЕРЕЕДАНИЕ ВЫЗЫВАЕТ ПЕРЕЕДАНИЕ

Ученые из Филадельфийского университета обнаружили, что переполненный желудок и кишечник не дают нормально выделяться гормону уругуанилину, кото-

рый сообщает мозгу о насыщении. Лабораторные исследования показали, что чем больше калорий сверх нормы поступает с пищей, тем меньше этого гормона. Таким образом естественно, что человек, который переедает, снова и снова хочет есть.



ПОБЕДЫ МЕДИКОВ

НОВАЯ МЕТОДИКА ПРОТИВ БОЛЕЗНИ АЛЬЦЕЙМЕРА

Комплексное индивидуальное лечение с полным изменением образа жизни оказалось эффективным в борьбе с сенильной дегенерацией мозга. В результате опытного испытания лечебной методики 90% больных смогли вернуться к работе, хотя были вынуждены отказаться от нее именно из-за симптомов заболевания. Большой плюс лечебной программы в том, что она не является чем-то слишком дорогостоящим или сложным. Вкупе с обычными медикаментами используются в основном общедоступные оздоровительные приемы: диета, витамины, стимуляция мозга, физкультура.



ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ



ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ СВЯЗАНА С ВОСПАЛЕННЫМ КИШЕЧНИКОМ

Синдром хронической усталости, который раньше не считали за болезнь и до сих пор зачастую воспринимают с подозрением на симуляцию, обнаружен в крови. Ученые в Корнелльском университете обнаружили несколько биомаркеров – веществ, которые свидетельствуют о наличии заболевания. Ранее эту болезнь связывали с цитокинами – веществами, которые формирует иммунная система. Они начинали выделяться без признаков патологии – именно как реакция на хроническую усталость. Теперь оказалось, что у людей с этим синдромом возникает воспаление в кишечнике, с которым здоровый человек легко бы справился, но при хронической усталости оно не проходит и прогрессирует. У больных с хронической усталостью обнаружен также недостаток важных бактерий в кишечнике. Теперь ученым предстоит выявить причинно-следственную связь между этими явлениями: что происходит сначала – синдром или нарушения в кишечнике.

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ В УЛУЧШЕНИИ ГАЗЕТЫ. НА «ПЛАНЕТУ ЗДОРОВЬЯ» ПОДПИСАНЫ:

Инесса Огаркова
Маргарита Сильянова
Надежда Попова
Александр Самогладов
Ольга Егорова
Сергей Федотов
Елена Хлудова
Марина Шерстнева
Валентина Ермакова
Лариса Кульченко
Екатерина Чёрная
Тамара Журавлёва
Тамара Лагутенко
Николай Москаленко
Елена Панасова
Любовь Белоусова
Рудольф Оганесов
Нина Рептёвская
Тамара Кулешова
Лариса Панченко
Дарья Парафонкина
Марианна Маркелова
Марина Ремова
Валентина Сеницина
Валентина Поддубная
Ольга Дёмина
Василиса Жетвина
Екатерина Светлова

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»

Реклама

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!

**МИНЗДРАВ
СООБЩАЕТ**

ОЦЕНИВАЕМ СВОИ ПОЛИКЛИНИКИ

Российский минздрав приглашает принять участие в оценке медицинских организаций. Можно выбрать любое медучреждение и ответить на вопросы анкеты о том, долго ли вам пришлось ждать врача, быстро ли проведена необходимая диагностика и другие. Ответить можно только на сайте Минздрава России или министерства (департамента) здравоохранения региона.

В НОМЕРЕ:

- 4** Все о профилактике инсульта: живем без проблем с сосудами мозга
- 6** Как справиться с алкогольной зависимостью, которая нас уничтожает
- 8** Травмпункт: первая помощь при травмах в деревне и на даче, пока ждем скорую
- 9** Проктология: как правильно бороться с деликатными проблемами
- 13** Простые и эффективные упражнения помогут при артрите
- 14** Полезные и вредные для зубов продукты. Точка зрения стоматологов



- 16** Крестные ходы по России этим летом. Успейте присоединиться!
- 18** Полезные советы, рецепты и методы от наших читателей
- 20** Мате, ройбуш, лапачо – вкусные и полезные альтернативы чая
- 21** Основные правила безопасного купания на необорудованных пляжах
- 22** Тест: страдаете ли вы от беспокойства?
- 23** Здоровье по звездам: гороскоп
- 24** Нейробика: тренируем нейроны

ЛЕЧЕНИЕ ЕДОЙ



КРЕСТОЦВЕТНЫЕ ОВОЩИ МОГУТ ЗАЩИТИТЬ ОТ РАКА

Точнее, от одного из распространенных его видов – рака ротоглотки. О пользе брокколи, цветной, белокочанной и другой капусты, садового салата мы часто пишем. Теперь есть новый повод – исследование, которое показало, что экстракт ростков брокколи запускает процесс

индукции гена (попросту – активирует ген), который очищает полость рта и в целом мягкие ткани головы от канцерогенов. Постоянное воздействие канцерогенов считают главной причиной рака ротоглотки, которым ежегодно заболевают более 10 тысяч человек в России. Результаты опубликованы в серьезном журнале «Исследования профилактики рака».



ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

МАССАЖЁР ДЛЯ ГЛАЗ, УТОМЛЕННЫХ КОМПЬЮТЕРОМ

На рынке появился полезный медицинский гаджет, направленный на восстановление глаз, утомленных компьютером. Это первое изобретение такого рода. На глаза надевается похожий на очки аппарат, через который к глазам поступают струйки

воды, которые можно регулировать по температуре, интенсивности и направлению. Таким образом в глазах нормализуется кровоснабжение и обеспечивается дополнительное увлажнение, потерянное после долгой работы за компьютером. Продажи прибора уже начались – пока он относительно дорогой, в районе 10 тысяч рублей за штуку.



БОРЬБА ЗА ДОЛГОЛЕТИЕ

МЕДИКИ ИСПЫТЫВАЮТ ПЕРВЫЙ ПРЕПАРАТ ОТ СТАРЕНИЯ

Американские и японские ученые впервые в истории медицины начали клинические испытания на людях препарата против старения со сложным названием никотинамид мононуклеотид (НМН). Это лекарство – де факто витамин, близкий по строению к никотиновой кислоте. В лабораторных испытаниях НМН привел к замедлению старения грызунов. У них улучшилось зрение, укрепились мышцы, улучшился метаболизм.

ЛИЦА НОМЕРА



Невролог Софья Менделевич, кандидат медицинских наук, рассказывает о том, как надо жить, чтобы не пострадать от инсульта



Стоматолог-ортодонт Нана Гезалова, кандидат медицинских наук, поясняет, какие продукты очень вредны, а какие – полезны для зубов



Врач-диетолог Марина Макиша составила исчерпывающий список продуктов, которые необходимы для сохранения здоровья сосудов на долгие годы



Врач-колопроктолог Марьяна Абрицова, член Ассоциации колопроктологов России, Европейской ассоциации колопроктологов, рассказывает, как жить без геморроя



Нарколог Леонардо Гевара с революционной решительностью помогает бороться с губительной привычкой употребления алкоголя

А также наши читатели, которые делятся собственным опытом

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

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.

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

soc-renta.ru

ОФОРМЛЕНИЕ ПО ГК РФ, НОТАРИАЛЬНОЕ ЗАВЕРЕНИЕ, ГОСУДАРСТВЕННАЯ РЕГИСТРАЦИЯ

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

Пожизненная рента выплачивается другим лицом, согласованным с рентополучателем

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

НПД ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
биологически активные добавки к пище

Фиточай "УРОФИТОН" - для ваших почек важен он!

Фиточай "Урофитон" содержит семь различных видов растительного сырья, что позволяет улучшить минеральный обмен в организме и тем самым препятствовать возникновению проблем с почками и мочевыводящими путями. Это свойство фиточая "Урофитон" универсально, т.к. он препятствует образованию уратов, оксалатов, фосфатов, что особенно важно при хронических проблемах. "Урофитон" можно применять как самостоятельно, так и в комплексной терапии, что способствует улучшению функционального состояния мочеполовой системы. На месячный курс требуется три упаковки фиточая "Урофитон".

Спрашивайте фиточай "УРОФИТОН" в аптеках вашего города

РЕКЛАМА

Перед применением ознакомьтесь с Инструкцией

БАД. Свидетельство о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.Е.012451.12.14 от 18.12.2014.

(499) 724-58-67; www.zn-fito.ru

Правила жизни без инсульта ДОСТУПНО КАЖДОМУ

Инсульт занимает второе место среди опасных для жизни болезней после инфаркта. Он долго ждет и бьет сильно в тот момент, когда человек особенно слаб: долго не следил за здоровьем, не лечил другие заболевания и т. д. Здоровый образ жизни – главная защита от этого врага человечества.



Софья Менделевич,
врач-невролог сети семейных
медицинских центров «Клиника
Семейная», кандидат медицин-
ских наук

ЗНАТЬ ВРАГА В ЛИЦО

Инсульт, он же острое нарушение мозгового кровообращения, находится на втором месте после инфаркта миокарда среди причин смерти людей. Ежегодно около полумиллиона человек переносят инсульт в России. Примерно 85% инсультов – ишемические. То есть это не кровоизлияние мозг, а, напротив, недостаток кровоснабжения участка мозга.

ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ

Это неконтролируемая артериальная гипертензия, которую мы привыкли попросту называть гипер-



Здоровый образ жизни, контроль существующих болезней, правильное питание – главные способы профилактики инсульта.

тонией, а также высокий уровень холестерина и липопротеинов крови – сложных веществ, которые приводят к заболеваниям сосудов, формируя сосудистые бляшки, сахарный диабет, нарушения ритмов сердца, а также врожденные заболевания сосудов.

ГРУППЫ РИСКА

По медицинской статистике, вероятность инсульта увеличивают следующие факторы в порядке убывания (конечно, сложение факторов дает больший риск):

- **Возраст пациента:** после 75 лет острое нарушение мозгового кровоснабжения возникает у одного из 45 человек.
- **Мужской пол:** у мужчин инсульты на 30% чаще.
- **Болезни:** артериальная гипертензия, сахарный диабет, повышенный уровень холестерина (гиперхолестеринемия), ишемическая болезнь сердца – нарушение кровоснабжения миокарда из-за проблем с коронарными артериями, мерцательная аритмия, а также некоторые другие болезни, которые не берутся пациентом под контроль.

ЧЕМ ПОБЕДИТЬ ИНСУЛЬТ

- Отказ от курения и алкоголя.
- Движение (человек, который делает до 5 тысяч шагов в день включительно, с точки зрения медицины считается ведущим сидячий, неподвижный образ жизни).
- Правильное питание с контролем уровня потребляемых жиров, соли и сахара.
- Контроль уровня артериального давления, глюкозы в крови, пло-

А ВЫ ЗНАЛИ?

Когда мы едим продукты, содержащие большое количество жира (особенно вредны насыщенные трансжиры, которые практически не растворяются в крови и склонны выпадать в осадок), то кровь становится гуще, мутнеет. Если в крови нет насыщенных жиров, то плазма по цвету похожа на дорогое шампанское. Она прозрачная, жидкая, благородного цвета. Как только в кровоток попадают фракции плохого холестерина, плазма становится мутной. Она очищается только через шесть часов.

- хого холестерина.
- Благоприятная психоэмоциональная обстановка.
- Ежегодные диспансеризации.

ОТКУДА БЕРУТСЯ БЛЯШКИ

Сосудистые бляшки – главный враг сосудов. Именно они в итоге приводят к ишемической болезни сердца и ишемическому инсульту.

Как формируются холестериновые бляшки? Частицы плохого холестерина, попавшие в организм с продуктами, содержащими насыщенные жиры и особенно трансжиры, атакуются и захватываются клетками-защитниками – макрофагами. Они начинают оседать на стенках сосуда. Сначала это выглядит как небольшие желтые пятна и полоски, затем, по мере роста соединительной ткани, бляшки формируются, приобретают серый цвет и начинают еще сильнее накапливать жир и расти. Затем бляшка становится плотной, деформирует стенку сосуда, к которой прикрепилась, и делает ее ломкой.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ!

Вся продукция не содержит красителей, консервантов, антиокислителей и каких-либо других синтетических добавок. Пена легко смывается, не оставляя на коже никакой осязаемой пленки.

ЭМ-МЫЛО ТУАЛЕТНОЕ, 100Г

Высококачественное мыло из натурального сырья с добавлением активных веществ. Обладает всеми свойствами хозяйственного, но в свою очередь может применяться как шампунь и гель одновременно. Стимулирует работу клеток кожи головы, нормализует pH кожи, нейтрализует статическое электричество.

ТС № RU Д-РУ.АГ99.В.01717 от 10.09.2015 КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО



ЭМ-МЫЛО ХОЗЯЙСТВЕННОЕ, 100Г

Имеет нейтральный запах, бережно отстирывает сильные загрязнения и подходит для всех типов ткани, в том числе детских вещей. Препятствует раздражению и чрезмерной сухости кожного покрова. В быту препятствует образованию налета на поверхности раковин и ванн.

ТС № RU Д-РУ.АГ 03.В.26808 от 21.03.2014 КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО



ЭМ-МЫЛО ЖИДКОЕ ДЛЯ РУК И ТЕЛА, 500 МЛ

Обладает повышенным пенообразованием, его можно применять как гель для душа или пену для ванны. ЭМ-препарат увеличивает мощную способность мыла, благодаря чему уменьшается его расход. Жидкое ЭМ-мыло содержит ЭМ-керамику, которая повышает эффективность мыла, воздействуя на фрактальность воды в его составе.

ТС № RU Д-РУ. АГ03.В.41859 от 10.07.2014 КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО



ФИЗКУЛЬТУРА ПРОТИВ ИНСУЛЬТА



Для профилактики сердечно-сосудистых болезней нужны и важны разные упражнения. Чтобы сосуды были эластичны, мышцы должны быть в тонусе – то есть силовые упражнения подойдут. Чтобы сердечная мышца работала активно, а кровь быстро бегала по сосудам, нужны кардиотренировки, то есть бег, ходьба, велосипед и прочие нагрузки – важнее некуда. Немаловажны упражнения на растяжку и многие другие. Но есть упражнения, которые мы редко практикуем и на которые не обращаем внимания.



Ринад Минвалеев, физиолог, профессор кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета.

УПРАЖНЕНИЯ С ГОЛОВОЙ ВНИЗ

Перевернутые позы, например в йоге, это неспецифическая профилактика целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний. То есть современный человек просто обязан иногда находиться вниз головой. В течение дня мы находимся вверх головой, поэтому, исходя из соображений компенсации, иногда следует принимать перевернутое положение – просто для того, чтобы снять нагрузку с сердечно-сосудистой системы. Стойка на голове – как раз тот самый один ответ на семь бед. Если человек регулярно практикует эту позу, сердечная мышца функционирует лучше, снижается артериальное давление и вероятность появления варикозного расширения вен. Стойку на голове сделать без подготовки сложно и даже опасно. Лучше не стоит рисковать. Вместо этого можно изобразить то, что на уроке физкультуры называлось «свечкой» или «полуберезкой». То есть лечь на спину, поднять ноги чуть выше и придерживать себя руками под таз. Воздействие на тело будет такое же как в стойке на голове, только эффект – менее выраженный. Желательно находиться в таком положении не менее 10 минут в день.

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, В КОТОРЫХ ГОЛОВА ОПУЩЕНА:



Собака мордой вниз

Наклон

Березка

ПОВЕСИТЬ НА ХОЛОДИЛЬНИК

Какое питание защитит от инсульта



Марина Макиша, врач-диетолог лаборатории исследований и инноваций в питании КОТ Национальной Ассоциации диетологов и нутрициологов

ЭТИ ПРОДУКТЫ УКРЕПЛЯЮТ СТЕНКИ СОСУДОВ

Продукты, содержащие витамин С, антиоксиданты и полифенолы, укрепляют стенки сосудов. Больше всего витамина С из наиболее доступных продуктов содержат: клюква, черная смородина, черника, шпинат, брокколи, капуста кольраби, краснокочанная капуста.

Больше всего полифенолов во фруктах, ягодах и овощах, которые окрашены в красный, фиолетовый, пурпурный, черный цвета, например (не считая уже названных): помидоры, гранат, малина, земляника, красный виноград, красные яблоки, малина.

Полифенолы разрушаются во время термической обработки, так что чем больше свежих фруктов, овощей, зелени – тем лучше.

ЭТИ ПРОДУКТЫ УЛУЧШАЮТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ СОСУДОВ

Очень важны продукты с правильными жирами – полиненасыщенными жирными кислотами Омега 3. Это рыба северных морей, а также растительные масла: оливковое, льняное, виноградное, ореховое масло и сами орехи (помните о калорийности, достаточно небольшой горстки и небольшой ложечки масла).

ЭТИ ПРОДУКТЫ РАЗГЛАЖИВАЮТ ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ СОСУДОВ

Для роста здорового эндотелия сосудов требуются витамины Е и А. Нам нужны продукты, содержащие бета-каротин, который затем преобразуется организмом в витамин А: морковь, томаты, капуста лютого вида

и вообще все зеленые овощи, пророщенное зерно, абрикосы, персики, а также говяжья печень, сливочное масло, яичные желтки и печень рыб, творог, твердый сыр, свиное сало (не более 20 г в день), кукурузное и арахисовое масло, облепиха.

ЭТИ ПРОДУКТЫ ДЕЛАЮТ СОСУДЫ ПРОЧНЕЕ

Улучшает эластичность и прочность сосудов витамин К. Больше всего его в зеленом чае, шпинате, белокочанной капусте, томатах, зеленом горошке (консервированный не в счет), зеленом луке, черном чае и соевых бобах. В меньших количествах он содержится в баранине, телятине, говяжьей печени и оливковом масле.

Текст подготовил Дмитрий Травин



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЗАЩИТЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА из Чехии

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

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

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

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

Кальцидринок
Порошок
питает кости, способствует защите позвоночника, предотвращению травм, поддержанию 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 гос. 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

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



Леонардо Гевара,
врач-психиатр, психиатр-нар-
колог, психотерапевт, заведу-
ющий медицинским отделением
клиники Маршака

ЧТО ЛЮДИ «ЛЕЧАТ» АЛКОГОЛЕМ?

Люди пьют часто – в попытке помочь себе. Причинами алкоголизма обычно становятся: состояние здоровья, психические расстройства, черты характера, генетическая предрасположенность. У детей пьющих родителей выше вероятность развития алкоголизма. К злоупотреблению алкоголем могут привести психотравмирующие ситуации. В этом случае алкоголь выступает как лекарство. Человеку кажется, что, выпивая, он снимает стресс, ослабляет негативные эмоциональные реакции. На самом же деле он лишь утяжеляет их. Играют определенную роль и особенности личности. Риск формирования зависимости более высок у людей легко возбудимых, истеричных, с пограничными психическими расстройствами.

ЕСТЬ ЛИ БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА?

Нужно признать, что алкоголь нельзя назвать на 100% неприемлемым для организма. Если он носит прикладной характер, то есть сопровождается какое-то мероприятие или событие, человек знает свою дозу и на следующий день не употребляет – это не опасно. К зависимости приводит системность приема алкоголя. Например, когда человек идет на мероприятие или формирует мероприятие, чтобы принять алкоголь, превращая его в самоцель.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Основной признак зависимости – это патологическое влечение, тяга к алкоголю, желание принять его и получить на начальном этапе некий психический комфорт: «Выпил – стало хорошо». О зависи-

АЛКОГОЛИЗМ: НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ, НО МОЖНО СПРАВИТЬСЯ



КАК ПОБОРОТЬ ТЯГУ К СПИРТНОМУ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

Если верить статистике, пьют в России много. Недаром стала крылатой фраза из кинофильма «Покровские ворота»: «А кто не пьет? Назови!» – и еще много других фраз из разных фильмов, книг, спектаклей и т. д. Но, судя по той же статистике, в последние годы люди все чаще задумываются о вреде алкоголя. Мы узнали у экспертов, можно ли избавиться от этой пагубной привычки навсегда?



мости также говорит психический дискомфорт в трезвости. Человек раздражителен, подавлен. Он не может нормально общаться, испытывает страх, тревогу.

КАКАЯ ПОМОЩЬ ЭФФЕКТИВНА?

На данный момент лучший способ – это медико-социальная реабилитация. Это лечение зависимости на более высоком уровне, чем просто снятие похмельного синдрома и приведение человека в физический порядок. С пациентами работают специалисты: наркологи, психиатры, клинические психологи, консультанты по клинической зависимости, психотерапевты. Они формируют мотивацию к лечению, критику к своему заболеванию, дают пациенту те инструменты, которые помогут ему понять, как жить без алкоголя.

АЛКОГОЛИЗМ НЕИЗЛЕЧИМ?

Алкоголикам придется принять болезнь как неизлечимую. Даже

малая доза алкоголя будет как пушковой, чисто биохимический механизм. Алкоголь в любом количестве, попадая в организм, включает определенную цепь, и человек падает в запой.

ПОМОГАЮТ ЛИ АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ?

Какой-то части зависимых это реально помогает. По сути это группы самопомощи, где люди просто делятся друг с другом своими переживаниями и проблемами. Как правило, к анонимным алкоголикам приходят те, кто уже прошел программу реабилитации.

КОДИРОВКИ ДЕЙСТВУЮТ?

Все процедуры, которые основаны на страхе, на запрете («выпьешь – с тобой произойдет что-то нехорошее»), проблемы не решают. У человека забирают возможность пить, но не дают ничего взамен. Говорят: не пей, потому что умрешь, а как не пить – не объясняют. При

таком лечении качество жизни пациента невысокое. Он страдает от психоэмоционального дискомфорта и прочих малоприятных вещей. Кодировка – это просто отсрочка дальнейшего потребления.

А ВЫ ЗНАЛИ?

В июне в Туле установили памятник врачу Федору Архангельскому. Он был основателем первого в России «приюта для опьяневших»: 7 ноября 1902 года Тула стала первым городом в России, где появился вытрезвитель. Причем в богоугодном заведении была не только амбулатория для алкоголиков, но и приют для детей пьющих. Старейший российский вытрезвитель просуществовал до XXI века. На открытии приюта Архангельский отметил, что алкоголизм приводит «к вырождению населения, экономическому разорению и нравственной порче пораженного им населения». В 1913 году врач получил золотую и серебряную медали гигиенической выставки в Санкт-Петербурге.



Михаил Хорс,
психолог-аддиктолог

АЛКОГОЛЬ – ВСЕГДА ЯД

Большинство людей считают, что алкоголь важная и значимая часть жизни. К алкоголю относятся как к способу снятия стресса, проведения времени, возможности общаться, отдохнуть – хотя все это можно реализовать и без его помощи. Очень распространенное заблуждение: «Сам алкоголь – не зло! Много – да, нельзя, а чуть-чуть-то сам Бог велел». Это не так. Алкоголь – нервно-паралитический яд. Он разрушает головной мозг и все органы тела и вызывает деформацию личности, которую принято называть алкоголизмом.

ЗАПОЙ НЕИЗБЕЖЕН

К кому-то деформация личности – тяжелый алкоголизм – приходит, а к кому-то нет. Никто до сих пор точно не знает, почему одни люди пьют и спиваются, а другие пьют, и их эта участь минует. Если человек начал спиваться, он никогда не сможет пить контролируемо. Зато он может вести трезвый образ жизни. Большая ошибка утешать себя: «Я буду пить меньше, и тогда все наладится: и здоровье пойдет на поправку, и хорошее самочувствие вернется, и в семье проблемы улягутся». Как только алкоголик выпивает чуть-чуть, он либо сразу, либо через какое-то время оказывается в запое.

Коротко и ясно

КАК АЛКОГОЛЬ УБИВАЕТ МОЗГ



София Менделевич,
невролог, кандидат медицинских наук

Алкоголь – это экзогенный токсин, яд, который пьющие люди добровольно употребляют. Он вызывает широкий спектр неврологических, психических и эмоциональных расстройств. У пациентов, страдающих алкоголизмом, выявляются самые разные когнитивные расстройства – нарушения умственных способностей. Они проявляются в нарушениях внимания, гибкости мышления, зрительно-моторной координации, скорости обработки информации. Алкоголь также провоцирует ситуационную и личностную тревожность, повышенную раздражительность, вспыльчивость.

ЧТО И КАК РАЗРУШАЕТ АЛКОГОЛЬ

СЕРДЦЕ

Под воздействием алкоголя разрушаются клетки мышц, в том числе сердечной мышцы. На месте убитых клеток возникают микрорубцы, образующие жировой тканью.

КРОВЬ

Защитная оболочка эритроцитов

разрушается, и они слипаются в сгустки по несколько сот клеток. Таким образом образуются бляшки и тромбы, что грозит в итоге инфарктом. Именно из-за сгустков эритроцитов у алкоголиков становится красным нос и в целом лицо: закупориваются мелкие сосуды.

МОЗГ

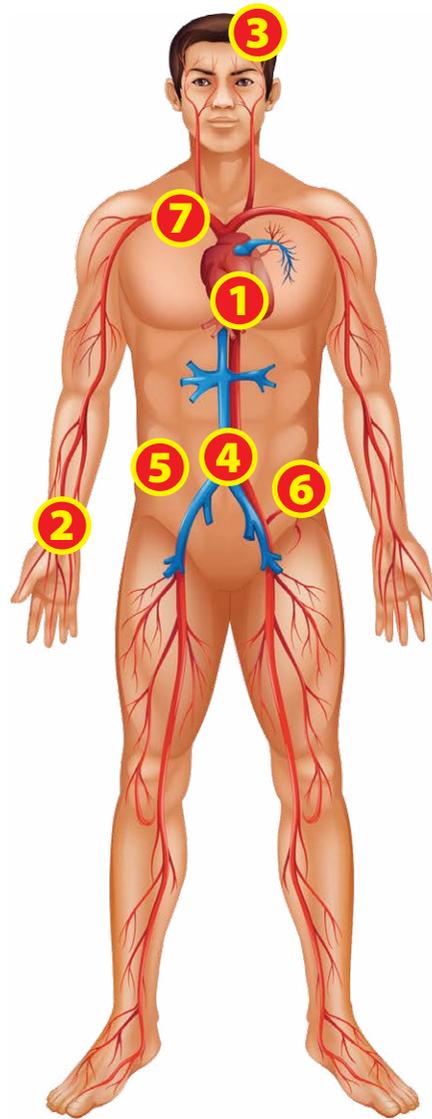
Алкоголь поступает туда с кровью и быстро скапливается, при этом медленно выводится. Концентрация алкоголя в мозгу всегда выше, чем в любом другом органе. Там алкоголь разрушает клетки. Это происходит при употреблении любой дозы спиртного и имеет накопительный эффект.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

В желудке при приеме алкоголя сначала активно вырабатывается желудочный сок, а позднее из-за нагрузки железы теряют работоспособность. Вместо переваривания происходит гниение и, как следствие, может начаться гастрит, язва и даже рак. Алкоголь также поражает и поджелудочную железу, которая не может выделить достаточно ферментов, которые перерабатывают еду в питательные вещества. У человека нарушается обмен веществ, который приводит к разным болезням, в том числе диабету.

ПЕЧЕНЬ

На этот орган выпадает основная доля – 90% – работы по нейтрализации ядов, в том числе алкоголя. Клетки печени поражаются этанолом, на их месте появляется или жир, или соединительная ткань. В итоге появляется сначала жировой гепатоз, позднее – фиброз, и так далее вплоть до цирроза. В результате таких поражений печени возможно возникновение внутрипеченочного кровотечения. После этого прогноз жизни таков: меньше 20% больных живут более года.



ПОЧКИ

Почки теряют способность выделять токсины с жидкостью. Нарушается работа надпочечников, вырабатывающих гормоны. Снижается половая функция.

ГЕНЫ

Молекулы этилового спирта могут вторгаться в половые клетки, в результате потомство пьющих родителей может получить в наследство разные болезни и отклонения.

Текст: Герман Прокофьев

7 ФАКТОВ ОБ АЛКОГОЛЕ

1. Каждые 10 секунд алкоголь убивает 1 человека на планете.
2. От алкоголя не теряется память, просто мозг от его воздействия утрачивает способность запоминать.
3. Россиянин в среднем выпивает 18 литров спирта в год – вдвое больше того, что врачи называют критически опасным количеством.
4. У людей с голубыми глазами более высокая переносимость алкоголя.
5. В Амстердаме алкоголикам платят пивом за уборку улиц: 5 банок плюс 10 евро и сигареты.
6. В средние века пива пили больше воды, так как оно было безопаснее благодаря спирту.
7. Каждый день 6 американцев умирает от алкогольного отравления.

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

С НАЧАЛОМ ДАЧНОГО СЕЗОНА!

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ, возникающие в молодости, связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным в молодости перегрузкам добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок. «ЦИТРАЛГИН» применяется с 1985 года. Использование косметического крема «ЦИТРАЛГИН» при массаже помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его активность.

80 руб.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!
Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Изменения отмечаются у 30% населения старше 50 лет*. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смиряться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

90 руб.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ
Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на проверенные временем рецепты, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфора, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

80 руб.

СОЛНЦЕ, ПРОБЛЕМЫ НА ГУБАХ. И не только
Яркое солнце зачастую способствует образованию корочек, пузырьков, что вызывает не только косметический дефект, но и массу неприятных ощущений. Такой же дискомфорт зачастую отмечается и в интимной сфере. «ВИРОСЕПТ» представляет собой косметическое, очищающее и регенерирующее средство, которое поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом в интимной сфере. Благодаря компонентам, входящим в состав, «ВИРОСЕПТ» способствует быстрому уменьшению местных проявлений в проблемных местах. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторение проблемы.

70 руб.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
Высыпания, зуд, расчесы могут появляться у детей и взрослых. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Отечественными учеными создано новое косметическое средство «ГЛУТАМОЛ». «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться долго, что особенно важно при длительном течении процесса. Его применение может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

180 руб.

Спрашивайте во всех аптеках
Справки по применению:
8 (495) 729-49-55
www.inpharma2000.ru

Разработано и производится ООО «Инфарма», ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОФР № RU.50.99.05.001.E.000051.01.12 от 17.01.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; СОФР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.

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

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

Реклама

Первая помощь при травмах в деревне

ЭТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ СЕРЬЕЗНЕЕ, ЧЕМ ВЫГЛЯДЯТ

Травмы были, есть и будут спутниками любого активного человека. Поэтому, соблюдая правила техники безопасности, мы будем помнить и о первой помощи.



Советы
даёт Андрей
Звонков,
врач неот-
ложной помо-
щи с 20-лет-
ним стажем

ПЕРЕЛОМ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ

Симптомы: Распространенная «дачная» травма. Часто встречается, например, у велосипедистов при падении на руку. Это касается любого падения – с лестницы, с подоконника, с дерева. В области запястья образуется опухоль, больно шевелить большим пальцем, но рука двигается.

Ваши действия: Эта травма не повреждает предплечье полностью – вторая кость цела, но все равно требуется обездвиживание – иммобилизация руки. От ладони до локтя накладывается лангета и крепко прибинтовывается к руке. На скорую руку лангету можно сделать из дощечек, гофрокартона – 3-4 слоя, обрезка пластикового сайдинга, куска вагонки. В первые часа 2-3 важно охладить место перелома льдом или охлаждающим спреем (это средство нужно иметь на даче). При любом переломе развивается местное кровоизлияние. Оно вызывает боль, поэтому холод – единственное и самое лучшее лечение в первые часы. После первой помощи – прямиком в травмпункт. После наложения в травмпункте гипсовой лангеты, ортеза и подвешивания руки на косынку обезболить можно приемом препаратов из группы нестероидных противовоспалительных – кетопрофен, ибупрофен, нимесулид. На заживление потребуется около месяца.

РАЗРЫВ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Симптомы: Еще одна довольно распространенная травма, характерная для деревенских неасфальтированных дорог, тропинок, которые размывает при дождях. Когда человек бежит или быстро идет по такой тропинке, нога может покатиться по грязи и подвернуться. В результате травмируется связка, колено опухает, не разгибается полностью, больно ходить, но все эти симптомы не ярко выражены.

Ваши действия: С этой травмой, хотя она и проявляется легче многих других, обязательно нужно ехать в районную боль-



На даче мы всегда активны, травмы происходят часто, а скорая едет медленно. Поэтому там необходимо иметь полную травматическую аптечку.

ницу в травмпункт. Дело в том, что точно увидеть повреждения можно только после МРТ – магнитно-резонансной томографии. Важно не затягивать с диагностикой и лечением! Подобные травмы имеют свойство усугубляться. Сустав расшатывается и связки продолжают рваться. После постановки диагноза вам может понадобиться жесткий ортез с боковыми вставками – это уберечь ногу от дальнейшей травмы. Также может понадобиться операция: ее часто необходимо сделать, чтобы не потерять подвижность ноги. Поэтому сразу после оказания первой помощи вам срочно нужно ехать к специалисту, и, возможно, пройти серьезные медицинские процедуры.

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА

Симптомы: Краткая потеря сознания при любом ударе головой: во время ремонта, строительства, игры, поездки на велосипеде, квадроцикле, падении с лестницы, и даже при простом ударе в темноте или в погребе. Потом – размытость зрения, тошнота, головокружение.

Ваши действия: Первое, что нужно сделать – приложить холод на лоб и место ушиба. Это поможет остановить развитие гематомы. При сильном ударе возможен ушиб мозга, который и вызывает головокружение.



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА
ВЕСЕЛОВОЙ

В больнице в отделении травмы лежат двое забинтованных людей. Один спрашивает другого:
– Ты как сюда попал?
– Эх, я с крыши упал. А ты?
– Ты смотри в другой раз, куда падаешь!

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА



При любых травмах, ушибах и переломах главная первая помощь – холод на место повреждения тканей! Артериальное кровотечение – мощное, из поврежденной артерии – останавливают жгутом выше места кровотечения на участок конечности с одной костью, то есть плечо или бедро. Время наложения указать в записке. Доставить в больницу в течение часа. Давать пить теплую сладко-соленую воду в количестве 1-2 литров для возмещения кровопотери. Венозное кровотечение останавливается большим плотным ватно-марлевым тампоном и давящей повязкой. Кровопотеря возмещается также сладко-соленой водой. Раствор делается так: на 1 л теплой воды 1 чайная ложка соли и 2 столовые ложки сахара или меда.

В первые часы после травмы можно дать отвары мочегонных трав. Пострадавший должен соблюдать постельный режим от 2-3 дней до недели. В любом случае необходима срочная консультация врача. Сразу после травмы важно наблюдать, не развивается ли косоглазие, не разного ли размера зрачки. Если это происходит, а также если усиливается головокружение, начинается рвота, вероятнее всего развивается эпидуральная (под твердую мозговую оболочку) гематома – кровоизлияние. В таком случае необходима срочная госпитализация, возможен даже летальный исход.

Текст: Андрей Звонков





Марьяна Абрицова, врач-колопроктолог, член ассоциации колопроктологов России, член Европейского общества колопроктологов (ESCP), соавтор национальных клинических рекомендаций по колопроктологии

У КОГО ГЕМОРРОЙ ЧАЩЕ

– Правда ли, что геморрой у женщин встречается чаще, чем у мужчин?

– По моим наблюдениям – 50 на 50, и это подтверждается данными литературы. Другое дело, что беременность и роды провоцируют развитие геморроидальной болезни, да и терпения нашим женщинам не занимать. Им же всегда некогда. А раз нет времени, значит можно перетерпеть и отложить посещение врача на потом. Мужчины менее терпеливы. Поэтому и получается, что женщины обращаются к проктологам уже на поздних стадиях заболевания.

ОТКУДА ОН БЕРЁТСЯ

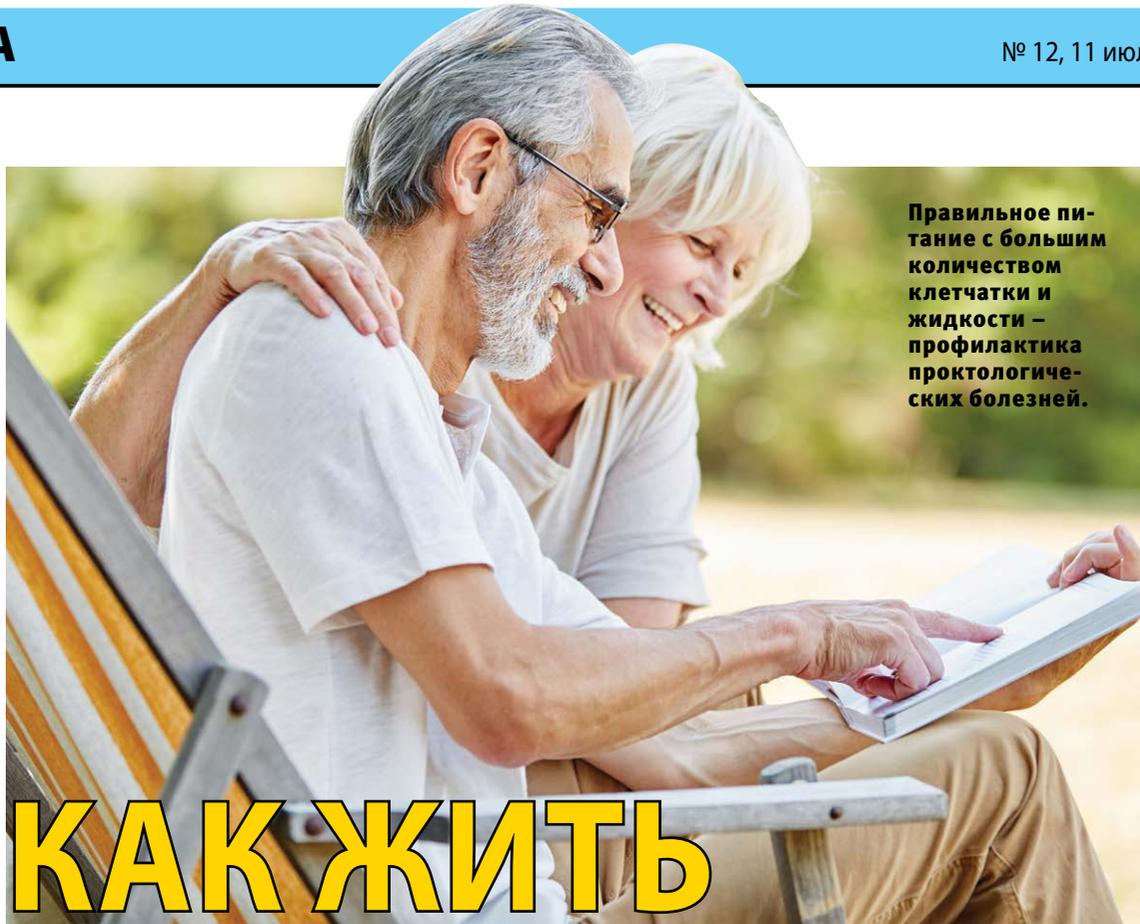
– От чего появляется геморрой?

– А вы знаете, что мы все рождаемся с закладкой кавернозной ткани, из которой впоследствии развивается геморроидальная болезнь? Это физиологическая особенность любого человека. То есть к геморрою предрасположены все. Эта болезнь – не наказание, а скорее, плата за прямохождение, жизнь в мегаполисе, питание фастфудами, малоподвижный образ жизни, зависание с гаджетами и книгами в туалете. Поэтому фактически все, что нас окружает – пищевые предпочтения (острая, соленая, кислая пища), алкоголь, беременность и роды, чрезмерная физическая нагрузка, – может спровоцировать развитие заболевания.

БОЛЕЗНЬ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

– Что бы вы посоветовали тем, кто вынужден большую часть дня сидеть в офисе?

– «Сидячая» работа – один из факторов риска. Именно по этой причине профессиональным заболеванием у водителей является



Правильное питание с большим количеством клетчатки и жидкости – профилактика проктологических болезней.

КАК ЖИТЬ

без геморроя

РЕКОМЕНДАЦИИ ДОКТОРА, У КОТОРОГО НЕУДОБНО ПОКАЗЫВАТЬСЯ

Когда речь идет о таких щекотливых вопросах, как геморрой или анальная трещина, к доктору обычно не торопятся. Потому что стыдно, неудобно, страшно. Врач-колопроктолог Марьяна Абрицова уверена: «стыдных» болезней не бывает! Она рассказала «Планете здоровья» о том, что нужно знать, чтобы сохранить здоровье в этой деликатной области.



Поработав в аптеке, я понял: у нас в стране самые преданные и внимательные друзья. Они всегда знают, какое лекарство купить приятелю от геморроя.

геморрой. Если вы большую часть своего дня проводите в вынужденном положении, старайтесь каждые 1,5-2 часа вставать из-за стола с целью изменения положения тела. Достаточно немного пройтись, в идеале воспользоваться лестничным пролетом, но только на подъем. И не забывайте об удобстве за столом: снять обувь на каблуках, спинка стула должна находиться в вертикальном положении, а колени расположены под углом не менее 90°. Десятиминутные прогулки в течение рабочего дня – то, что поможет.

ПЕЙТЕ ВОДУ, ПЕЙТЕ ЧАЙ

– Как нужно скорректировать свой рацион и привычки?

– Во-первых, регулярная дефекация. Если вы страдаете запором – вы в группе риска. Если вы любитель длительного восседания – мы точно скоро встретимся на приеме. Во-вторых, правильное питание с большим количеством клетчатки и жидкости. Сладкая и газированная вода вам не помощник, особенно в летнее время. Приучите себя пить негазированную воду, не менее двух литров день, некрепкий черный и зеленый чай – это то, что поможет. В целях профилактики геморроя необходимо следить за образом жизни, правильно питаться – так, чтобы не было нарушений пищеварения, например, запора или диареи.

– Если геморрой уже есть, что можно сделать в домашних условиях?

– Честно? Ничего. Про самолечение в домашних условиях я написала отдельную статью. Это было бы смешно, если бы не было так грустно. К сожалению, попытки

самостоятельно решить проблему приводят к усугублению ситуации и потере драгоценного времени. При своевременном обращении почти всегда удается эффективно решить проблему малоинвазивными (не травматичными для пациента) методами, а если время потеряно, часто приходится прибегать к операции, которая может привести к осложнениям и значительному снижению качества жизни. От того, как долго вы будете терпеть боль и тянуть с визитом к врачу в надежде, что все само пройдет, зависит успех лечения и его сложность.



АНАЛЬНАЯ ТРЕЩИНА – НЕ ГЕМОРРОЙ?

– Как определить, что за болезнь именно у тебя?

– Большинство людей думает: если там что-то болит и выделяется кровь, то это обязательно геморрой. Но это не всегда так. Для анальной трещины характерны боль во время дефекации и периодическое выделение крови. Иногда вы можете почувствовать лишь жжение в области заднего прохода или ощущение царапания во время дефекации.

КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ТРЕЩИНА

– Откуда берется это заболевание?

– Анальная трещина наиболее часто возникает в результате травмы слизистой оболочки при прохождении твердых каловых масс (запор), а также при резком растяжении анального канала (диарея и т. п.). Кроме того, у мужчин и женщин имеются разные специфические анатомические предпосылки к образованию трещин.

ПРОГНОЗ БОЛЕЗНИ

– Можно ли избавиться от анальной трещины раз и навсегда?

– Мне очень хотелось бы ответить «да», но я не могу этого сделать. Это связано с длительностью анамнеза, с наличием осложнений и целым рядом других факторов, среди которых одну из первых ролей играет гигиена.

Беседовала: Ольга Савина

РУССКИЙ ПОЧЕЧУЙ

На Руси геморрой называли почечуем (от слова «чесать»). В толковом словаре В. Даля, который, кстати, был земским врачом, есть следующее определение почечуя: «Почечуй – общая при нашем роде жизни (более мужская) болезнь от застоя крови в проходной кишке».

Для лечения почечуя применялись сидячие ванны с отварами трав (тмином, молоком козы, луком). А к больному месту прикладывали листья осины, свеклу, тертый картофель. Особенно стремились к «прорыванию шишек», что достигалось горячими припарками с чесноком, луком и овсом.

НАШИ ЭКСПЕРТЫ ОТВЕЧАЮТ



Посоветуем, подскажем,



КАК ПРАВИЛЬНО НАЧИНАТЬ УТРО?

«Я прочитала, что утренние часы очень важны для здоровья и работоспособности, и задумалась, а правильно ли я начинаю день? Хотелось бы узнать мнение врача, как правильно пробуждаться, чем завтракать, и заодно завести новые полезные привычки, изменить жизнь к лучшему».

Анна, г. Екатеринбург



Елена Островская,
врач эндокринолог-диетолог клиники коррекции веса доктора Ковалькова

– При подъеме в 7-8 утра мы совпадаем с естественным ритмом выработки гормонов щитовидной железы и надпочечников, которые дают нам энергию на весь день и помогают бороться со стрессами. Пробуждаться нужно постепенно, сделав легкий массаж лица, потянувшись как следует, улыбнувшись новому дню. Идеальна хотя бы 10-минутная гимнастика, чтобы «разбудить» весь организм и улучшить циркуляцию крови. Легкий контрастный душ был бы идеальным продолжением утреннего моциона. Наиболее физиологичный завтрак – белковый, так как с утра белок усваивается лучше и пойдет на «нужды» организма, на выработку жизненно важных гормонов и ферментов. Омлет, яичница, творог в сочетании с овощами и фруктами идеальны для завтрака.

ВОПРОС ПОВЫШЕННОЙ ДЕЛИКАТНОСТИ

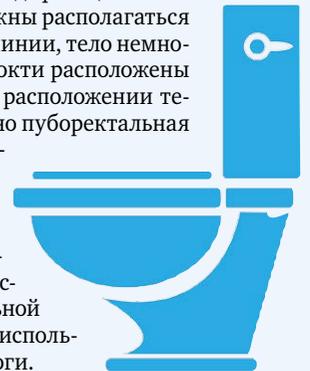
«Об этом нигде не пишут, так как велико стеснение об этом говорить, но для организма эта тема важна. В какой позе дефекация наиболее физиологична? Я слышала, что колени должны быть сильно выше пояса, именно поэтому у японцев, например, туалеты совсем не такие, как у нас».

Маргарита, г. Москва



Марьяна Абрицова,
врач-колопроктолог, член ассоциации колопроктологов России, член Европейского общества колопроктологов (ESCP), соавтор национальных клинических рекомендаций по колопроктологии

– Нам не рассказывают, как правильно нужно ходить в туалет. А к этому необходимо приучать с детства, чтобы сохранить здоровье кишечника. У меня есть пациент, который самостоятельно пришел к правильному положению тела, но его родители пытались переучить, чтобы он был «как все». Правильное положение тела во время дефекации – поза «орла», т. е. колени должны располагаться выше горизонтальной линии, тело немного наклонено вперед, локти расположены на коленях. При таком расположении тела мышцы таза, а именно пуборектальная петля, которая обхватывает прямую кишку, полностью расслабляются. Учитывая, что в большинстве случаев унитаза у нас расположены на неправильной высоте, я рекомендую использовать подставки под ноги.



ЛИМОН ПОМОЖЕТ СТАТЬ СТРОЙНЕЕ?

«Смотрю на наших актрис и удивляюсь, как быстро они приходят в форму после родов. Я, мать двоих детей, не могу вернуться к весу до беременности уже семь лет. В чем секрет?»

Марианна, г. Владимир



Ирина Рудоминская,
актриса

– Моя диета – не панацея, и она противопоказана, например, при язве, аллергии, гастрите. Начинается диета с того, что в рацион надо добавить воду с лимоном. Первый день один лимон на 1 литр воды, второй – два, и так до шестого. На седьмой день три лимона на три литра воды, с добавлением ложки меда. Потом около двух недель я пью обычную воду. Затем – три разгрузочных дня. Первый день – обезжиренный кефир, некалорийные фрукты, вода с лимоном. Второй – овсянка на воде, обезжиренный йогурт, яблоки, 100 мл лимонного сока. На третий день запеченные яблоки – до 6 штук, на литр воды два лимона.

СКОЛЬКО СОЛИ НЕ ВРЕДНО

«Муж говорит, что я добавляю в еду слишком много соли, а это вредно – где-то вычитал про это. Прав ли он? И если да, как снизить ее потребление, научиться получать удовольствие от несоленой пищи?»

Марина Васильевна,
г. Павловск-на-Дону



Сергей Обложко,
врач-диетолог

– Муж прав: соль, когда ее больше, чем нужно, способствует задержке жидкости в организме, нарушению работы почек и повышению артериального давления. Снизить потребление

соли просто. Я советую подсаливать пищу не в процессе приготовления, а уже готовую – на столе. Пусть каждый посолит свою блюдо самостоятельно. Так кусочки пищи не пропитываются солью, и уйдет ее намного меньше, чем если солить блюдо в общей кастрюле. Не солите блюда, если в них уже входит соленый компонент: квашеная капуста, соленый огурец или соленая рыба. Постарайтесь есть меньше сыра, колбас, сосисок, копченостей и солений – это высоконатриевые продукты, в них много соли. Очень много соли содержится в чипсах, соленых сухариках и орешках, картофеле фри и пицце. Чтобы научиться получать удовольствие от несоленой или мало-соленой пищи, добавляйте в нее больше разных специй – это такие же усилители вкуса.



НА ВАШИ ВОПРОСЫ успокоим, предостережём



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ОТПУСКУ?

«Я понимаю, что поздно спохватилась, и все-таки можно ли привести себя в форму за те два месяца, что остались до отпуска?»

Кристина, г. Самара



Ольга Константинова,
фитнес-тренер

– За два месяца это реально. В свой недельный тренировочный график включите две силовые и две-три кардиотренировки. Не голодайте: ешьте регулярно и сбалансированно, включая в дневной рацион все необходимые организму нутриенты – белки, жиры, углеводы. Для снижения веса необходимо создать 10% дефицит калорийности суточного рациона. Физиологическая норма снижения веса 3-3,5 кг в месяц. Постарайтесь не превышать данное значение.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОСЯНОК?

«Сколько себя помню, по всему лицу рассыпаны "просянки", или "белые" угри, – такой досадный косметический дефект. Что можно сделать, чтобы они больше не появлялись?»

Дарья Парафонькина, г. Москва



Татьяна Крыгина,
врач-косметолог

– Милиумы – небольшие подкожные кисты, которые образуются из-за закупорки пор роговыми массами и выглядят как плотные белые узелки. Виной тому может быть гормональный дисбаланс, неправильное питание и т. д. Удаляют "просянки" только в косметологическом кабинете. В качестве профилактики попробуйте делать маски с глиной, пользоваться бесспиртовыми тониками и внимательно выбирать кремы. Рекомендую овсяные маски: 1 ст. л. хлопьев заливаем кипятком 1 к 4, остывшую кашу наносим на 15 минут.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

«Врач в поликлинике отметила, что я, скорее всего, плохо чищу зубы, а что именно не так – не пояснила, так как это вопрос к гигиенисту – отдельному врачу. Хотелось бы понять, что я делаю не так?»

Милана, г. Санкт-Петербург



Анастасия Федорова,
врач стоматолог-терапевт,
пародонтолог

– Я часто показываю своим пациентам, как правильно чистить зубы. Делать это нужно вертикальными выметающими движениями от красного к белому – то есть от десны к режу-

щему краю зубов. Если вы будете делать это горизонтальными движениями, то есть риск стереть эмаль. Чистить зубы положено от трех до пяти минут. Да, долго, не у всех хватает терпения, но нужно постараться приучить себя делать это тщательно. Не стоит забывать и о языке. Для него я бы посоветовала завести отдельную щетку или скребок – ведь на языке куда больше бактерий, чем на зубах. Если нет возможности почистить зубы после еды, просто прополощите рот водой или ополаскивателем. Есть у вас есть хотя бы одна коронка, или стоит брекет-система, или импланты – очень советую ирригатор. Сама пользуюсь! Он намного лучше нити прочищает промежутки между зубов.



НЕРВНИЧАЕТЕ? ВОЛНУЕТЕСЬ? ПЕРЕЖИВАЕТЕ?

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ (Бах)

3 КАПЛИ ПОМОГУТ ОКАЗАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, УСПОКОЯТ, СНИМУТ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ В ЛЮБОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ.

Было создано в Англии почти 100 лет тому назад основателем системы лечения эмоциональных состояний, и названо именем этого врача Э. Баха – «Цветы Баха». Популярно во всем мире, натурально, не вызывает сонливости.

В составе 5 лечебных средств Баха:

- Черри плам - от потери контроля над собой
- Клематис - возвращает в реальность.
- Импейшнс - снимает раздражительность, суету.
- Рок роуз - от страха или состояния ужаса.
- Стар оф Вифлеем - от эмоционального шока.



РЕСКЬЮ РЕМЕДИ в переводе с английского – средство спасения

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Информация на сайте www.bfr.ru и по телефонам:

8 (495) 699-57-38; 8 (495) 504-90-44

Ваши письма о главном, добром, сокровенном



ПОЧТА ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Присылайте нам ваши письма по адресу: г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, или по электронной почте: pz@kardos.ru.
ВАШИ ЖИЗНЕННЫЕ ИСТОРИИ МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ОПУБЛИКУЕМ.



ПОДРУЖКИ- ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬНИЦЫ

«Моя подруга Наташка искренне верила, что наши поделки из глины будут пользоваться успехом на местном базаре. Мы, как сумасшедшие, таскали с речки голубую грязь и лепили курочек и цыплят. Сушили их на солнце и раскрашивали гуашью. Вышло действительно красиво. Правда, Наташкина мама и моя бабушка почему-то неизменно на вопрос: "Красиво?" отвечали: "Пока кривовато".

– Взрослые ничего не понимают, – отмахивалась черноволосая подруга и цепко карими вишнями выскивала в курятнике самых ярких пеструшек. Складывала их в фанерный ящик от посылки и аккуратно перекладывала соломой. – Вот продадим и купим лимонад и чипсы. А еще конфет, которые на языке лопаются. Устроим пикник.

Но на рынок в соседний поселок нас не пустили, устроив головоломку юным коммерсантам. Бабуля пообещала меня отправить в город к родителям, если я не буду слушаться, а Наташке по обыкновению всыпали хворостиной по мягкому месту, отловив на автобусной станции.

Обиженные и пристыженные, мы окончательно и бесповоротно решили уйти из дому. Набрали картошки, сала и рванули в дубовую посадку. Там мальчишки давно построили шалаш на дереве. Вот там и станем жить, пока нас не хватятся и слезно не попросят вернуться.

Кто же знал, что по пути в рощу нам попадет гнездо полевок? Маленькое хорошенькое гнездышко между стеблей ковыля с крошечными рыжими пискунками. Теплые комочки молниеносно оказались в наших детских ладошках. Картошка и сало были безжалостно оставлены на лугу, а мы неслись к деревне, впереди себя на вытянутых руках неся драгоценную ношу.

Сегодня чернявая соратница моя по детским шалостям работает инженером в Индии, а я сама уже давно многодетная мама троих детей. Но детство... Иногда воспоминания о нем накаывают так остро».

Ольга Иванова, г. Хотьково

ПАМЯТЬ О ПРАБАБУШКЕ

«Помню, как безмерно я удивилась в пятом классе, когда на страницах учебника увидела "Песнь о Вещем Олеге", которую мне в детстве читала прабабушка. "Как ныне собирается вещей Олег отмстить неразумным хазарам", – нараспев декламировала она, укладывая меня спать. Пятилетняя девчушка, я уже наизусть знала эти стихи и каждый раз с замиранием сердца ждала строк про змею: мне казалось, что это ее придумка.

А однажды взрослые ушли в луга ворошить сено, а мы с двухлетним братом и старенькой прабабушкой Аней остались дома. Вернулись с пруда утки, и бабуля пошла насыпать им корма. Мы увязались за ней. И тут отвязался молодой бычок в сарае и выбежал во двор. Мы с братом испугались и встали как вкопанные. Бабуля ходила с палочкой и согнувшись, но тут распрямилась и закрыла нас собой, подтолкнула в сторону крыльца, а сама взяла палку и бесстрашно стала загонять бычка в стойло. Прабабушки нет уже очень давно, но я до сих пор вспоминаю ее с улыбкой и теплотой. И мою старшую дочку зовут Аннушка в честь нее. А еще я посвятила своей родной бабуле стихотворение, где есть такие строки:

**Бабушка стояла перед иконой
И молилась тихо, не спеша.
Ну а рядом, с головой склоненной,
Улыбалась чистая душа...»**

Любовь, г. Спасск Рязанской области



КАК Я ЗАБЕРЕМЕНЕЛА ТРОЙНЕЙ

«Когда доченьке моей было три года, мы с мужем решили, что пришло время подумать о втором малыше. Все получилось на удивление быстро. На радостях я побежала вставать на учет в женскую консультацию на ранних сроках беременности. Но случилось горе: малышка мы потеряли в восемь недель. Долго переживали, поддерживали с мужем друг друга. И надолго забыли о своем желании иметь большую семью.

Но еще через три года муж снова заговорил о крохе. Посомневавшись, повспоминав и поплакав, я все же решила на вторую попытку. Однако тесты на беременность неизменно показывали одну жалкую полоску. Муж расстраивался, я переживала. И тут день рождения дочки, нашей

Аленушки. Полон дом гостей, огромный торт с семью свечками.

– Я хочу, – громогласно объявила Аленушка перед тем, как задуть огоньки, – чтобы мама родила мне двух сестренок и одного братика.

Дунула на свечи и со знанием дела отрезала себе большой кусок торта.

Удивительно, но уже через месяц тест показал две полоски. Радости нашей не было предела. Тест был цифровой и выдал срок 2-3 недели. Муж, увидев цифры, спросил: "Это месяцы?" Я посмеялась и решила пошутить: "Количество детей". И вот 12 недель, плавное УЗИ.

– Один живой эмбрион в окоплодном пузыре, – начитывает доктор медсестре для записи. Я заулыбалась. Живой эмбрион. Скоро он станет малышом, которого мы будем очень-очень любить. – Так, и еще два живых эмбриона во втором окоплодном пузыре. Размеры...

Из консультации я вышла, обливаясь слезами счастья и прижимая к груди трехмерные фото своих крох. В голове носились сотни мыслей, десятки страхов поселились в сердце. Но прошло восемь месяцев, и на свет появились наши Оленька, Катюшка и Петяка. С восторгом и воодушевлением ждем с мужем следующего дня рождения старшей дочки».

Тамара, г. Нижний Новгород

Упражнения, которые помогут при артрите

ПОЛЕЗНО И ДЛЯ ЗДОРОВЫХ

Включение этих упражнений в гимнастику и даже повторение их несколько раз в день, когда получится, поможет снизить выраженность симптомов артрита, улучшить движение сустава и гибкость.

Эти упражнения не стоит рассматривать как достаточную двигательную активность. Они – лишь дополнение, нацеленное именно на суставы.

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

ПОДЪЕМЫ НОГ

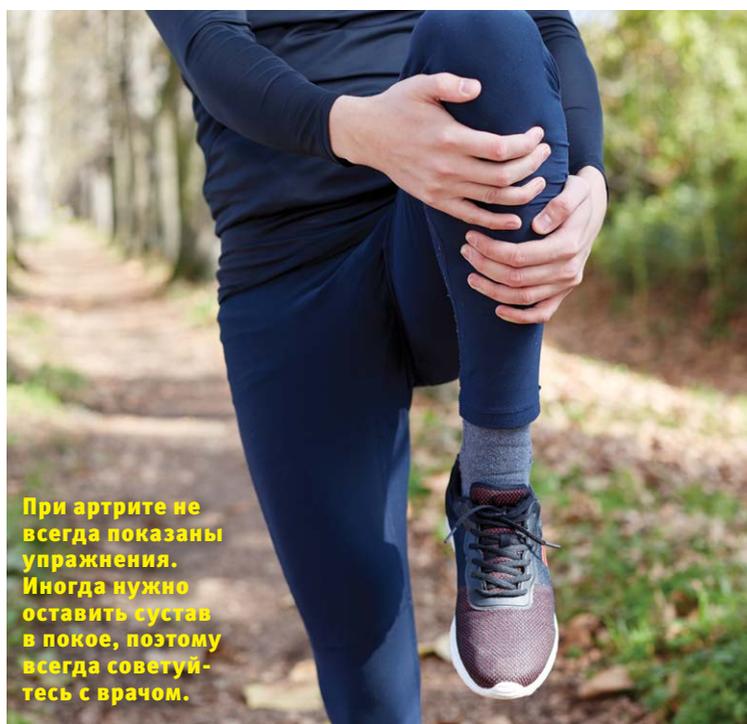
ЦЕЛЬ
Укрепить мышцы-стабилизаторы тела, улучшить баланс, укрепить мышцы, снизив нагрузку на сустав.

ТЕХНИКА
Стоя у стены поднять правую ногу в сторону, ногу и мысок держим прямо, стараемся не наклоняться в сторону от поднятой ноги. Опускаем ногу, делаем 15-20 подъемов каждой ногой.

ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛА

ЦЕЛЬ
Приседания – ключевое упражнение для улучшения работы колена и укрепления мышц ног. Постепенно будет легче и легче присесть без боли.

ТЕХНИКА
Сидим на стуле прямо, ступни на полу, руки скрещены на груди. Медленно полностью встаем и возвращаемся в положение сидя. Продолжаем упражнение в течение одной минуты.



При артрите не всегда показаны упражнения. Иногда нужно оставить сустав в покое, поэтому всегда советуйтесь с врачом.

СГИБАНИЕ НОГИ СТОЯ

ЦЕЛЬ
Усилить мышцы и снять жесткость в колене.

ТЕХНИКА
Сгибаем ногу, максимально подтягиваем пятку к ягодице (не помогать руками) и задерживаем в этом положении на несколько секунд. Чтобы сохранять равновесие, можно держаться за стену. Делаем 10-25 сгибаний каждой ноги. Это упражнение хорошо бы повторять несколько раз в день.

«МОЛЛЮСК»

ЦЕЛЬ
Укрепить ягодицы, так как слабый зад часто бывает причиной дополнительной нагрузки на колени.

ТЕХНИКА
Ложимся на бок прямо, колени сгибаем под углом в 90°. Теперь поднимаем верхнее колено как можно выше и медленно опускаем. Ступни во время упражнения держим вместе. Через 3-5 секунд повторяем движение. Делаем по 10-25 движений в каждую сторону. Упражнение можно делать дважды в день.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ГИБКОСТИ КОЛЕНЕЙ

РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСОВ

ЦЕЛЬ
Улучшить растяжку квадрицепсов, таким образом освобождая зажатое колено.

ТЕХНИКА
Ложимся на живот, правой рукой

ВНИМАНИЕ



Эти несложные упражнения нужно делать с осторожностью, так как болезнь есть болезнь. Возможно, при вашем состоянии временно не показаны тренировки. Если боль усиливается, ослабьте нагрузки или вовсе прекратите гимнастику. С любой степенью артрита важно регулярно показываться врачу, чтобы он следил за состоянием суставов. При этом с артритом и схожими поражениями суставов важно вести в целом здоровый образ жизни.

упираемся в пол перед собой, левой рукой берем левую ногу за мысок или нижнюю часть голени, медленно и осторожно тянем ногу так, чтобы было натяжение, но не было болезненных ощущений, держим несколько секунд. Повторяем 5-10 раз каждой ногой.

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

ЦЕЛЬ
Растянуть подколенное сухожилие, чтобы обеспечить большую подвижность колена.

ТЕХНИКА
Лежа на спине прямо, согните правую ногу и возьмите обеими руками за ступню, медленно подтяните ногу к груди, выпрямите руки, одновременно пытайтесь выпрямить ногу насколько возможно. Согните ногу. Сделайте 5-10 повторов каждой ногой.

СКРЕЩИВАНИЕ

ЦЕЛЬ
Растяжка и укрепление всех мышц ноги, непосредственно прилегающих к колону.

ТЕХНИКА
Скрещиваем ноги, как в позе «нога на ногу». При этом нужно или зацепить ступней за голень другой ноги, или максимально прижать ступню к голени. Держим 10-25 секунд. Потом – то же самое, сменив ноги. Повторить 3-5 раз каждой ногой. Это отличное «скрытое» упражнение, которое можно делать где угодно.

Текст: Инга Гогричани

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ



Предпочтений и установок здесь никаких нет. Как уже было сказано, эти упражнения можно делать не комплексом, а по отдельности в течение дня. Удобное время определить лучше самому: кому-то может быть комфортно заниматься, когда боль наименьшая, сустав наиболее подвижен, нет ощущения усталости. Кому-то, напротив, для разминки, когда сустав напряжен и побаливает.

Что едят и пьют стоматологи для здоровья зубов

И ЧЕГО НИКОМУ НЕ СОВЕТУЮТ

Для того, чтобы иметь красивые зубы, мало правильно за ними ухаживать: чистить по науке, полоскать рот после еды, пользоваться зубной нитью и ирригатором. Мы расспросили ведущих врачей-стоматологов о том, что нужно есть, а от чего следует отказаться тем, кто заботится о своей улыбке и о сохранности зубов на долгие годы.



Рафаэль Ирзаев,
стоматолог-ортопед,
кандидат медицинских наук,
главный врач клиники Dental Beauty



Анастасия Федорова,
врач стоматолог-терапевт,
пародонтолог



Нана Гезалова,
стоматолог-ортодонт,
кандидат медицинских наук

ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗУБОВ



ТВЁРДЫЙ СЫР

– Если и есть продукты, подходящие именно для профилактики кариеса, то, на мой взгляд, это сыр, – говорит стоматолог-ортопед, кандидат медицинских наук Рафаэль Ирзаев. – Вернее – твердые его сорта. Такие, например, как пармезан. В нем много фосфатов и казеина, которые восстанавливают эмаль зубов.

РЫБА И СУХОФРУКТЫ

– По состоянию зубов можно узнать, что человек любит есть! – считает стоматолог-ортодонт, кандидат медицинских наук Нана Гезалова. – Я считаю, что к полезным для зубов продуктам, в первую очередь, следует отнести те, которые содержат кальций и фтор. Лично я отдаю предпочтение сухофруктам, рыбе, а также морепродуктам. Рыба, особенно морская, и мо-

репродукты в большом количестве содержат кальций, фосфор, фтор, тиамин и витамин D, которые благоприятно сказываются не только на эмали, но и на здоровье полости рта в целом, благотворно влияют на слизистую и десну.

ТВЁРДЫЕ КОРНЕПЛОДЫ И ОВОЩИ

По мнению стоматологов, с которыми мы поговорили, частое употребление в пищу свежих и жестких овощей благотворно влияет

на состояние зубов и десен. Это происходит не только за счет содержания полезных веществ, но и благодаря чисто механическому воздействию на зубы во время долгого пережевывания. Зубам вообще полезно жевать. Жевание хороших продуктов – жесткого мяса и твердых овощей, например, – их укрепляет. Морковь, как считает Нана Гезалова, хороша для зубов еще и тем, что богата бета-каротином, витаминами B, D, E, а также кальцием и фтором. А вот свекла, капуста, редька и редис очищают налет с зубов и заодно делают массаж десен. Плюс – для переваривания жесткого и сырого продукта выделяется большое количество слюны, которая вымывает остатки пищи, налет и нейтрализует вредные бактерии в полости рта. То же можно сказать и о жестких фруктах: их жесткость и фрукто-

кислота также способствуют выделению большого количества слюны. Именно поэтому наши предки любили утром и вечером съесть по антоновскому яблоку.

ТВОРОГ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Как считает кандидат медицинских наук Нана Гезалова, кальций лучше получать из творога: там кладёшь этого элемента. Кстати, он не усваивается без витамина D, поэтому важно не только есть творог, но и гулять на солнце. Ну а если на прогулку у вас нет времени, то витамин D можно получить из винограда, апельсинов, рыбы.

ЧИСТАЯ ВОДА

– Из жидкостей полезней всего для зубов чистая вода комнатной температуры. Ледяное питье разрушает эмаль, – напоминает кандидат медицинских наук Рафаэль Ирзаев.



ТОП-10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗУБОВ

ДЛЯ ЗУБОВ, ДЕСЕН ПОЛЕЗНА ПИЩА, БОГАТАЯ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ, КАЛЬЦИЕМ, ФОСФОРОМ, ЖЕЛЕЗОМ, ВИТАМИНАМИ B12, D, A, E, C.



- 1 Постное мясо (особенно говядина и телятина).
- 2 Рыба (особенно сардины и лосось) и морепродукты.
- 3 Зеленые овощи, пряные травы и салаты.
- 4 Любые виды капусты.
- 5 Репа.
- 6 Семена кунжута и мака.
- 7 Миндаль, грецкие орехи.
- 8 Пшеничные отруби, хлеб из муки грубого помола: они богаты кальцием.
- 9 Смородина и крыжовник.
- 10 Абрикосы (если вы обязательно будете полоскать рот после того, как съедите их).

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

№13 УЖЕ В ПРОДАЖЕ

- **КАК ГРЯДКИ ПРЕВРАТИТЬ В ЧЕРНОЗЕМ**
Что именно делает почву плодородной
- **МАЛИНОВОЕ АССОРТИ**
Что предпочесть – малину на штамбе, ремонтантных сортов или обычную?

- **РАБОТА НАД ОШИБКАМИ**
Какие ошибки нужно избежать при выращивании огурцов
- **ФИЛЬТРУЕМ И ПЬЕМ**
Варианты улучшения качества водопроводной воды
- **УХОДИМ В ТЕНЬ**
Легкие способы затенения посадок от палящего солнца
- **ЧЕМ КРАСИТЬ ДАЧУ**
Разбираемся в красках для дерева и металла

- **УКРОЩЕНИЕ РОДОДЕНДРОНА**
Секреты приручения вечнозеленого растения
- **КРАСОТА И ПОЛЬЗА В ОДНОМ ФЛАКОНЕ**
Как можжевеловники используют в дизайне сада
- **ДАЧНЫЙ ЮРИСТ**
Большая консультация юриста газеты «ДАЧА»

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮЛЯ





АНЕКДОТ

**ОТ ДОКТОРА
ВЕСЕЛОВОЙ**

Существует три основных правила сохранения зубов: чистить их два раза в день, посещать дантиста не реже двух раз в год, не совать нос в чужие дела.

**ВРЕДНО
ДЛЯ ЗУБОВ**



**СЛАДКАЯ
ГАЗИРОВКА**

– Больше всего мы, стоматологи, не любим газировку и лимонады, – признается Рафаэль Ирзаев. – Не секрет, что некоторые газированные напитки лучше бытовой химии могут очистить унитазы и раковины от известкового налета и прочистить сливные трубы от засоров. Представьте, что они делают с эмалью ваших зубов? Если вы не можете совсем отказаться от газировки – пейте ее через соломинку. И не чаще одного ста-



Причина кариеса – современное питание. В средние века, когда не было щеток и нитей, кариеса, как отмечают антропологи, было в три раза меньше.

кана один раз в неделю.

**СОКИ
В ПАКЕТАХ**

Чуть меньше газировки Рафаэль Ирзаев не любит фруктовые и овощные соки, которые часто преподно-

сятся как обязательные составляющие здоровой диеты. Частое употребление соков может вызвать некариозное поражение зубов, когда эмаль зубов разъедает кислота не бактериального происхождения. Самые рискованные для зубов соки, по словам врача, – кислые. Стоматолог подчер-

кивает, что дело тут не в заговоре продуктовых фирм, а в том, что фруктовые кислоты, которые содержатся в любых ягодах и фруктах, сами по себе по отношению к зубам агрессивны. Поэтому врачи рекомендуют, после того как вы съели горсть клубники или яблоко или выпили чашку чая с лимоном, хотя бы прополоскать рот водой.

**СЛАДКОЕ
И СДОБА**

– Бактерии любят сахар и крахмал. Конфеты, торты, пирожные, всевозможные десерты, сдоба, сладкие напитки – все они могут спровоцировать появление налета на зубах, – подчеркивают практически все стоматологи.

**ГОРЯЧЕЕ
И ЛЕДЯНОЕ
ПИТЬЕ**

– Ледяное так же, как и обжигающе горячее питье разрушает эмаль. Особенно вредно, если вы пьете горячий кофе с мороженым. От этого (а также в процессе курения) образуются микротрещины эмали, – напоминает Рафаэль Ирзаев.

МОЛОКО

– Часто пациенты признаются, что пьют много молока для зубов, – рассказывает Анастасия Федорова. – Но магазинное молоко, до того как попало на полку, было превращено в сухой порошок и восстановлено. Сахар и другие не полезные для зубов компоненты входят в его состав. Молоко «из-под коровы» тоже содержит молочный сахар. Поэтому, после того как вы выпили кружку, я бы посоветовала прополоскать рот. Самые опасные для зубов среди молочных продуктов – мороженое и сладкие коктейли.

Текст: Мария Ремова

**6 СЕКРЕТОВ
СТОМАТОЛОГОВ**

● Если лимонной долькой или пюре из клубники натереть зубы и оставить на 10 минут, а потом прополоскать, зубы станут белее. Так можно делать, только если нет кариеса и воспалений десен.

● Вместо ополаскивателя для рта пожуйте пучок свежего укропа. Он обладает дезинфицирующими свойствами и освежает дыхание.



● Чай правильно заваривать не дольше 6 минут, водой, кипяченной до «белого ключа» – когда на поверхности только появляются первые пузырьки.

● Чтобы эмаль зубов восстанавливалась, чистите зубы после каждого приема пищи и откажитесь от слишком частых перекусов, жевательной резинки, сосательных конфет.

● Жесткие овощи и корнеплоды, благодаря своей структуре и составу, чистят зубы. Если у вас нет возможности почистить зубы после еды – можно погрызть морковь.

● Сладкое лучше есть до основной еды или непосредственно после – как и положено есть десерт, тогда во рту еще достаточно слюны, способной нейтрализовать вредное воздействие. Хорошая привычка – запивать сладости чаем. В чае содержатся полезные ферменты, способные нейтрализовать сладкое.

ИСТОРИЯ ЗУБНОЙ ЩЁТКИ

Зубная щетка – прародительница современной – появилась сравнительно недавно, в конце XIX века. До того момента люди пользовались другими средствами, обычно растениями. В ход шли веточки самых разных деревьев, в зависимости от того, что росло в той или иной климатической зоне. На территории европейской части России, к примеру, пользовались дубовыми веточками, японцы

использовали для этих нужд хвойные породы дерева. Китайцы приспособили для чистки зубов стебель бамбука, усовершенствовав его пучками шерсти диких животных. Итак, в 1780 году светлая идея зубной щетки, которая, как мы видим, витала в воздухе, оформилась в голове у англичанина



Уильяма Эддиса. Он просверлил в кости животного отверстие и вставил туда пучки свиной щетины, что было не слишком гигиенично.

Прорыв в гигиене произошел в 30-х годах XX века, когда придумали нейлон. И уже в 1938 году появились щетки с щетинками из нейлона.

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

№7 В продаже с 11 июля!

ВОДА НА ДАЧЕ КРУГЛЫЙ ГОД

водоемы • колодцы • полив

• 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

15 РУБ*

*Рекомендованная цена

Стань спецом в дачном деле!

12+

Крестные ходы по России

В начале июня прошел знаменитый и самый многолюдный Великоорецкий крестный ход. Он собрал в этом году больше 60 тысяч православных. Это один из древнейших паломнических пеших маршрутов, пройти по которому приезжают верующие со всей России и из других православных стран. Кроме Великоорецкого, в России есть и другие регулярные крестные ходы, и к некоторым еще можно успеть присоединиться. Мы решили напомнить вам о нескольких крупных и протяженных крестных ходах в разных регионах России.



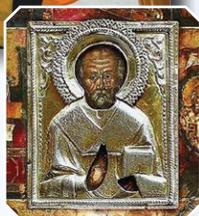
ВЕЛИКОРЕЦКИЙ КРЕСТНЫЙ ХОД

3-8 ИЮНЯ
КИРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Узнать подробности:

+7 (8332) 45-76-27, 70-86-81, 62-98-08,
64-98-08

Этот крестный ход с Великоорецким образом святителя Николая – очень древняя православная традиция, связанная с явлением иконы – Великоорецкого образа святителя Николая Чудотворца – в начале XV века. Она существует с конца XVII века. Сейчас крестный ход – по-настоящему всероссийское событие.



ИРИНАРХОВСКИЙ КРЕСТНЫЙ ХОД

20-24 ИЮЛЯ
ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Узнать подробности:

+7 (48539) 2-19-00

Крестный ход идет в 20-х числах июля по маршруту: Борисоглебский мужской монастырь – источник Иринарха, затворника Ростовского в селе Кондаково (его образ на иконе). Иринарх (1546–1616) – известный русский подвижник. В «Житиях» читаем: «В годы страшных бедствий людских, в разгар погубительной Смуты – прибавлял себе преподобный Иринарх оков и тяжестей. Силой духа вооружал он соплеменников, дабы противостояли они лиходействию, пагубе и растлению».





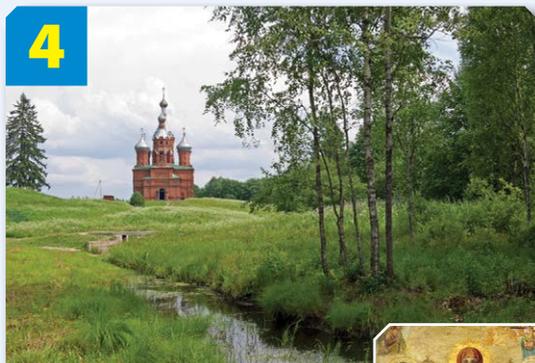
3

КРЕСТНЫЙ ХОД ПАМЯТИ НОВОМУЧЕНИКОВ И ИСПОВЕДНИКОВ РОССИЙСКИХ

12-17 ИЮЛЯ
САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Узнать подробности:
+7 (8452) 73-40-48

Паломники идут с иконами новомучеников из Балаково Саратовской области в Вавилон дол, где был монастырь, монахи которого были все убиты после революции. Святые источники монастыря сейчас заново благоустроены. 17 июля, в День памяти сонма новомучеников и исповедников российских, православные молятся на этом святом месте.



4

ВОЛЖСКИЙ КРЕСТНЫЙ ХОД

28 МАЯ – 26 ИЮНЯ
ТВЕРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Узнать подробности:
+7 (4822) 34-37-38, 32-12-08, 32-35-57

Это один из самых длинных маршрутов, его протяженность – 700 км. Проходит в течение месяца в конце мая – начале июня, от истока Волги в селе Волговерховье по рекам и озерам до Калязина через храмы и монастыри всех районов области с заходом в Дубнинский район. Верующих сопровождает икона Печерской Божьей Матери.



5

КАЛУЖСКИЙ КРЕСТНЫЙ ХОД

28 ИЮНЯ – 31 ИЮЛЯ
КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ

Узнать подробности:
7 (4842) 56-27-00, +7 (4842) 74-47-00

Крестный ход проходит с иконой Калужской Божьей Матери. Он приурочен ко Дню памяти святого блаженного Лаврентия Калужского, жившего в начале XVI века, – основателя Свято-Лаврентьевского монастыря. Лаврентий прославился заступничеством за родную землю.



6

КРЕСТНЫЙ ХОД ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЧЕСТНЫХ ДРЕВ ЖИВОТВОРЯЩЕГО КРЕСТА ГОСПОДНЯ

1-4 АВГУСТА
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Узнать подробности:
+7 (4212) 31-01-31, 30-13-83

В эти дни православные проходят, частично по воде на судах, 110 км вокруг Хабаровска через несколько сел. В греческом названии праздника слово, переведенное как «Происхождение», означает также «Крестный ход». В Хабаровске чтят воина-мученика Виктора Дамасского (на иконе), часовня которого стоит на Большом Уссурийском острове.



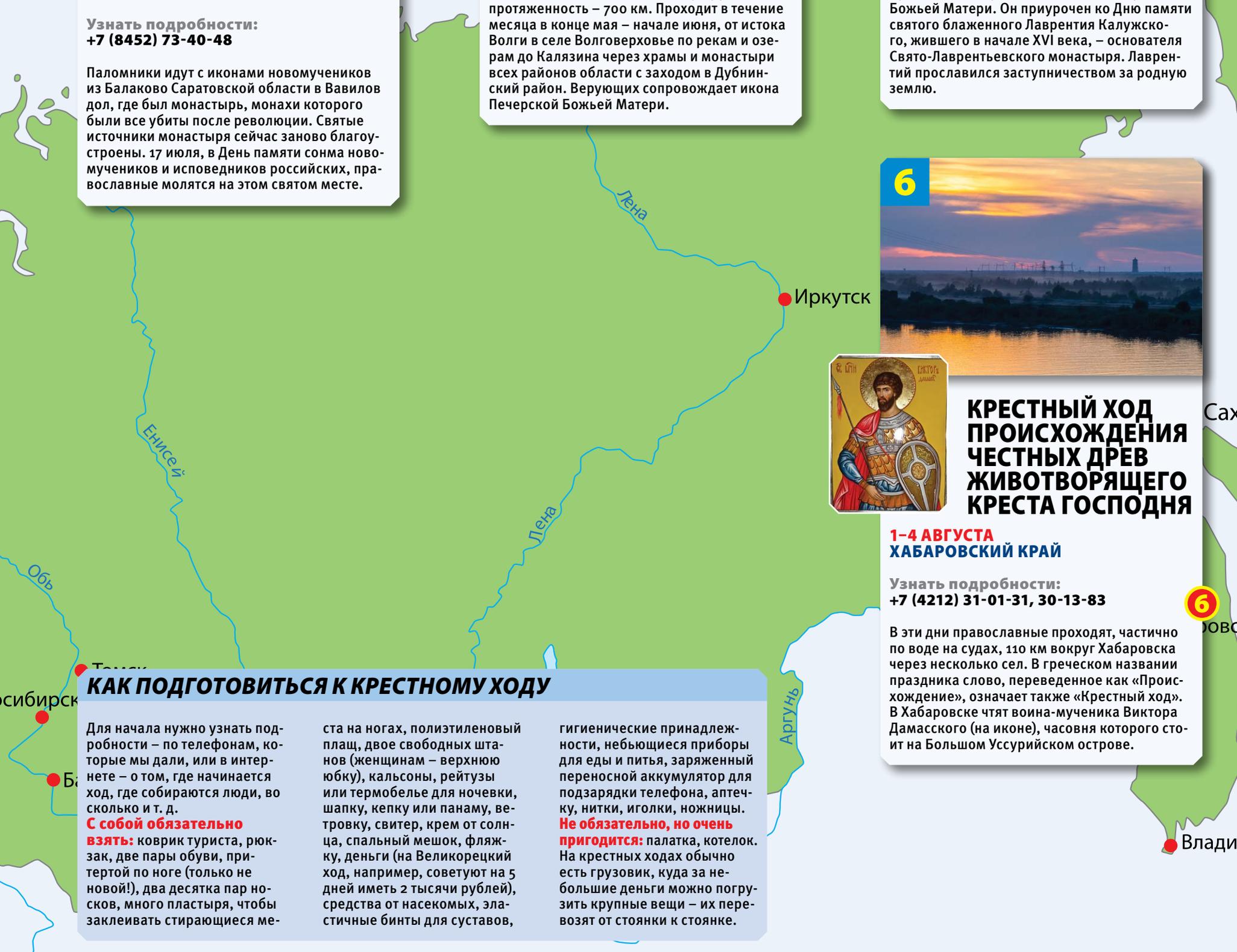
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КРЕСТНОМУ ХОДУ

Для начала нужно узнать подробности – по телефонам, которые мы дали, или в интернете – о том, где начинается ход, где собираются люди, во сколько и т. д.

С собой обязательно взять: коврик туриста, рюкзак, две пары обуви, притертой по ноге (только не новой!), два десятка пар носков, много пластыря, чтобы заклеивать стирающиеся ме-

ста на ногах, полиэтиленовый плащ, двое свободных штанов (женщинам – верхнюю юбку), кальсоны, рейтузы или термобелье для ночевки, шапку, кепку или панаму, ветровку, свитер, крем от солнца, спальный мешок, фляжку, деньги (на Великорецкий ход, например, советуют на 5 дней иметь 2 тысячи рублей), средства от насекомых, эластичные бинты для суставов,

гигиенические принадлежности, небьющиеся приборы для еды и питья, заряженный переносной аккумулятор для подзарядки телефона, аптечку, нитки, иголки, ножницы. **Не обязательно, но очень пригодится:** палатка, котелок. На крестных ходах обычно есть грузовик, куда за небольшие деньги можно погрузить крупные вещи – их перевозят от стоянки к стоянке.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

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



РЕДЬКА С МЁДОМ ПОМОГУТ ОТ ПРОСТУДЫ

«У меня есть хороший рецепт старинного народного средства от простудных заболеваний. Этим средством лечила меня моя мама, и теперь я успешно лечу им своих детей. Для приготовления нужна большая черная редька и жидкий мед. Редьку нужно тщательно вымыть, отрезать у нее хвостик, а со стороны ботвы вырезать сердцевину, чтобы получилась чашечка. Редьку нужно поставить на небольшую банку, пиалу или стакан вниз отрезанным хвостиком, а в чашечку залить жидкий мед. Мед будет смешиваться с соком редьки, проходить насквозь и собираться в банке. Эту жидкость нужно принимать три раза в день до еды по десертной ложке, и простуда быстро пройдет».

Екатерина Зарубина, г. Кострома



КЛУБНИЧНАЯ МАЗЬ ПОМОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ КОЖУ

«Хочу рассказать, как лечить кожные реакции с помощью обычной садовой клубники. Ягоды нужно растереть в кашку и наложить эту кашку на больное место. Таким же образом лечатся небольшие ранки, царапины и другие повреждения кожи. Особенно нравится такое лечение детишкам, которые, проживая летом на даче, обязательно где-нибудь да поцарапаются. А для молодых мам и бабушек могу посоветовать маску из клубники. Нет ничего проще: нужно откусить кончик самой спелой ягоды, а остальной ягодой как бы "намылить" лицо. Конечно, пока на лице будет эта маска, на улице лучше не показываться. Зато после нее такая свежая, такая румяная кожа, просто загляденье».

Светлана, г. Воронеж

ГИМНАСТИКА СПАСЁТ ОТ ОТЁКОВ ВЕК

«Избавиться от опухших век можно с помощью несложной гимнастики.

- Подняв голову вверх, посмотрите на потолок. Затем быстро-быстро моргайте в течение 30 секунд.
- Крепко сомкните веки, досчитайте до трех и откройте глаза. Посмотрите вдаль. Вновь крепко сомкните. Лоб и брови при этом остаются неподвижными. Повторяйте упражнение не менее пяти раз подряд.
- Закройте глаза и положите указательные пальцы на верхние веки перпендикулярно носу. Поднимайте веки, преодолевая сопротивление пальцев. Брови остаются неподвижными. Повторите упражнение 5-7 раз.

Гимнастика для век в сочетании с масками дает потрясающий результат».

Светлана Кудрич, г. Благодарный



ОТВАР ИЗ ПОБЕГОВ СОСНЫ ОТ КАШЛЯ

«Сосновой хвоей можно вылечить кашель. Только нужно брать хвою у сосны, которая растет вдали от автомобильных дорог и городского жилья. Нужно набрать молодой хвои, которая растет на кончиках веток, она светло-зеленого цвета. Дома у хвои нужно отрезать пяточки, которыми она крепится к веточке, и нарезать по 1 см. Нарезанную хвою заливаем водой и кипятим 10 минут. На 1 литр воды нужно примерно 1 столовую ложку хвои. После того как прошло 10 минут, кастрюлю с отваром нужно снять с огня, укутать теплым одеялом и оставить на ночь. Это делается для того, чтобы отвар настоялся. Потом процедить через плотную ткань и пить по три глотка до еды теплым. Но хранить отвар нужно в холодильнике. Хвою можно заготовить на зиму, для этого ее нужно высушить и потом хранить в стеклянной банке. Это очень хорошее средство от кашля и других болезней легких».

Александр Плетнев, г. Белев



ОВСЯНЫЙ ОТВАР – ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ

«Совет мой для тех, кто жалуется на здоровье сердечно-сосудистой системы. Это средство, чтобы не было гипертонии. Это средство использовали мои мама и бабушка, а до них – моя прабабушка. Каждый день они пили по полстакана овсяного отвара. Этот отвар – отличное профилактическое средство против гипертонии. Нужно взять один стакан овса, залить одним литром воды и кипятить, пока половина воды не выкипит. Овес есть не надо, только пить овсяный отвар по полстакана».

Нина Ивановна Степанова, г. Малоярославец



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



МЕДОВО-РЖАНАЯ ЛЕПЁШКА ПОМОЖЕТ ПРИ КАШЛЕ

«Рецептом медовой лепешки от кашля пользуются все в нашей семье. Вот совсем недавно были на речке, ну и младший ребенок чуть остыл, закашлял. На выручку пришла наша медово-ржаная лепешка.

- 1 ст. л. ржаной муки
- 1 ст. л. сухой горчицы
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. растительного масла

Все ингредиенты необходимо перемешать до однородной массы, затем чуть подогреть в микроволновке или на водяной бане. Затем выложить лепешку на холщовую салфетку, завернуть и положить на область бронхов. Деткам – на спину между лопаток. В смесь можно добавить 1 ст. л. спирта или водки, а также столовую ложку сока алоэ. Но нужно быть предельно внимательным. Если у вас аллергия на один из ингредиентов, то его лучше заменить или воспользоваться проверенным рецептом от кашля. Будьте здоровы!»

Сергей Прохоренко, г. Зарайск

ЛЕВЗЕЯ ПРИДАСТ СИЛ И УЛУЧШИТ ПАМЯТЬ

«Не так давно соседка посоветовала настой, который помогает от усталости. Три столовые ложки корневищ левзеи залить литром крутого кипятка. Настаивать в течение часа-полтора, затем процедить. Принимать очень просто: три раза в день по одной столовой ложке за полчаса до еды. К слову, рецепт можно усовершенствовать, залив столовую ложку измельченных корней левзеи полутора стаканами 70% спирта. Оставить настой в темном месте на три недели, периодически взбалтывать. Через три недели процедить, перелить в посуду из темного стекла. Принимать по 20-30 капель 2 раза в день за полчаса до еды. Кстати, в аптеках продают готовую настойку левзеи и даже таблетки на ее основе».

Надежда Дрелюш, Московская область



ОТВАР МУСКАТНОГО ОРЕХА ПОМОГ ПРИ ВАРИКОЗЕ

«Сразу оговорюсь, что этот рецепт – не панацея, и лучше всего помогает, когда варикоз еще не очень запущенный. Итак, необходимо измельчить в кофемолке мускатный орех. В идеале истолочь его в ступке. Чайную ложку кашицы залить одним стаканом крутого кипятка. В отвар добавить одну столовую ложку меда и хорошо перемешать. Настоять напиток в течение нескольких часов. Принимать по стакану два раза в день. Первый – за час до завтрака, второй – через два часа после ужина. К этому рецепту хорошо бы изменить питьевой режим. В день нужно выпивать 40 мл чистой воды на 1 кг веса. И еще у нас появилась полезная привычка, которая помогает не только укрепить стенки сосудов, но и нормализовать пищеварение. По утрам натощак мы с мужем выпиваем стакан теплой воды с одной чайной ложкой каштанового меда и половиной чайной ложки яблочного уксуса».

Анастасия Протасова, г. Орехово-Зуево

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



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 корней 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...

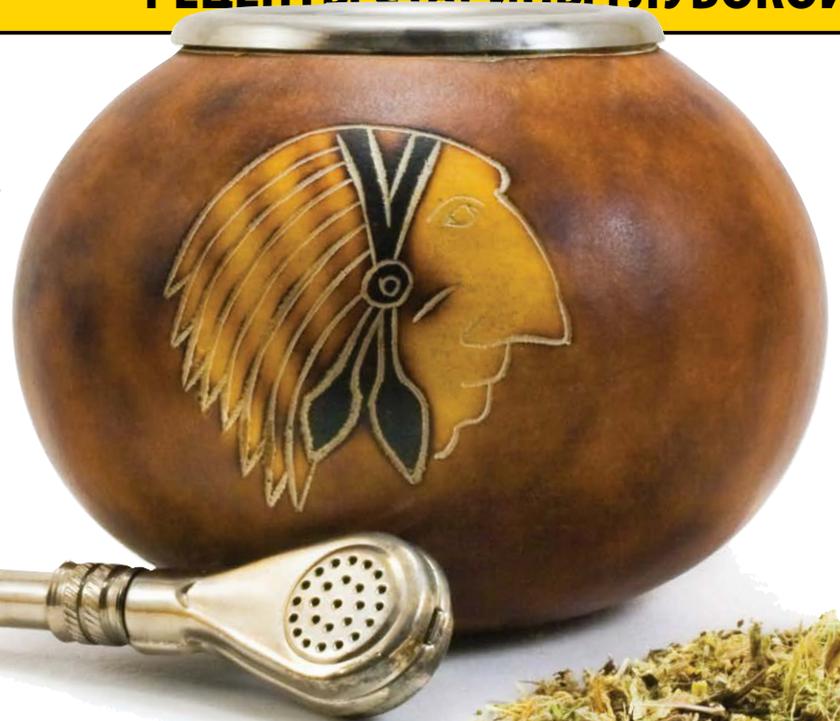


*Рекомендованная цена

Готовьте и отдыхайте с удовольствием!

Мате, ройбуш, лапачо

ЗАВАРИВАЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМОРСКИЕ НАПИТКИ



Посмотрим, что можно заварить вместо чая – при этом не только почувствовать аромат другого континента, но и получить колоссальную пользу для здоровья.



МАТЕ

Этот напиток широко распространен на территории Южной Америки – там его пьют даже дети. Мате пьют в течение всего дня. Большой плюс – экономичность напитка: его можно заваривать многократно без потери свойств. У нас его можно купить в супермаркетах и специализированных магазинах чая.

ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ

Пить мате можно и в обычной чашке, но можно превратить «матепитие» в настоящую церемонию.

моню, если приобрести особую посуду и приспособления. Пьют мате из специальной посуды, калабаса (выдолбленной тыквы), при помощи бомбилы (специальной трубочки с фильтром на конце). Все это несложно купить в любом областном центре России (или почти в любом), в крайнем случае – заказать по почте.

В калабас насыпают заварки примерно на 2/3, располагая ее так, чтобы одна стеночка оставалась свободной. В это пространство помещают бомбилу и начинают потихоньку наливать воду. Помните: чем вода горячее, тем больше горечи будет во вкусе мате. Воду можно подливать до тех пор, пока вкус напитка будет чувствоваться.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Если пить мате горячим, он будет бодрить, причем не повышая давления. Если пить его прохладным – будет освежать. Если добавить мед или сахар – окажет успокоительное действие. Мате стимулирует работу мозга – поэтому его так полезно пить во время экзаменов; снижает аппетит и помогает бороться с лишним весом – именно поэтому мате входит во многие диеты. А витаминов и антиоксидантов в мате больше, чем в зеленом чае.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дерево, из побегов и листьев которого получают этот замечательный напиток, неоднократно пробовали культивировать, но мате, произведенный в других регионах, не обладает таким впечатляющим набором полезных свойств.

РОЙБУШ

Это гость из Южной Африки или Японии. Растет кустарник с одноименным названием только там. Собственно, ЮАР и Япония являются лидерами по количеству употребления этого напитка на душу населения.

ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ

Заваривают ройбуш так же, как обычный чай. В чайничке, кипяточком, из расчета одна чайная ложка с горкой на стакан воды. Единственное отличие в приготовлении напитков это то, что ройбуш заваривают дольше, чем привычный нам чай. Считается, что чем больше времени он настаивается, тем получается полезнее. В холодном виде ройбуш тоже употребляется. С ройбушем хорошо сочетаются всевозможные добавки: корица, мед, пряные травы.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Ройбуш очень полезен людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как обладает неоценимым свойством укреплять сосуды и снижать давление. Именно поэтому людям с пониженным давлением употреблять этот напиток надо с большой осторожностью и только после консультации врача. Благодаря значительному содержанию

глюкозы, напиток имеет приятный, чуть сладковатый вкус. Но по этой же причине врачи не рекомендуют ройбуш больным диабетом. На родине ройбуш применяют для нормализации пищеварения.

ЛАПАЧО

Лапачо изобрели древние инки. Они измельчали и заваривали кору того же дерева, из побегов и листьев которого изготавливают

ся мате. Иногда лапачо называют «чаем от ста болезней».

ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ

На стакан берется чайная ложка заварки, кипятится примерно 5 минут, затем настаивается в течение 20-25 минут, и можно пить. Так готовили древние инки. Сегодня принято заваривать лапачо в молоке, что совсем не уменьшает достоинств напитка, но усиливает его успокоительные свойства.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Лапачо обладает большим набором достоинств. Итак, напиток оказывает действие: иммуномодулирующее; очищающее; антисептическое; антигрибковое; противовоспалительное; обезболивающее; крововосстанавливающее; противоопухолевое. Основное противопоказание к употреблению лапачо – индивидуальная непереносимость. Употреблять его нужно с осторожностью.

Текст: Мария Ремова



Ройбуш обладает неоценимым свойством укреплять сосуды.

ЦИКОРИЙ – ПОЛЕЗНЫЙ И РОДНОЙ

Многие знакомы с этим напитком – он был распространен лет 30 назад. Он и теперь продается во всех супермаркетах. Цикорий богат витаминами группы В, которые хороши для нервной системы. Он также является одним из основных, наряду с топинамбуром и агавой, источников инулина – заменителя сахара, который используется при диабете. Цикорий содержит активные горькие вещества, которые способствуют пери-

стальтике желудочно-кишечного тракта и выделению желудочного сока. Его используют как желчегонное и мочегонное средство. Препараты цико-

рия используются в профилактике и лечении ожирения и других болезней. Кроме того, напиток нормализует артериальное давление.



Как купаться в малоизвестных водоёмах

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Купание – одна из главных радостей нашего лета. Мы ждем его с нетерпением, и как только солнце нагреет воду, на берегах появляется народ. К сожалению, мест, специально оборудованных для купания, не так много. Как же искупаться с удовольствием и пользой там, где не предусмотрены спасатели и официальные пляжи?

1. Прежде всего, нужно останавливаться только там, где уже есть люди, и они купаются, а не просто сидят на берегу. Лучше всего поинтересоваться у них, местные ли они.

2. Ни в коем случае не стоит нырять. Дно может оказаться неровным, на нем могут находиться коряги и крупный затопленный мусор, не говоря уже о стеклах возле берега.

3. Желательно выбирать места с максимальной прозрачностью воды, не меньше метра в глубину, а лучше – еще больше.

4. Внимательно относитесь к водоёмам с водоплавающей птицей. У птиц в перьях селятся паразиты, которых можно подцепить в воде и потом долго страдать от последствий.

5. Не надейтесь на надувные круги и прочие приспособления для плавания – это не более, чем игрушки. Они очень легки и обладают большой парусностью: находясь на них, с ветром и течением будет сложно совладать.

6. То же касается и надувных матрасов для взрослых: они не отличаются прочностью и могут в любой момент выйти из строя.

7. Не приближайтесь к большим и мелким судам, плывущим или стоящим: можно попасть в водоворот, который затащит под днище. Не менее опасны затопленные или полузатопленные плавательные конструкции.

8. Не купайтесь рядом с плотинами, водозаборными станциями, переправами для судов и другими гидротехническими сооружениями.

9. Стоит лишний раз напомнить и том, насколько опасно купание в нетрезвом виде: 90% несчастных случаев на воде происходит с людьми в состо-

янии алкогольного опьянения. От этого не застрахованы даже мастера спорта по плаванию.

10. Есть среди купальщиков отчаянные люди, которые бросаются в воду с разбега. Им стоит помнить, что такое экстремальное погружение может привести к проблемам, если есть отклонения в работе сердечно-сосудистой системы.

11. Обязательно нужно следить, точнее, не выпускать из вида купающихся детей, и обязательно быть от них на расстоянии вытянутой руки, если они плохо плавают.



ТАКТИКА СПАСЕНИЯ



- Громко крикнуть: «Человек тонет!», попросить вызвать скорую.
- Если паникующий человек схватил вас – нырните. Он инстинктивно уберет хватку.
- Тащить утопающего к берегу лучше: а) на спине, взяв обеими руками за подбородок, грести ногами; б) взять тонущего за волосы и приподнять его голову предплечьем над водой, грести одной рукой и ногами.
- Если утопающий на ваших глазах погрузился под воду и вы уверены в своих силах, попытайтесь нырнуть и вытащить его.

ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПОЯХ БЫСТРО ЭФФЕКТИВНО

Москва и МО

24 часа

(495) 221-11-03

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

■ 8-800-500-35-91 БФ «ЗДРАВРОС»

Реальная психологическая помощь в любой ситуации

8-985-368-34-37

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, перевозки, дачные, квартирные и т. д. Москва, МО, регионы. Работаю сам – без посредников и диспетчеров. 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.

■ 8-903-544-38-10 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

ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО

8 (495) 223-23-63

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, 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.

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

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).

ПОИСК РАБОТЫ

■ 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: (495)240-81-82.

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

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

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

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)

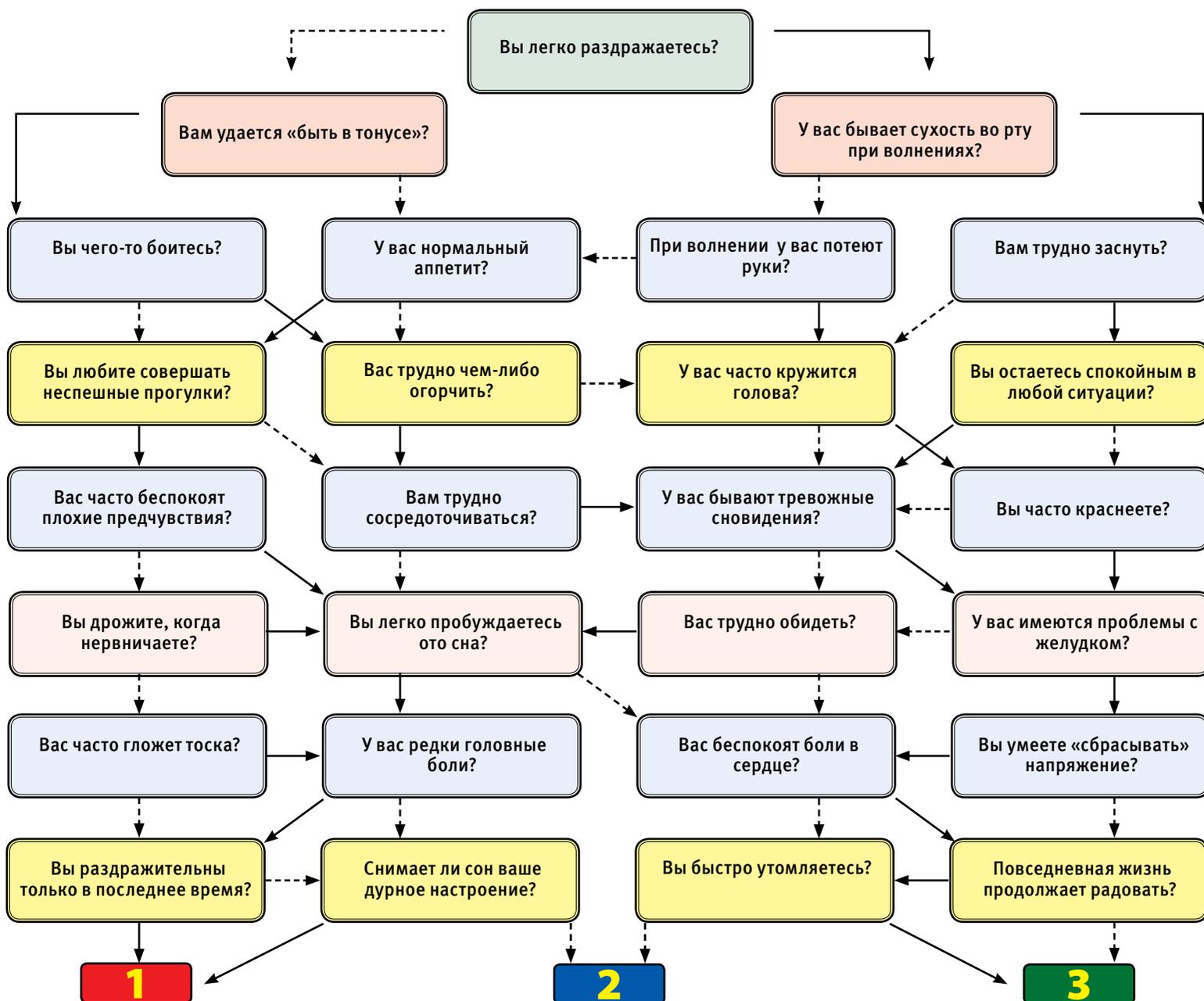


НЕ СТРАДАЕМ ЛИ МЫ ОТ БОЛЕЗНЕННОГО БЕСПОКОЙСТВА?

СЛЕДУЙТЕ ПО СТРЕЛОЧКАМ, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ

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

СОСТАВИТЕЛЬ — КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ



РЕЗУЛЬТАТЫ

1 Вы страдаете болезненным беспокойством. Тревоги, страхи и огорчения постоянно выбивают вас из привычной жизненной колеи. По-видимому, вам следует срочно обратиться за помощью к специалисту (лучше всего – к психологу или к психотерапевту), в противном случае в обозримом будущем может возникнуть (если уже не возникла) масса неприятностей с вашим нервно-психическим здоровьем!

2 Возможно, недавно вы могли пережить период особого нервного напряжения или же оно возникает у вас от случая к случаю. Не позволяйте беспокойству, тревогам и спадам настроения целиком поглощать вас, старайтесь оставаться «рулевым» в своей жизни. Для борьбы с собственными отрицательными эмоциями используйте все известные вам способы усиления психологической защиты, начиная с аутотренинга или медитативных упражнений, а также начинайте эпизодически принимать успокаивающие лекарственные травы: мяту-мелиссу, валериану, пустырник.

3 По счастью, вы – достаточно спокойный, уравновешенный человек, не впадающий в панику по пустякам, человек, умеющий держать свои эмоции «в узде», способный противостоять вредоносному воздействию обрушивающихся на вас стрессов. Все это существенным образом будет помогать вам в достижении любых поставленных перед собой целей, в том числе и в деле сохранения собственного здоровья.

Гороскоп

11 ИЮЛЯ – 25 ИЮЛЯ



ОВЕН
20 марта – 19 апреля
Овнам не стоит забывать о том, что даже в сильную жару очень легко простудиться и бесславно провести отпуск в постели. Поэтому не следует пить ледяной воды и желательно держаться подальше от кондиционеров. Если же в горле уже запершило, не нужно спешить в аптеку за лекарствами, лучше заварить свежий иван-чай и пить его с малиной.



ТЕЛЕЦ
20 апреля – 20 мая
Тельцы внезапно стали раздражительными без особых на то причин.

Это приносит им неприятности, поскольку близкие привыкли видеть Тельцов уравновешенными и дружелюбными. Возможно, это реакция на перегрев, а возможно, причины гораздо глубже. В любом случае не помешает визит к врачу на предмет исследования щитовидной железы. А до визита не повредит добавлять в чай немного пустырника.



БЛИЗНЕЦЫ
21 мая – 20 июня
Близнецам необходимо больше двигаться и больше бывать

на свежем воздухе, причем лучше за городом. Городская пыль не лучшим образом влияет на их легкие и дыхательную систему. Поэтому при первой возможности – в лес, на дачу, на берег ближайшего водоема. Желательно не сидеть на одном месте, а активно двигаться, чтобы легкие наполнялись чистым воздухом и поставляли кислород в кровь и далее ко всем органам, уставшим от городской жизни.



РАК
21 июня – 22 июля
Раки празднуют день рождения в хорошей физической фор-

ме и искренне этому рады. Можно воспользоваться моментом, чтобы подправить внешний вид: вторая половина июля – хорошее время для разного рода косметических процедур. Особенно удачны будут маникюр и педикюр. Раки, которые еще не нашли своего мастера, обязательно найдут его именно в это время.



ЛЕВ
23 июля – 22 августа
Львам стоит серьезно задуматься о своем рационе. Еще лучше – сесть на низкокалорийную диету, так, чтобы дефицит требуемых калорий составлял 10%. Это необходимо сделать хотя бы на время, на две-три недели. Сласти, сдоба, жирное мясо должны покинуть ежедневное меню Львов, если они думают о своем здоровье.



ДЕВА
23 августа – 22 сентября
Девы должны быть осторожны со свежими ягодами и фруктами:

их необходимо очень тщательно мыть. Один невинный крыжовник, отправленный в рот прямо с куста, может принести очень много неприятностей. Пищеварительная система не настроена на шутки, и Девы могут слечь надолго всего лишь из-за того, что им было лень дойти до проточной воды и вымыть ягоду.



ВЕСЫ
23 сентября – 22 октября
Весам звезды настоятельно рекомендуют побольше отдыхать и поменьше работать. В идеале стоило бы взять на вторую половину июля отпуск. Но если уж никак не получается, то после работы обязательно нужно отдыхать. О сверхурочных или о том, чтобы взять работу на дом, не может быть и речи: Весам необходим

отдых. Хорошо бы еще добавить положительные эмоции: читать увлекательные книги, смотреть хорошее кино.



СКОРПИОН
23 октября – 21 ноября
Скорпионы довольны своей жизнью, ничто их не раздражает и все удается. Звезды также на их стороне: в ближайшее время никаких туч на личном небосклоне Скорпионов не предвидится. Поэтому можно пользоваться моментом и просто наслаждаться тем, что есть. Разумеется, лучше при этом не испытывать судьбу: не ввязываться в сомнительные авантюры, не испытывать на стойкость свое здоровье.



СТРЕЛЕЦ
22 ноября – 21 декабря
Стрельцы активны и жизнерадостны, их энергии можно только позавидовать. Однако не стоит забывать, что время года стоит теплое – на улице часто жара. В такие дни мы все рискуем перегреться, вплоть до солнечного удара. Поэтому не следует забывать о головном уборе. Что это будет – шляпа, платок, кепка, бейсболка – решать только самим Стрельцам, но их голова должна быть прикрыта от яркого солнца.



КОЗЕРОГ
22 декабря – 20 января
Козероги так хотят поскорее загореть, что рискуют обгореть. А ведь именно им нужно быть осторожнее: в июле кожа Козерогов особенно чувствительна к ультрафиолетовым солнечным лучам. Поэтому необходимо быть осторожнее с загаром, а вне пляжа желательно носить легкие одежды с длинным рукавом.



ВОДОЛЕЙ
21 января – 18 февраля
Водолеям хотелось бы отдохнуть, но у них много работы. Чтобы

не перетрудиться, звезды рекомендуют этому знаку соблюдать режим дня и пить много воды. Причем эта вода может содержаться в ягодных и фруктовых морсах, компотах, натуральных соках. От употребления сладкой газированной воды лучше отказаться.



РЫБЫ
19 февраля – 19 марта
Рыбам неплохо было бы обратить внимание на свою мочеполовую систе-

му: не исключены заболевания на фоне купания. Вероятность такого поворота событий невелика, но она есть.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

Удачно сложатся финансовые и юридические дела, идущие на растущей луне (до 20 июля). Начиная с 13 июля можно делать крупные покупки: приобретенное будет хорошего качества и прослужит долго.

15 июля – день, благоприятный всего нового: деловых и дружеских знакомств, поездок и путешествий.

В полнолуние, 20 июля, можно начинать новые большие проекты с длительной перспективой. Планы, составленные на следующий день, чего бы они ни касались, воплотятся в жизнь наилучшим образом.

24 июля – лучший из этих двух недель день для разного рода оздоровительных процедур. Это могут быть и короткие походы по лесу, и плавание в ближайшем чистом водоеме, и изучение упражнений, которые мы описали на странице 13. Они отлично помогут в профилактике и смягчении симптомов артрита.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 25 июля.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Школа здоровья: как не заразиться гепатитом

Главное о гигиене глаз: как избежать серьезных глазных заболеваний

Иммуноонкология – новое слово в борьбе с раком

Наши главные ошибки при изменении рациона для похудения

7 правил, которые защитят от варикоза

Болезни, которые передаются от животных

Целебные растения, которые не поздно вырастить на даче и пересадить в квартиру

Простые и полезные пешие маршруты по России

10 новых полезных советов от читателей

Приятные и доступные средства от стресса

Мифы о медицине и организме: этого на самом деле нет

Тест: какой у меня тип обмена веществ?

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

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. Издается с февраля 2016 г.
Подписной индекс П2961 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте podpiska.pochta.ru

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательский дом КАРДОС»
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ
Адрес редакции: 105318, г. Москва,
ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
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. 225,
E-mail: reklama@kardos.ru
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

№ 12. Дата выхода в свет 11.07.2016 г.
Подписано в печать 8.07.2016 г.
Номер заказа – 2203
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 143 000 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 предоставлены фотобанком Lori.ru
Сайт газеты kardos.media

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

