

14
рублей*

планета

№14 от 15 августа 2016 года

ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**ЗАПАСАЕМ
ЦЕЛЕБНЫЕ
ТРАВЫ
АВГУСТА**

стр. 20

**ДЕЛИКАТНЫЙ
РАЗГОВОР:
ИЗЛИШНЯЯ
ПОТЛИВОСТЬ**

стр. 21

**ВСТРЕЧАЕМ
МЕДОВЫЙ
СПАС. ВСЁ
О ПОЛЬЗЕ
МЁДА**

стр. 6

**БЕГОМ ОТ
АТЕРОСКЛЕРОЗА**

стр. 4



**ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ЖИЗНЬ СЛАДКА
И ПОСЛЕ
СОРОКА**

стр. 12

16+



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.

КОНКУРС «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ДАРИМ КОСМЕТИКУ ЗА СОВЕТЫ!

Во время предыдущего конкурса «Улучшайте газету – получайте призы» читатели с удовольствием писали и звонили, чтобы рассказать о том, как усовершенствовать наше издание. Мы обязательно прислушаемся к этим советам и раскроем все темы, которые вы предложили. Для участников конкурса мы уже оформили подписку на нашу газету.

**МЫ РЕШИЛИ ПРОДОЛЖИТЬ КОНКУРСЫ,
ЧТОБЫ ДАРИТЬ ЧИТАТЕЛЯМ БОЛЬШЕ ПОДАРКОВ!**

Сейчас мы предлагаем делиться с нами опытом о здоровье, лечении, профилактике болезней, сохранении бодрости и красоты. Присылайте нам любой свой совет или звоните – и мы за лучшие советы подарим вам набор эффективных кремов.

**Присылайте ваши советы по адресу:
115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15
электронному адресу pz@kardos.ru
и звоните по телефону 8 (499) 992-29-69**

КОРИЦА ПОМОЖЕТ СТАТЬ ОТЛИЧНИКОМ

Медики обнаружили еще одно полезное свойство корицы. Вдобавок к такому эффекту приправы, как снижение уровня сахара в крови, корица может улучшать способность человека к обучению. Авторы исследования – специалисты из Rush University Medical Center – утверждают, что регулярное употребление корицы способствует выработке специальных белков, необходимых для процесса запоминания новой информации. К слову, исследователи университета уверены, что корица к тому же является отличным средством профилактики болезни Паркинсона.

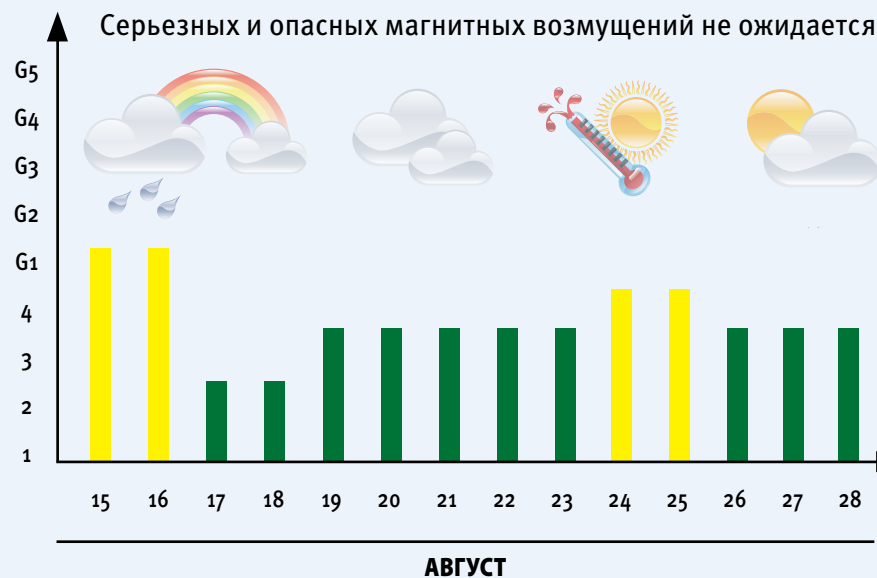
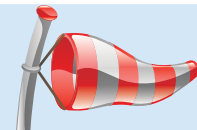


СИДЕТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Ученые нескольких университетов США озадачились проблемой малоподвижности современного человека. Проанализировав данные 700 тысяч людей за 11 лет, медики выяснили, что люди, сидящие по 10-12 часов в день (время ночного сна не учитывается), чаще страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы. Словом, практически все офисные работники в группе риска. Без вреда для здоровья можно присесть на 2,5-3 часа. Ученые предлагают вспомнить золотое правило: умственную деятельность необходимо чередовать с физической активностью.

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ 15 – 28 АВГУСТА



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

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

МЕНОПАУЗА ОБРАТИМА

Такое заявление сделали ученые центра репродукции в Афинах. Медики уверены, что терапия с использованием обогащенной тромбоцитами плазмы может стать панацеей для женщин, вступивших в пору менопаузы. Отодвинуть старость, возобновить репродуктивную функцию и распрощаться с рядом негативных состояний можно будет с помощью крови, пропущенной через центрифугу. По словам медиков, инъекции такой плазмы крови в яичники женщин «перезапускают» менструальный цикл. Это должно помочь решить проблемы ранней менопаузы и дать надежду тем пациенткам, которые из-за «куснувших» яичников утратили способность к деторождению.



В НОМЕРЕ:

4 Атеросклероз не пройдет: как сохранить сосуды здоровыми на долгие годы

6 Встречаем Медовый Спас. Интересные факты о меде

8 Как грамотно обследовать кишечник, нужно ли лечить эррозию? Ответы врачей-экспертов на эти и другие ваши вопросы

10 Правильно вытаскивать клеща, почистить уши или умыться на ночь – важные мелочи



11 Актриса Илана Юрьева о семье, секретах женской красоты и радостях материнства

12 Сохраняем хорошее настроение и привлекательность после менопаузы

13 Отстоять свои права и получить квалифицированную медицинскую помощь поможет медицинский юрист

14 Какую лечебную косметику собрать с грядки?

16 Средство от выпадения волос, мазь от лактостаза и другие советы читателей

18 Как не раздавить ребенка собственными амбициями

19 Молочные зубы. Что нужно знать о профилактике кариеса

20 Где, как, какие лечебные травы собирать в августе

21 Деликатная проблема – гипергидроз

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ



АНАЛОГИ ВАЖНЫХ ЛЕКАРСТВ В ДВА И БОЛЕЕ РАЗ ДЕШЕВЛЕ

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

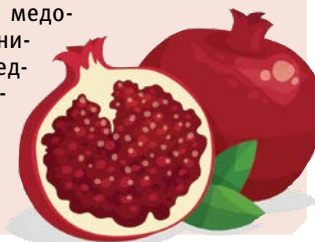
НАЗВАНИЕ	НАЗНАЧЕНИЕ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА	АНАЛОГ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА
АМБРОБЕНЕ – сироп	средство от кашля	115 рублей	АМБРОКСОЛ	39 рублей
АУГМЕНТИН – таблетки	антибактериальное средство широкого спектра действия	404 рубля	МЕДОКЛАВ	202 рубля
БЕПАНТЕН – мазь	болеутоляющий, регенерирующий антисептик	299 рублей	ДЕКСПАНТЕНОЛ	107 рублей
ДАЛАЦИН – крем	антибиотик для местного применения	530 рублей	КЛИНДАМИЦИН	311 рублей
КРЕОН – капсулы	ферментный препарат для улучшения пищеварения	245 рублей	МЕЗИМ-ФОРТЕ	155 рублей
ЛАНЗОПТОЛ – капсулы	противоязвенный препарат	410 рублей	ЛАНСОПРАЗОЛ	24,27 рубля
ОТРИВИН – спрей	средство от заложенности носа	162 рубля	КСИЛОМЕТАЗОЛИН	53,70 рубля
ТАНАКАН – таблетки	для улучшения мозгового и периферического кровообращения	450 рублей	ГИНОС	130 рублей
УРСОФАЛЬК – капсулы	гепатопротектор	230 рублей	УРСОСАН	165 рублей
ЦИПРАМИЛ – таблетки	антидепрессант	920 рублей	СИОЗАМ	185,50 рублей

Читайте о других аналогах дорогих препаратов в следующих номерах.



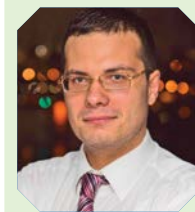
ГРАНАТОВЫЙ СОК ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Эдинбургские исследователи полагают, что сок граната способен настроить на позитив и самых ярких пессимистов. В ходе эксперимента добровольцы в течение нескольких недель выпивали по пол-литра сока ежедневно и при этом регулярно проходили медосмотр. В итоге выяснилось, что люди, прошедшие гранатовую сокотерапию, испытывают эмоциональный подъем, у них повышается работоспособность.



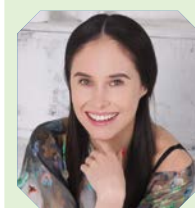
ЛИЦА НОМЕРА

ТЕРАПЕВТ, КАРДИОЛОГ ЯРОСЛАВ АШИХМИН



расскажет, что нужно знать об атеросклерозе, как не стать жертвой болезни, какие пройти обследования и каких вредных привычек избегать.

АКТРИСА ИЛАНА ЮРЬЕВА



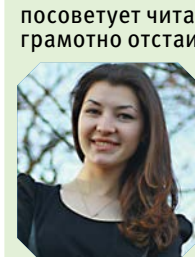
раскрывает секреты молодости и красоты, делится хитростями молодой мамы, рассказывает о семейных ценностях.

ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ ИРИНА ФИЛАТОВА



расскажет о том, как оставаться молодой и привлекательной женщиной, вступившей в период постменопаузы.

ЮРИСТ ИЗАБЕЛЛА АТЛАСКИРОВА



посоветует читателям, как грамотно отстаивать свои права и получить самую квалифицированную медицинскую помощь.

МЕДИЦИНСКИЙ ПСИХОЛОГ ЮЛИЯ САВЕЛЬЕВА



расскажет, как не переуустраивать в стремлении вырастить из своего ребенка гения.

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

OLEY ОДЕЖДА НА ЗАКАЗ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ МЕРКАМ

ПО СТОИМОСТИ СТАНДАРТНОЙ ОДЕЖДЫ

удобная одежда для комфортного летнего отдыха и здорового образа жизни – куртки, брюки, полукombineзоны, жилеты из ткани POLARTEC

из ткани Polartec

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: www.oley.ru



Шляпы с накомарником, банданы, куртки москитные + брюки москитные, москитные сетки для головных уборов, костюмы (куртки + брюки) ветрозащитные и непромокаемые, костюмы (куртки+брюки) из смесовой ткани (хлопок 65% + полиэстр 35%), жилеты разгрузочные с большим количеством карманов.

Магазин «Валлар-Рыболов»
 • Казанский вокзал, ТЦ Казанский
 Комсомольская пл. 2, 2 этаж. Тел. 8-499-703-01-67
Магазины «Рыбачье с нами»:
 • м. Сухаревская, Панкратьевский пер., 3, Тел. 8-495-234-31-84; 8-495-956-88-71
 • м. Пролетарская, ул. Марксистская, 9, Тел. 8-495-670-10-70;
 • м. Тульская, Серпуховской Вал, 3 корп.1. Тел. 8-495-954-52-41

Рыболов на Птичке
 • м. Брагиславская, ул. Перерва, 39 Тел. 8-499-707-11-55, 8-917-578-15-79
Нахлыст/Рыболовия – Птичий рынок
 • г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовод / Птичий рынок. Тел. 8-499-707-11-33, 8-919-764-35-41
Рыболов на Птичке – Птичий рынок
 • г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовод / Птичий рынок. Тел. 8-499-707-11-88, +7-916-268-77-13 (ежедневно с 9:00 до 18:00)

Одевайтесь красиво и стильно, не ломайте голову над фасонами, а приходите к нам!

Индивидуальные и оптовые заказы: ☎ (499) 341-18-82

ООО «ОЛЕЙ» ОГРН 1027739223192. ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: МОСКВА, УЛ. СТАВРОПОЛЬСКАЯ, Д. 60, К. 1, КВ. 135. РЕКЛАМА

АТЕРОСКЛЕРОЗ: легче предотвратить, чем вылечить

КАК СОХРАНИТЬ СОСУДЫ МОЛОДЫМИ?

Атеросклероз – болезнь, не до конца понятная врачам. Нельзя с высокой точностью сказать, отчего она возникает. Обнаружить ее симптомы на ранней стадии почти невозможно. А ведь атеросклероз – одна из самых опасных болезней в современном мире. Чтобы внести ясность в этот вопрос, «Планета здоровья» побеседовала с ведущими специалистами в области медицины и выяснила, что можно сделать, чтобы никогда не познакомиться с этой болезнью ближе.



Эксперт

Ярослав Ашихмин,
кандидат медицинских наук, терапевт,
кардиолог, заместитель генерально-
го директора по медицине Юсуповской
больницы

ОТКУДА БЁРЕТСЯ АТЕРОСКЛЕРОЗ

– Почему возникает атеросклероз?

– Точную причину появления бляшек в сосудах мы пока не знаем, а вот почему они растут – с этим все понятно. Здесь самый главный фактор – раздражение стенки сосуда, которое приводит к тому, что под верхний ее слой, будто под одеяло, заползают иммунные клетки – те самые, которые помогают нам бороться с инфекциями. Что их туда манит – вопрос! Это могут быть компонен-

ты табачного дыма, которые проникают через легкие, или трансжирные кислоты, которые мы получаем из продуктов питания. В общем – совокупность разных факторов. Итак, если стенка раздражена, в нее начинают проникать переносчики жиров, так называемые липопротеины низкой плотности, тот самый «плохой» холестерин. Он там накапливается, и иммунные клетки начинают его поедать – с благими намерениями. Но так как иммунные клетки не имеют системы переваривания холестерина, то как бы даяться им, переполняются и погибают. После этого из обрывков телец погибших иммунных клеток выливается холестерин, который они «съели» под оболочкой сосуда, и начинает расти атеросклеротическая бляшка.

РОЛЬ ХОЛЕСТЕРИНА

– Может быть, есть какие-то обследования, чтобы «поймать» атеросклероз на ранней стадии?

– Между уровнем холестерина и развитием атеросклероза – мощнейшая связь. Каждый человек старше 25 лет должен знать уровень общего холестерина в крови. В норме он составляет $\leq 5,5$ ммоль/л. Если у родителей был инфаркт или инсульт (у отца в возрасте до 55 лет, а у матери – до 65 лет), то необходимо регулярно сдавать анализ на холестерин. В идеале сдать полный анализ и посмотреть, сколько там хорошего холестерина, а сколько плохого. Также после 45 лет можно сделать ультразвуковое исследование сосудов шеи – и если бляшек нет и внутренняя оболочка сосудов не утолщена, то, весьма

вероятно, у человека нет атеросклероза и в сосудах сердца.

– Можно ли контролировать уровень «плохого» холестерина?

– Хотя уровень холестерина и связан с развитием атеросклероза, не у всех пациентов с высоким холестерином вырастают атеросклеротические бляшки. Поэтому мы просто так никому холестерин не «лечим». Нужно ли его снижать и каким образом это делать, зависит от общего сердечно-сосудистого риска.

– Кому точно нужно снижать холестерин?

– Пациентам, у которых был инфаркт, инсульт, или болит сердце из-за наличия бляшек в кровоснабжающих его сосудах. Если боли в грудной клетке нет, нужно разбираться: обратить внимание на повреждения сосудов шеи, посмотреть, сколько холестерина хорошего, а сколько плохого, и самое важное – оценить уровень системного воспаления. Ключевая задача врача – стабилизировать покрывку атеросклеротической бляшки, чтобы она не разорвалась. Если уровень воспаления низкий, значит велика вероятность, что бляшки имеют крепкие покрывки, которые не разорвутся, если высокий – ситуация может быть опасна. И вот при общем совпадении рисков – родители, перенесшие инфаркт или инсульт, высокое давление, высокий уровень системного воспаления, высокий холестерин – нужно задуматься о том, что холестерин нужно снижать, и каким образом это делать.

КАК СНИЗИТЬ ХОЛЕСТЕРИН

– А как его снизить?

– Если уровень холестерина и общий риск не слишком высоки, то в ряде случаев достаточно изменить стереотипы питания, то есть ограничить потребление животных жиров и холестерина. Они содержатся в масле, в красной икре, колбасах, сосисках – во всем, что содержит жир. Если уровень холестерина высокий, либо есть бляшки,

Любая мышечная активность, соразмерная возрасту и физическим возможностям, в разы сокращает риск образования холестериновых бляшек.



Сокращение в рационе животных жиров – отличная профилактика атеросклероза!



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НАПОМИНАЕТ:

Каждая выкуренная сигарета примерно на две недели выключает способность внутренней оболочки сосудов отталкивать «плохие» жиры.

тогда пациенту необходимо принимать статины – эти препараты прекрасно стабилизируют атеросклеротические бляшки и являются одними из самых безопасных лекарств, созданных за всю историю человечества. Они совершенно точно продлевают жизнь, потому что не дают разрываться сформированным атеросклеротическим бляшкам. А также, как это ни странно, снижают риск развития некоторых онкологических заболеваний.

ГРУППЫ РИСКА

– Правда ли, что атеросклероз – это возрастная болезнь?

– Конечно, чем человек старше, тем выше вероятность, что атеросклеротические бляшки есть. Однако главное – не факт наличия бляшек, а их стабильность. У молодых людей бляшки могут быть небольшими, но опасными – иметь очень тонкую фиброзную покрывку. Поэтому молодым лю

которые ведут нездоровый образ жизни – курят, мало двигаются, злоупотребляют жирной, жареной пищей, – нужно помнить, что они тоже находятся в группе риска.

ПРОФИЛАКТИКА

– Есть какая-то нехитрая профилактика атеросклероза?

– Нужно расположить факторы профилактики атеросклероза по их значимости. Первый – ни в коем случае не курить. Это касается не только табака, но и кальяна, любых курительных смесей. Люди, которые курят даже раз в неделю, находятся в группе риска. Второй – это артериальное давление. Нужно следить, чтобы оно было ниже 135/85 мм ртутного столба. Тогда снижается нагрузка на внутреннюю оболочку сосудов и они сохраняют свои свойства по отталкиванию жиров. Если вы занимаетесь фитнесом, у вас низкий уровень стресса и небольшой объем талии, у родителей не было инсульта и инфаркта, то ограничивать жиры не нужно, скорее всего внутренняя оболочка сосудов будет отталкивать жирные кислоты и плохой холестерин. Если же есть пивной животик, вы ведете сидячий образ жизни или находитесь в хроническом стрессе, у родителей были инсульты или инфаркты – тогда нужно кардинально пересмотреть рацион. Питаться овощами и фруктами, цельнозерновыми злаками, следуя средиземноморскому стилю питания, ограничивая поступление животных жиров. И не забывать про физическую активность!

Беседовала Ольга
Савина



Контроль артериального давления поможет надолго сохранить сосуды здоровыми.

ПОВЕСИТЬ НА ХОЛОДИЛЬНИК

Продукты, вредные для сосудов



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



№1 МАЙОНЕЗ И МАРГАРИН

Вреден для сосудов промышленный майонез и соусы на его основе. В таких соусах (и в маргарине) содержатся эмульгированные растительные масла. В естественном виде растительное масло жидкое, но соус или маргарин должен иметь нужную консистенцию, ее и дает эмульгация, образующая большое количество трансжиров.

№2 ЖАРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ, ОСОБЕННО ВО ФРИТЮРЕ

При жарке также образуются трансжиры. Чем сильнее степень обжарки, тем вреднее. От хрустящих корочек лучше отказаться или, в крайнем случае, жарить на раскаленном масле не более 30 секунд.

№3 КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Большинство сладких лакомств, изготовленных на заводах и фабриках, содержат маргарин и/или эмульгированное растительное масло. Словом, изобилуют трансжирами.

№4 АБСОЛЮТНО ВЕСЬ ФАСТ-ФУД И ПОЛУФАБРИКАТЫ

А также почти все колбасные изделия промышленного производства содержат трансжиры в огромных количествах. Значит, они тоже вредны для сосудов.

№5 ЖИРНОЕ МЯСО И СУБПРОДУКТЫ: СВИНИНА, ГОВЯДИНА, СПИННОЙ И ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Речь идет именно о по-настоящему жирном красном мясе. Кушать такое мясо рекомендуется не чаще одного раза в неделю.

№6 НАСТОЯЩИЙ ЯД ДЛЯ СОСУДОВ – ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА

Повышение сахара в крови приводит к образованию сахарных комплексов, вызывающих воспаление и повреждение стенок сосудов. К таким воспаленным сосудам «плохой» холестерин прикрепляется – прилипает – очень быстро и прочно.

№7 СОЛЬ

Избыток соленой пищи может вызвать артериальную гипертонию, то есть повысить кровяное давление. Здоровые сосуды умеют растягиваться и сокращаться, они эластичные. Сосуды, пораженные холестериновыми бляшками, становятся хрупкими и ломкими. Они могут разрываться. Начиная с 40 лет нужно помнить, что с возрастом эластичность сосудов снижается. Поэтому много соленой пищи кушать не стоит.

№8 ОПАСНЫ ЭНЕРГЕТИКИ С АЛКОГОЛЕМ

Алкоголь вызывает перепады артериального давления и крайне негативно воздействует на сосуды, изнашивает их. В сочетании с кофеином алкоголь убивает сосуды очень быстро. Вспомним, что энергетики обычно еще и сладкие, то есть это тройной удар по сосудам. О том, что вредно злоупотребление любым алкоголем, медики не устают повторять – повторю и я.





ЯНТАРНОЕ ЗОЛОТО

ПЧЕЛИНЫХ СОТ



Качественный мед стекает с ложки медленно, непрерывной лентой, и наматывается на нее, образуя складки. В банку хороший мед ложится горкой.

МЁД – ПРИРОДНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

14 августа православные граждане России празднуют Медовый Спас – день Происхождения Честных Древ Животворящего Креста Господня. К этому времени собирают новый мед – отсюда и народное название праздника. В нашей стране мед – продукт особый, по своей ценности и роли он равен для нас хлебу.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ МЁД

Мед – это продукт переработки нектара, который пчелы собирают с цветов. Сладкая жидкость вырабатывается специально для насекомых. Перелетая с цветка на цветок в поисках нектара, пчелы переносят пыльцу, способствуя опылению и завязи плодов. Однако для того, чтобы получить мед, одного нектара недостаточно, нужна пчела. Процесс превращения начинается уже тогда, когда рабочая пчела наполняет

нектаром свой медовый желудочек. Вернувшись в улей, пчела не откладывает собранный нектар в соты, а передает его другой пчеле, приемщице, которая хранит эту сладкую жидкость уже в своем медовом желудочке еще некоторое время.

Находясь в медовых желудочках пчел, нектар начинает проходить сложную обработку. Процесс не заканчивается, и когда пчела-приемщица закладывает, наконец, нектар в соты. Наоборот – в этот момент стартует ферментация, субстанция в сотах обогащается различными полезными веществами, входящие в ее состав сложные углеводы расщепляются, количество воды уменьшается. И только когда нектар превращается в полноценный мед, пчелы закупоривают соты.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО Соты, которые строят пчелы, это одна из самых прочных конструкций. Углы шестигранных ячеек пчелиных сот всегда составляют 109,28°.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Мед – настоящее природное лекарство. Это очень сложный по составу биологически активный продукт. Мед активизирует иммунитет и обменные процессы, повышает гемоглобин, стабилизирует работу почек, печени, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Кроме того, мед оказывает успокаивающее действие на нервную систему и общеукрепляющее – на организм в целом. Помимо внутреннего воздействия, мед способен оказывать и наружные эффекты: обеззараживать и заживлять раны, а также питать, тонизировать и омолаживать кожу.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ МЁД

Основа меда – это натуральные углеводы (сахара). Больше всего в меде фруктозы (до 50%), глюкозы (до 45%), мальтозы (до 6%) и са-

НАИМЕНОВАНИЕ	В СРЕДНЕМ (МКГ/Г)
Витамины	
A (ретинол)	0,4
B1 (тиамин)	0,2
B2 (рибофлавин)	0,6
B3	4,0
B5	3,4
B6	3,1
C	30,0
E	10,0
Элементы	
Алюминий	до 40
Бор	до 35
Железо	до 34
Калий	до 4700
Кальций	до 1780
Кремний	до 72
Магний	до 300
Марганец	до 40
Натрий	до 400
Сера	до 126
Фосфор	до 1300
Хлор	до 200

ПРИЧИНЫ «МЕДОВОЙ» АЛЛЕРГИИ

На самом деле мед, состоящий в основном из природных сахаров, аллергеном быть не может. Как правило, аллергическая реакция появляется, если мед содержит посторонние примеси. Это может быть тростниковый сахар, с помощью которого часто фальсифицируют мед, это могут быть и антибиотики, использованные для лечения пчел, или химикаты, которыми обрабатываются ульи.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО Для того, чтобы получилось 100 г меда, пчелы должны собрать нектар с миллиона цветов.

харозы (до 4%). Количество витаминов, минералов и микроэлементов различается в разных сортах меда иногда на порядки. Например, витамина С (аскорбиновой кислоты) в одном грамме верескового меда содержится примерно 45 мкг, а в таком же количестве мятного меда – около 2600 мкг. Тем не менее, некоторые усредненные значения представить можно. Мед содержит также протеины, органические кислоты, ускоряющие реакции обмена ферменты и воду (до 20%).

Но в большинстве случаев аллергию вызывает попавшая в мед пыльца растений. Причем в разных сортах меда встречается пыльца разных растений. Этим, кстати, и объясняется феномен, когда у одного и того же человека может быть аллергическая реакция на один вид меда и совершенно отсутствовать – на другой. Известен также и эффект псевдоаллергии. Мед является природным абсорбентом – он активизирует очистительные процессы в организме и способствует выведению шлаков и токсинов. Иногда



СОВЕТ ОТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Приучать организм к меду нужно постепенно. Взрослым можно начинать с одной чайной ложки в день, детям – с чайной ложки напитка из стакана чистой воды и чайной ложки меда.

покраснения, воспаления и сыпь на коже могут быть реакцией на эти процессы.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО
Через двое суток в меде погибают возбудители брюшного тифа, через десять часов – дизентерийная палочка, через четыре часа – микробы, вызывающие пневмонию.

ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Качественный мед имеет тягучую консистенцию, приятный аромат и красивый янтарный цвет. Стекает с ложки медленно, непрерыв-

ной лентой, и наматывается на нее, образуя складки. В банку хороший мед ложится горкой.

Настоящий мед всегда «дергает» горло, вызывая легкое першение. Текстура у него нежная: если растереть каплю между пальцами, мед полностью впитается в кожу. Если мед стекает с ложки легко, значит он или незрелый, или разбавленный, или начинающий закисать. Вреда такой мед не принесет, но и пользы от него почти никакой.

Пена на поверхности меда говорит о том, что он незрелый или начал бродить.

Наличие в меде кусочков воска, пчелиных тел и любых других включений не говорит о его качестве, скорее наоборот. Добросовестный пчеловод всегда заботится о чистоте меда, а недобросовестный продавец может добавить таких компонентов для достоверности.

Чтобы избежать покупки фальсификата, требуйте у продавца сертификат качества. А лучше – покупайте мед только у проверен-

ного производителя, в идеале – прямо с пасеки.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО
Все без исключения вещества, входящие в состав меда (в том числе более 60 минеральных солей и микроэлементов), полезны для организма человека.

ПОЧЕМУ МЁД БЫВАЕТ НЕ ЖИДКИМ

Хороший мед всегда засахаривается. Правда, мед, произведенный пчелами из сахарного сиропа, тоже быстро засахаривается, но его можно отличить по более крупным и грубым кристаллам сахара. Настоящий засахаренный мед по консистенции похож на топленое масло.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО
Качество меда можно определить по его весу: один килограмм меда должен поместиться в банку объемом 0,8 литра. Если для этого веса требуется больший объем, возможно, мед содержит слишком много воды.

ЧТО ТАКОЕ ДИАСТАЗНОЕ ЧИСЛО

Зрелость и натуральность меда определяется лабораторным путем с помощью специального показателя – диастазного числа. Чем оно больше, тем качественнее мед. Диастаза (или амилаза) – это фермент, который содержится в меде и способствует разложению крахмала. Его количеством на единицу объема и измеряется диастазное число. Нормальное значение этого показателя для натурального меда – от 3 до 50 единиц.

Диастазное число зависит от того, где, когда, какими пчелами и из нектара каких растений произведен мед. Например мед, произведенный в северном полушарии, может иметь диастазное число от 20 до 50, а южный не поднимается выше 10 единиц. Стандартный показатель для России – 7 единиц. Самое высокое диастазное число в нашей стране у меда, который производит сохранившаяся в Башкирии среднерусская порода пчел – 18 единиц.

От диастазного числа зависит срок хранения меда. В первый год хранения мед лишается 30% этого фермента, во второй – 50%. Поэтому южные сорта меда не рекомендуются хранить больше года, а вот с северными и за три года ничего криминального не случится.

Текст: Вера Андреева

5 ДОСТУПНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ МЕДОВ



№1 ГРЕЧИШНЫЙ
 Темный мед с насыщенным вкусом.

Гречишный мед превосходит другие сорта по содержанию ферментов, аминокислот и микроэлементов. Полезен при заболеваниях кожи, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, авитаминозах, простудах, анемии.

№2 ЛИПОВЫЙ
 Светлый мед с душистым ароматом.

Липовый мед обладает антибактериальными свойствами. Показан при ангинах, бронхитах, ларингитах, болезнях почек и кишечника, для лечения ожогов и глубоких ран.

№3 АКАЦИЕВЫЙ
 Очень светлый мед, способный не засахариваться долгое время.

Полезен как общеукрепляющее и успокаивающее средство, при простудах, заболеваниях желчного пузыря.

№4 ДОННИКОВЫЙ
 Очень светлый мед с приятной легкой горчинкой во вкусе.

Применяется как общеукрепляющее и ранозаживляющее средство, при болезнях кишечника. Показан как успокоительное при бессоннице.

№5 МЕД ПОДСОЛНЕЧНИКА
 Мед золотистого цвета с ярким вкусом и ароматом.

Его высокая ферментивная активность используется при лечении заболеваний внутренних органов, особенно сердца и сосудов. Также полезен при невралгии, заболеваниях дыхательной системы и остеохондрозе.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ СОСЕД



Лечебные свойства пчелиной огневки, ее личинок и даже продуктов их жизнедеятельности известны с XVII века. Способность личинки переваривать воск обусловлена особым ферментом – церразой. Ученые

установили, что это вещество может разрушать стенки болезнетворных бактерий и другие плотные образования. Также личинка огневки содержит вещества, стимулирующие рост клеток. На основе вытяжки из нее разработаны препараты, рассасывающие

внутренние рубцы и залечивающие посттуберкулезные каверны в легких. Настойка на личинках огневки показана при проблемах пищеварительной системы – язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, а также мочеполовой сферы.



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

НАШИ ЭКСПЕРТЫ ОТВЕЧАЮТ

Посоветуем, подскажем,



КАК ЛЕТАТЬ БЕЗОПАСНО?

«По работе приходится часто летать самолетами. Слышала, что это вредно для вен. А у меня варикоз, стали появляться сосудистые звездочки. Скажите, есть ли какие-то способы снизить вред от полетов?»

Светлана, г. Новомосковск



Владимир Радионенко,
врач высшей категории, сердечно-сосудистый хирург, флеболог клиники «Триактив»

Во время длительного нахождения человека в малоподвижном состоянии в ограниченном пространстве, когда мышцы ног не выполняют свою функцию, из-за замедления скорости продвижения крови по глубоким венам может активизироваться процесс свертывания крови

с образованием тромбов в просвете вен. Чем это грозит – известно, наверное, каждому. Закончив путешествие, человек поднимается со своего места и... тромб отрывается и попадает с током крови в легочную артерию. Последствия этого могут быть самыми печальными. Так вот, чтобы ваше путешествие было приятным и беспроblemным, желателно соблюдать несколько простых правил. Всегда необходимо выпивать в сутки не менее 1,5-2 литров воды, особенно когда вы совершаете длительные перелеты или переезды. При повышенном потоотделении в жаркое время года этот объем, естественно, должен быть увеличен. Это позволит избежать сгущения крови с последующим образованием тромбов в просвете вен. Необходимо в дорогу надевать компрессионный трикотаж. Чаще всего это специальные гольфы, степень компрессии которых вам поможет подобрать врач-флеболог. По возможности чаще подниматься со своего места и прогуливаться между рядами. Или хотя бы совершать разнообразные движения стопами, сокращая икроножные мышцы и тем самым помогая продвижению крови в направлении сердца. Эти упражнения необходимо выполнять хотя бы раз в час в количестве тридцати раз. Если есть возможность, лучше во время поездки ногам придавать возвышенное положение, чтобы кровь в венах ног не застаивалась под действием силы тяжести, а свободно продвигалась к сердцу. Поможет поддержать кровь в жидком состоянии и тем самым снизить риск образования тромбов и прием ацетилсалициловой кислоты.

АЛКОГОЛЬ И КРАСОТА

«Читала, что алкоголь способствует преждевременному старению. Выходит, от алкоголя нужно отказаться категорически, чтобы выглядеть хорошо?»

Барвара Николаевна, г. Королев



Елена Островская,
врач-эндокринолог, диетолог «Клиники коррекции веса доктора Ковалькова»

После того как этанол поступил в кровь, он вызывает расширение периферических сосудов, в том числе подкожных. На лице это особенно заметно, оно становится красным. Затем наступает довольно быстрое сужение сосудов, нарушающее поступление кислорода в тка-

ни, снижается эластичность кожи, появляются морщины, возникает отечность. При систематическом употреблении алкоголя возникает обезвоживание клеток кожи, сухость, шелушение. Однако в натуральном виноградном вине содержится мощный антиоксидант ресвератрол, замедляющий старение кожи, улучшающий эластичность сосудистой стенки, препятствующий повышению свертывания крови. Поэтому бокал хорошего красного вина изредка можно себе позволить.



КАК БОРЬТЬСЯ С ЗАПОРОМ?

«Меня мучают запоры. Можно ли, изменив привычки и питание, справиться с этой проблемой?»

Катерина Павловна, г. Волоколамск



Марьяна Абрицова,
врач-колопроктолог, член ассоциации колопроктологов России

Рацион современного человека, живущего в мегаполисе, – полуфабрикаты и мучное. И именно эти продукты могут привести к запору. Полюбите овощи, фрукты и салаты, особенно рукколу. Обратите внимание на кисломолочные продукты и растительные масла. Не забывайте про физическую активность. Достаточно каждое утро качать пресс для усиления перистальтики. Необходимо пить негазированную воду в течение дня – 2-3 литра в сутки, если нет противопоказаний.



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 тканей, 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



Тел.: 8-495-649-44-67 Сайт: сияние-москва.рф

Реклама

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

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

НА ВАШИ ВОПРОСЫ успокоим, предостережём



КАК ОБСЛЕДОВАТЬ КИШЕЧНИК?

«Если говорить об обследовании толстого кишечника, насколько точны и безопасны колоноскопия и ПЭТ-КТ?»

Кристина, г. Нижний Новгород



Наталья Быкадорова,
врач-эндоскопист, заведующая отделением эндоскопии Медицинского центра «Эко-безопасность»

Колоноскопия является наиболее информативным методом диагностики толстого кишечника. Назначается для выявления таких заболеваний, как неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, воспалительные процессы толстой кишки, кровотечения, опухолевые образования, онкология. Если пациент имеет противопоказания к проведению колоноскопии, ему может быть назначена диагностика ПЭТ-КТ. Лучевая нагрузка при проведении процедуры немного выше по сравнению с обычным рентгеновским исследованием. Нужно отметить, что ПЭТ-КТ исследование не используется для диагностики полипов и раннего рака.

НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ЭРОЗИЮ?

«У меня эрозия шейки матки. Одни врачи говорят лечить, другие – не обязательно. Так что мне делать?»

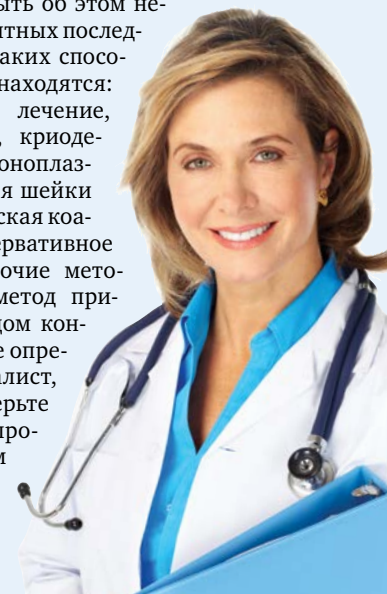
Марина, г. Самара



Екатерина Тимонина,
врач акушер-гинеколог, научный сотрудник кафедры акушерства и гинекологии Первого МГМУ им. Сеченова

Сегодня эрозия – одно из самых распространенных женских заболеваний. Мое мнение – эрозию нужно лечить обязательно! Эрозия имеет тенденцию к перерастанию в злокачественную опухоль или другие, не менее неприятные заболевания. Многие женщины оправдывают свое бездействие страхом, вызванным страшными рубцами, которые якобы появляются после лечения. Один из способов лечения этой болезни действительно предполагает наличие рубцов, но только стоит учитывать, что

диатермокоагуляция (прижигание электрическим током) сегодня практически не используется. Для борьбы с эрозией сегодня применяется множество других эффективных процедур, которые позволяют забыть об этом недуге без неприятных последствий. Среди таких способов лечения находятся: радиоволновое лечение, лазеротерапия, криодеструкция, аргоноплазменная абляция шейки матки, химическая коагуляция (консервативное лечение) и прочие методики. Какой метод применить в каждом конкретном случае определяет специалист, поэтому доверьте свое здоровье профессионалам и вы сможете избавиться от возможных последствий.



НЕ РАЗРЕШАЙТЕ СЕБЕ СТАРЕТЬ!

Старение и дряхление организма представляется неотвратимой ступенью в развитии каждого из нас. С годами мы начинаем замечать, что нам становится все труднее и труднее обслуживать себя, а повседневные обязанности и заботы, которые раньше давались просто и легко, теперь требуют непомерного труда. Имеющиеся проблемы с суставами, сердцем, сосудами, стресс, переутомление, влияние плохой экологии (ведь большинство из нас вынуждены жить в больших городах с развитой промышленной инфраструктурой) медленно, верно и, что самое ужасное – часто совершенно незаметно для нас – вершат свою разрушительную работу.



Николай Дроздов



Лидия Скобликова



Александр Мальцев



Александр Зайцев

Сила водорослей для долголетия и активности
Море не зря называют колыбелью жизни. Морские водоросли – это родоначальники всех растений, перебравшихся на сушу еще в палеозойскую эру. Считается, что основная масса растительности нашей планеты сосредоточена под водой. За миллионы лет существования водоросли накопили всю мудрость эволюции, пережив множество катаклизмов, обрели особые свойства, которым позавидует любое растение, растущее на суше.

Мудрость наших далеких предков сконцентрирована в инновационном водорослевом продукте ЛАКТОМАРИН, разработанном НПО «Сумма технологий» и рекомендованном Всероссийским научно-исследовательским Центром восстановительной медицины и курортологии РФ.

Продукт создан по технологии низкотемпературного гидролиза, благодаря которой водоросль ламинария отдает организму человека более 98% полезных веществ своего состава.*

По своему качественному составу и содержанию белков и углеводов ламинария, входящая в состав ЛАКТОМАРИНА, не уступает пищевым продуктам, приготовленным из наземных растений, а также обладает ценными свойствами, которыми не обладает растительное пищевое сырье наземного происхождения. Также ламинария обладает более высоким, чем в наземных растениях, содержанием разнообразных макро- и микроэлементов – в первую очередь йода, играющего очень важную роль для функции эндокринной системы, в частности – щитовидной железы, а также калия и магния, нужных для полноценной работы сердца и сосудов.

Еще одно важное и полезное вещество в составе ЛАКТОМАРИНА – фукоидан, имеет сильную противовирусную активность и может поддерживать клетку иммунной системы. Селен в составе ЛАКТОМАРИНА также участвует в иммунных реакциях организма, помогает бороться со свободными радикалами и предупредить процесс старения клеток, а альгинаты – еще и природные антибиотики. Помимо этого, ЛАКТОМАРИН – источник целого комплекса макро- и микроэлементов (железо, фосфор, кальций, цинк, бром, сера, фосфор, азот, кобальт, марганец, натрий и т.д.), органических веществ и витаминов (в основном группа В), а также 23 аминокислот (основной состав – аспарагиновая, глутаминовая, фолиевая, пантотеновая и аланин).

Почему именно ЛАКТОМАРИН?

Состав ЛАКТОМАРИНА по своему составу схож с составом плазмы человеческой крови. Натуральный пищевой продукт произведен из отборных двухлетних слоевищ дальневосточных бурых морских водорослей Ламинария (Laminaria Japonica), добываемых в экологически чистой прибрежной зоне Тихого океана и Курильских островов. Этот натуральный продукт российского производства успешно прошел многочисленные клинические испытания и одобрен Министерством здравоохранения РФ*. ЛАКТОМАРИН имеет все необходимые сертификаты, удостоверяющие его лечебно-профилактические качества.

Лучшими отзывами о качестве продукта, впрочем, будут не сертификаты, а мнение тех, кто уже оценил ЛАКТОМАРИН. Это и пожилые люди, которым некогда болеть и стареть, и у которых много планов, и спортсмены, которым важно как

можно дольше сохранить активность, силы, долголетие и получить энергию для ежедневных побед, и просто неравнодушные к своему организму, стремящиеся держать его ежедневно в тонусе. Среди них – много известных людей, в т.ч. ведущий Николай Дроздов, легендарная конькобежка Лидия Скобликова, хоккеист Александр Мальцев, фигурист Александр Зайцев и другие.

Если вы заботитесь о своем организме, желаете только самого лучшего своим близким и родным, хотите постоянно быть в тонусе, жить и радоваться каждому прожитому дню, ЛАКТОМАРИН станет для вас наилучшим приобретением!

*www.lactomarin.ru

В 100 г ЛАКТОМАРИНА содержится:

- ✓ Йод в органической форме (90% от РСР*)
- ✓ Фукоидан (100% от РСР*)
- ✓ Растворимые пищевые волокна (125% от РСР*)
- ✓ Незаменимые аминокислоты, витамины А, С, В1, В6, полиненасыщенные жирные кислоты, более 40 макро- и микроэлементов, в том числе: кальций, хром, марганец, цинк, железо, магний, фосфор, калий, медь, серебро, селен, кремний.

Не содержит ГМО, консервантов, ароматизаторов и красителей.

ЛАКТОМАРИН применяется в комплексной терапии при нарушении ЖКТ, сердечно-сосудистой, иммунной, эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата.

*РСР – рекомендуемая суточная потребность.



7 495 127 95 80

Звонок бесплатный

www.lactomarin.ru

125190, РФ, г. Москва, Ленинградский проспект, д. 80 корп. Д, офис 102

Доставка бесплатно

ОГРН 1137746368506 ИНН 7713767972, 000 «УК «Современные биотехнологии». Пищевой продукт. Реклама



КАК ПРАВИЛЬНО?



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



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫТАЩИТЬ КЛЕЩА

«Расскажите, пожалуйста, как самостоятельно удалить клеща. Я, признаться, научилась за лето, но считаю, что это очень важное умение и рассказать о нем должен врач. К тому же, как я узнала, клещи активны чуть ли не до самой поздней осени.»

Анна, г. Зеленоград



Валерия Воробьева,
врач-кардиолог, терапевт Международного хирургического центра сети клиник «Открытая клиника»

Если нет возможности обратиться в районный травмпункт, можно удалить клеща пинцетом, руками в медицинских перчатках или пальцами, защищенными бинтом, чтобы не касаться насекомого. Пинцетом или пальцами захватить клеща как можно ближе к хоботку, осторожно повернуть вокруг оси параллельно поверхности и извлечь его из кожи. Либо завязать в узел прочную нитку как можно ближе к хоботку клеща и, медленно раскачивая его и подтягивая вверх, удалить. Если осталась черная точка, обработать место укуса 5% йодом. Нельзя при удалении клеща делать резких движений, остерегайтесь также брать насекомое незащищенными пальцами. После удаления вымыть руки с мылом, обратиться к врачу в районный травмпункт. Клеща желателно не выбрасывать: можно сдать его бесплатно на исследование в районную санэпидстанцию для установления зараженности.

КАК ПРАВИЛЬНО УМЫВАТЬСЯ

«С некоторых пор я совершенно перестала умываться водой. Открыла для себя лосьоны и мицеллярную воду. Удобно, и здорово освежает. Но червячок сомнения гложет. Как правильно нужно умываться?»

Ольга, г. Новокузнецк



Светлана Касаткина,
косметолог

Если говорить о правильном умывании, это, конечно, умывание водой.

Водопродонной или бутилированной – это личные предпочтения. А вот пренебрегать средством для умывания не стоит. Это могут быть пенка, мусс, гель или иные средства. Только так можно ка-

чественно очистить кожу от загрязнений и удалить макияж. Что касается тоника, это отличное косметическое средство. Но наносить его нужно на очищенную кожу, то есть после умывания. Так мы обеспечиваем более глубокое очищение пор, тонизируем кожу, восстанавливаем pH-баланс после воздействия воды.

Правильная схема очищения кожи лица и шеи проста. Вечером умываемся водой с помощью любого средства для умывания. Затем тонизируем кожу тоником. Наносим ночной крем, гель или сыворотку. Главное, чтобы выбранное вами средство соответствовало вашему типу кожи. Утром проделываем те же манипуляции: умываемся водой (можно без средства), тонизируем кожу тоником или лосьоном, наносим дневной крем для защиты от погодных условий и перепадов температур. Летом не забываем про солнцезащитный крем.



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ УШИ?

«Узнала, что ватными палочками чистить уши нельзя и даже опасно. А как же тогда правильно осуществлять гигиену ушей?»

Милана, г. Нижний Новгород



Софья Мельник,
врач-оториноларинголог Международного хирургического центра сети клиник «Открытая клиника», кандидат медицинских наук

Сера обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами, а наличие в ней жиров обеспечивает увлажнение и защиту кожи слухового прохода от пересыхания. Прочищать наружный слуховой проход, вводя вглубь ватную палочку или другой предмет, нет необходимости. Лучшим способом гигиены здоровых ушей является мытье ушной раковины и зоны вокруг входа в ушной канал водой, например во время душа или умывания, после чего следует вытереть кожу полотенцем.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

- **ДАЧНИКИ ПАНИКУЮТ**
Яблони дают гиперурожай третий год подряд. Прогноз на будущее
- **ДВА МНЕНИЯ О МИНЕРАЛКЕ**
Какие удобрения реально повышают урожай, а какие нет
- **МИНИ ИЛИ МАКСИ?**
Что дает дачникам выращивание микро-овощей и овощей-гигантов

- **ЖИЗНЬ БЕЗ КОЛОРАДСКОГО ЖУКА**
Как читатель «ДАЧИ» извел вредителя картофеля
- **НИЧЕЙНЫЙ САД**
Что в СНТ можно сделать с брошенными участками
- **СУШЕ И ТИШЕ**
По каким параметрам выбрать сушилку для овощей и фруктов
- **БЕЗ СУЧКА И БЕЗ ЗАДОРИНКИ**
Уроки выравнивания деревянных полов

ТОЛЬКО в №15

100 СПОСОБОВ И СЕКРЕТОВ СОХРАНЕНИЯ УРОЖАЯ

- Как сохранить свой урожай до следующего сезона?
- Как эффективно и безопасно стерилизовать банки?
- Как высушенные фрукты сделать слаще?
- Как уберечь от плесени овощные заготовки, хранящиеся в открытой посуде?
- Как вдвое сократить время стерилизации банок с овощными консервами?
- И многие другие секреты...

Следующий номер выйдет 22 августа

12+
ООО «ИД «КАРДОС»
Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

Илана Юрьева: как всё успевать и быть здоровой

Илана Юрьева – одна из самых ярких участниц шоу «Уральские пельмени» и молодая мама. Она летает на гастроли, справляется с трудностями материнства и никогда не унывает, во многом благодаря тому, что ведет здоровый образ жизни, в чем ее поддерживает вся семья.

О ТРУДНОСТЯХ МАТЕРИНСТВА

– Как изменилась ваша жизнь с тех пор, как вы стали мамой?

– Я стала более ответственной. После рождения ребенка мы с мужем повзрослели сразу лет на десять.

– А как обстоят дела с «успеваемостью»? Удастся ли воплотить в жизнь все задуманное?

– У дочки пока такой возраст, что ее нельзя ни на секунду оставить одну. Кажется, я ничего не успеваю. У меня есть помощница по хозяйству, но все равно приходится поддерживать чистоту самостоятельно. Только все уберу, малышка уже все раскидала. Так и живем.

– Когда сидишь с малышом дома, каждый новый день похож на вчерашний – такой «день сурка». Вам это знакомо?

– Мы не сидим в четырех стенах. Берем с собой дочку на «тусовки». Знакомые оставляют детей с нянями, бабушками, а нам и с маленькой хорошо отдыхается.

– Что самое сложное для вас в «работе мамы»?

– Ничего сложного, одна радость. Хотя недавно я летала в Екатеринбург и вот о чем подумала: «Я в самолете. Могу читать, мечтать, смотреть в окошко, да просто ничего



В свободное время я стараюсь общаться смужем. Всегда должно быть время только для вас двоих.

не делать». С ребенком такого себе не позволишь. Нужно все время быть предельно внимательной. Следить. Развлекать, чтоб не заскучал, не капризничал. Ты все время в движении. Это сложно.

О ВРЕМЕНИ И ЕГО ЦЕННОСТИ

– Стали ли вы больше ценить свободное время?

– Да, ценно даже то время, когда можно одной сходить в магазин или к косметологу. Я стараюсь использовать все свободное время по максимуму. С ребенком по маникюр-магазинам не походишь.

– Вы очень быстро вернулись на сцену. Как вам это удалось?

– Я родила в апреле. За четыре месяца (у шоу как раз каникулы) пришла в себя, малышка немного подросла, и уже в сентябре уехала на первые гастроли. Чтобы прийти в форму, регулярно занималась в зале и продолжаю это делать.

– Если устали, идете в спортзал или домой?

– По настроению. Стараюсь себя заставлять. Тренирую силу воли.

О ЗДОРОВЬЕ В СЕМЬЕ

– Вы говорили, что очень ответственно относитесь к питанию. Каких правил придерживаетесь?

– Я не отказываю себе в мясе, рыбе, морепродуктах. Не ем фаст-фуд, мучное, приготовленное во фритюре. Вместо сахара у меня мед и сухофрукты.

– Есть ли у вас семейные ритуалы?

– Совместные завтраки – это обязательно. За ужином не всегда удается собраться за столом всей семьей. По субботам в баню ездим вместе. На роликах с мужем катаемся. Малышка тоже с нами – в коляске.

– Чем вы обычно завтракаете?

– Я люблю заваривать овсянку на воде. Добавляю в кашу миндаль, кешью. Вприкуску – ягоды и фрукты. Пью кофе без молока.

– Как ухаживаете за собой? Есть ли обязательные процедуры?

– Снять вечером косметику – это обязательно. А вообще я не фанат процедур. Есть девушки, которые ежедневно ухаживают за собой, начиная от кончиков волос и заканчивая кончиками пальцев на ногах. Это не про меня. Тем не менее я считаю, что всегда нужно найти полчаса на себя.



БЛИЦ

ЛЮБИМОЕ БЛЮДО?

● Рыба на пару, на гриле – в любом виде.

ЧТО ИЗ БЛЮД ВАМ ОСОБЕННО УДАЕТСЯ?

● Муж очень любит, как я готовлю мясо.

ПОСЛЕДНЯЯ КНИГА, КОТОРАЯ ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ?

● «Москва и москвичи» Гиляровского.

ИДЕАЛЬНЫЙ МАКИЯЖ?

● Естественный.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

● Пить много воды.

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ?

● Радоваться каждому дню, просыпаться в хорошем настроении и проводить день с улыбкой.

ДОСЬЕ

ИЛАНА – АКТРИСА ШОУ «УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ». СНИМАЛАСЬ В СЕРИАЛАХ «СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ», «ВРАЧА ВЫЗЫВАЛИ?», «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ».

- Родилась в Бишкеке 7 июля 1988 года.
- В семь лет была ведущей детской передачи «Светлячок» на киргизском телевидении.
- В 10 лет вместе с родителями переехала в Санкт-Петербург.
- Занималась балльными танцами.
- Замужем за предпринимателем Дмитрием Дылдиным. Компания Дмитрия занимается производством меда.
- В апреле 2015 года Илана родила дочь Диану.



Беседовала Мария Ремова



Эксперт

Филатова Ирина Викторовна, врач высшей категории, гинеколог-эндокринолог, член Международной ассоциации гинекологов

ПОСТМЕНОПАУЗА ТРЕБУЕТ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА

Период постменопаузы начинает свой отсчет с момента прекращения менструаций и длится всю оставшуюся жизнь. Собственно, вот она старость – полагают дамы элегантного возраста и снижают в попытках побороться за себя прежнюю. Уровень женских половых гормонов резко идет на убыль. Питание клеток в коже и слизистых нарушается. Становятся заметнее морщины, возникают кольпиты, развиваются сердечно-сосудистые заболевания, кости становятся хрупкими – остеопороз. Прибавьте к этому приливы и ночную потливость, утомляемость и бессонницу, учащенное мочеиспускание, частую смену настроения, ухудшение памяти, угасание полового влечения. Картина вырисовывается не из приятных. Подавляющее число женщин в этот период остается один на один с физиологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме. Доктора, к которым обращаются пациентки с теми или иными жалобами, охотно лечат вдруг возникающие состояния. Однако все это лишь однобокое решение проблемы.

– Все более актуальной в мире становится проблема сохранения здоровья населения зрелых возрастных групп, – говорит Ирина Викторовна Филатова. – Судите сами: ежегодно доля населения в возрасте от 40 до 55 лет возрастает на 0,5%. Несложно подсчитать, что уже к 2020 году число людей за пятьдесят в России перевалит 68-миллионный порог. При этом у нас нет ни одного центра, комплексно занимающегося проблемами постменопаузального периода. А ведь 40-55 лет – это еще далеко не старость. Слаженная работа гинекологов-эндокринологов, онкологов, диетологов, психотерапевтов, ревматологов, терапевтов, урологов, стоматологов и генетиков может не просто отодвинуть старость, а продлить молодость женщин, вступивших в период менопаузы и постменопаузы.

Постменопауза – не старость, а НОВЫЙ ЭТАП ЖИЗНИ

КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

Как долго оставаться молодой и полной сил? Геронтологи предложат вам свое решение, генетики расскажут о новых разработках, фармацевты станут заверять в действенности новых препаратов. Но в жизни каждой женщины наступает период менопаузы, а затем и постменопаузы, и все заверения специалистов на фоне ночных приливов, вдруг возникших депрессивных состояний и обострения хронических болезней кажутся смешными. Однако все не так печально и старость действительно можно отодвинуть.



В любой период своей жизни женщина остается женщиной, интересной и привлекательной, способной на радость, мечты и любовь!



ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ, ВСТУПАЯ В ПЕРИОД ПОСТМЕНОПАУЗЫ

ЕДА. Стоит ограничить употребление тяжелых белковых блюд, жирной и жареной пищи. Это станет лучшей профилактикой ожирения, повышения уровня холестерина в крови, гипертонии. В рацион стоит включить больше фруктов, овощей, злаков, орехов. А молочные и кисломолочные продукты – это лучшая профилактика остеопороза.
СПОРТ. Разумная физическая нагрузка укрепит мышцы, поможет сохранить костную ткань, нормализует обменные процессы. Неплохими бонусами спорта являются хорошее настроение и физический тонус.
СЕКС. Продлевает молодость, дарит радость, избавляет от негативных эмоций. Совершенно не стоит от него отказываться.

ДИАГНОСТИКА ПОСТМЕНОПАУЗЫ

Как и любое физиологическое состояние, постменопаузу можно и нужно диагностировать. Это, во-первых, поможет дифференцировать естественные процессы, происходящие в этот период в репродуктивных органах, от патологических. А во-вторых, вовремя подобрать оптимальную схему профилактики будущих состояний или начать грамотное лечение уже возникших

проблем. Итак, если у женщины уже год нет менструации, необходимо сделать:

- Анализ на ФСГ – фолликулостимулирующий гормон.
- Анализ на эстрадиол – эстрогенный стероидный гормон, вырабатывающийся в яичниках, плаценте, коре надпочечников, периферических тканях.
- Анализ на мужские гормоны.
- УЗИ малого таза.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ДОКТОР МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ:

- Общий анализ крови.
- УЗИ брюшной полости.
- Гистероскопию – осмотр стенок матки с помощью гистероскопа.
- Маммографию.
- Цитологическое исследование слизистой шейки матки.
- Исследования на изучение плотности костной ткани.

И ЭМОЦИИ, И МЕЧТЫ, И ЛЮБОВЬ

Не нужно бояться нового этапа своей жизни. Находясь под присмотром грамотных специалистов и выполняя все необходимые рекомендации, женщина может долго оставаться молодой и энергичной. Не открепившись от заместительной гормональной терапии – она поможет восполнить недостаток гормонов, которые перестали вырабатывать яичники. Вы получите профилактику ожирения и остеопороза. Вовремя обращайтесь к докторам, не списывайте болезни на старость. Постменопауза – это не старость, это новый этап жизни, в который можно вступить бодро, с улыбкой и новыми планами. Помните, что в любой период своей жизни женщина остается интересной и привлекательной.

Текст: Любовь Аниша



Женщина молода до тех пор, пока ее любят!

Гюстав Флобер

ПОМОЖЕМ ОТСТОЯТЬ ПРАВА на качественную медпомощь



Изабелла Атласкирова,
юрист

КАК ПРОЙТИ УЗИ С ОСТРОЙ БОЛЬЮ БЕЗ ОЧЕРЕДИ

«С каждым днем боль в лимфоузле растет. Но талон на УЗИ лишь через два месяца. Терапевт отправил меня в частную клинику, где это будет стоить немалых денег. Есть ли у меня право пройти обследование без талона?»
Анна, Московская область

– Вы имеете право обратиться к вашему лечащему врачу вновь, он сделает пометку «срочно» на направлении. Далее можно смело идти в кабинет УЗИ. В том случае, если врач не отреагирует должным образом на ваши просьбы и жалобы, нанесите визит заведующему поликлиникой/главврачу. Обычно руководители больниц/поликлиник не любят подобных скандалов и инцидент исчерпывается на месте. Если же это все-таки не произошло, звоните в вашу страховую компанию (телефон указан на обратной стороне полиса ОМС), жалуйтесь страховщику. Попутно напишите онлайн-жалобу в местный департамент здравоохранения.

МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ОЖИДАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

«Лечащий врач дал мне направление с целью уточнения диагноза на холтеровское мониторирование. Но запись в нашей по-

ликлинике на это исследование только на октябрь. Подскажите, пожалуйста, как быть в данной ситуации, учитывая, что лишних денег для прохождения этих исследований в коммерческой организации у меня нет».
Ксения, г. Белгород

– К сожалению, в силу несовершенства законодательной базы в области здравоохранения, пациентам добиваться справедливости очень непросто. Для того чтобы быстрее решить этот вопрос, позвоните по телефону горячей линии вашей страховой компании (ОМС), номер телефона написан на обратной стороне вашего полиса обязательного медицинского страхования.

Целесообразным будет обращение и на горячую линию местного департамента здравоохранения, или можно оставить онлайн-жалобу в общественной приемной департамента. Таким образом вы скорее получите необходимую помощь, поскольку по закону время ожидания для предоставления помощи может затянуться до 3 месяцев.

КАК ПРИКРЕПИТЬСЯ К ЖЕЛАЕМОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ?

«Я прописана и живу в Московской области. Могу ли я прикрепиться в поликлинику Москвы?»
Наталья, Московская область

– Если у вас имеется полис ОМС (обязательного медицинского страхования), вы имеете право прикрепиться к любой поликлини-



ке Российской Федерации по вашему фактическому месту проживания, вне зависимости от того, имеется ли у вас временная регистрация по этому адресу или нет. При оформлении в регистратуре ближайшей к вашему дому поликлиники медрегистратор указывает в медицинской карте адрес фактического проживания, прикрепляя вас таким образом к определенному участку.

ПРАВОМЕРНО ЛИ ОТКАЗАЛИ В ПРИЁМЕ РЕБЕНКА В ПОЛИКЛИНИКЕ?

«Я – бабушка. Привела внука (ему 1,5 года) на прием к врачу. Медицинский полис, свидетельство о рождении были с собой.

Врач отказал в приеме. Родители просто физически не могут пойти в поликлинику в часы приема из-за работы. Что делать в данной ситуации?»
Антонина Ивановна, г. Санкт-Петербург

– Нонсенс, конечно... Чаще всего бабушки-дедушки-тети-дяди беспрепятственно посещают детскую поликлинику. Скорее всего, врач просто решил таким образом «разгрузить» очередь на прием, сославшись на то, что ребенок был приведен не его

законным представителем. К сожалению, несмотря на абсурдность положения, юридически врач прав (положение Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», ст. 20). Выход один: родители ребенка должны написать нотариально заверенную доверенность о представлении интересов ребенка на бабушку.

БОЛЬНИЦА ТРЕБУЕТ ДЕНЬГИ ЗА РЕАНИМАЦИЮ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

«Положили бабушку в государственную больницу в платное отделение, так как у нее были боли в спине. Хотели провести диагностику и подлечить. Через 2 недели внезапно у нее случился инсульт и ее определили в реанимацию. Случай оказался довольно тяжелый. Бабушка находится в реанимации уже 2 недели. Больница при этом говорит, что за каждый день реанимации мы должны платить 10 тысяч рублей, объясняя это тем, что пациент на коммерческой основе. Насколько правомерно желание больницы получить деньги за реанимацию? Разве подобные случаи на территории больни-

цы не должны быть оплачены из фонда ОМС?»
А. В., г. Самара

– Ознакомьтесь с договором о предоставлении платных услуг. Возможно, больница вполне законно требует деньги за пребывание больного в отдельной палате (согласно договору), а не за оказание экстренной медицинской помощи (реанимационной). Вы имеете право расторгнуть договор о предоставлении платных услуг. Реанимационная помощь вашей бабушке должна оказываться совершенно бесплатно. При возникновении трудностей в подобных вопросах звоните по телефону горячей линии вашей страховой компании (ОМС). Номер телефона указан на обратной стороне полиса ОМС.

МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ РЕНТГЕН В ДРУГОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ?

«Лечащий врач в поликлинике по месту жительства выдал направление на рентген. Но рентген-аппарат в моей поликлинике не может сделать необходимый снимок. Главврач на эту ситуацию отмахнулся, говорит, идите делать платно тогда. Могу ли я с этим направлением обратиться в другое муниципальное медучреждение для выполнения необходимого снимка по полису?»
Сергей Михайлович, г. Москва

– По направлению врача поликлиники вы имеете право пройти обследование в этой же поликлинике. В исключительных случаях (например, при отсутствии аппаратуры или специалистов) допускается проведение медицинского обследования по направлению других поликлиник. Также вы имеете право обратиться к врачу-терапевту другой поликлиники и получить направление на рентген у него. Если возникают затруднения с посещением врача другой поликлиники по состоянию здоровья, можно также обратиться за помощью по телефону горячей линии вашей страховой компании. Телефон указан на обратной стороне полиса ОМС.

Косметика с грядки – просто и эффективно

10 НАТУРАЛЬНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

Вторая половина лета – отличное время, чтобы перейти на натуральную косметику. Ведь практически все ее компоненты находятся буквально под ногами, особенно если есть свой дачный участок или огород. Сегодня мы расскажем о простых и эффективных способах улучшить свою внешность, не выезжая с дачи.

НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА

Практически все растущие в наших садах и огородах ягоды, фрукты и овощи можно использовать в качестве косметических средств. Они богаты натуральными витаминами, минералами и микроэлементами, которыми всегда готовы с нами поделиться. На кожу и волосы все эти вещества оказывают самое благоприятное воздействие.



ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

МАСКА ИЗ ОГУРЦА ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ КОЖИ

Свежий огурец тщательно вымоем и нарежем с помощью овощечистки вдоль, тонкими ломтиками. Ломтики наложим на лицо, включая глаза (закрытые). Через 10-15 минут ломтики огурца снимем. Умывать-

ся после такой маски не нужно, огуречный сок очень хорошо впитывается.

Эта маска хороша тем, что подходит для любого типа кожи и не вызывает привыкания. Накладывать ее можно ежедневно.

ОСВЕЖАЮЩАЯ МАСКА ИЗ МОРКОВИ

Одну-две молодых морковки натрем на мелкой терке, смешаем с одним яичным желтком и столовой ложкой крахмала. Нанесем маску на кожу и через 15-20 минут смоем водой комнатной температуры.

Эта маска также подходит для всех типов кожи, но особенно рекомендуется для сухой и увядающей. Накладывать ее желательно 1-2 раза в неделю.

КАБАЧКОВАЯ МАСКА-ЛИФТИНГ

Небольшой кусок свежего кабачка или цукини на-

трем, не снимая кожицы, на крупной терке. Добавим яичный желток и столько муки, чтобы получилась масса консистенции густой сметаны. Наложим маску на лицо, исключая зону вокруг глаз, и смоем через 15-20 минут теплой водой.

При регулярном применении маска из кабачков разглаживает мелкие морщины. Делать такую маску лучше не чаще двух раз в неделю.

МАСКА ИЗ ТЫКВЫ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Небольшой кусок тыквы натрем на терке, смешаем с яичным желтком, чайной ложкой оливкового масла и чайной ложкой меда. Если тыква очень сочная и масса получается жидкой, можно загустить ее крахмалом

или мукой. Маску нанесем на лицо и через 15-20 минут смоем теплой водой.

Эта маска питает, увлажняет и разглаживает кожу, а также улучшает цвет лица.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА ИЗ ПЕТРУШКИ

Пучок петрушки мелко изрубим и смешаем с одной-полтора столовыми ложками густого натурального йогурта (если кожа сухая, вместо йогурта возьмем жирную сметану). Наложим маску на лицо на 10-15 минут, после чего смоем водой комнатной температуры.



ЯГОДЫ И ФРУКТЫ

УКРЕПЛЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ВОЛОС ИЗ ВИШНИ

Выжмем сок из одного стакана вишни, смешаем с крах-

СОВЕТ ОТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Чтобы полезные вещества из ягод, фруктов и овощей лучше впитывались в кожу, после нанесения маски желательно лечь и расслабиться. Так эффект от процедуры будет максимальным.

малом (две столовых ложки) до получения массы, по консистенции напоминающей сметану. Нанесем маску на волосы на один час, после чего тщательно смоем.

ФРУКТОВО-ЯГОДНАЯ ОСВЕЖАЮЩАЯ МАСКА

Возьмем по столовой ложке малины и вишни, вынем косточки, разомнем в однородное пюре и смешаем с небольшим количеством густого натурального йогурта. Полученную массу нанесем на лицо на 10-15 минут, после чего смоем теплой водой.

ЯГОДНАЯ МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Возьмем полстакана вишни без косточек, добавим две столовые ложки ягод калины и разомнем в пюре. Смешаем пюре со столовой ложкой меда и половиной чайной ложки оливкового масла. Нанесем маску на лицо на 15-20 минут, затем смоем водой.

ЯБЛОЧНАЯ ОСВЕЖАЮЩЕ-ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Возьмем половинку красного яблока и натрем на мелкой терке. Смешаем пюре с чайной ложкой меда и яичным желтком. Если смесь получится слишком жидкой, загустим ее крахмалом. Нанесем смесь на лицо на 15-20 минут, смоем теплой водой.

Текст: Вера Андреева



ООО «ИД «КАРДОС» 12+

Специальный выпуск №6(239)/С

ОВОЩИ, ГРИБЫ, БОБОВЫЕ

САЛАТЫ • ЗАКУСКИ • ГАРНИРЫ • РАГУ • ЗАПЕКАНКИ • КОТЛЕТЫ • ОЛАДЬИ

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ СПЕЦВЫПУСКЕ:

- рецепты овощных и грибных блюд, заслуживших одобрение самых привередливых хозяек;
- секреты обработки и хранения овощей, грибов и бобовых;
- советы по сохранению витаминов при приготовлении еды;
- идеи по украшению стола при помощи овощной нарезки;
- шпатель по съедобным и опасным грибам.
- шедевры карвинга в домашних условиях;
- как накормить ребенка-малоежку полезными овощами;

А ТАКЖЕ:

- на что обратить внимание, покупая овощи и грибы на рынке и в магазине;
- калорийность блюд из овощей, грибов и бобовых.

И МНОГОЕ ДРУГОЕ...

*Рекомендованная цена

Готовьте и отдыхайте с удовольствием!



Главный врач златоглавой Москвы

«Спешите делать добро!» – эти слова из послания апостола Павла римлянам еще в юности стали жизненным девизом Федора Гааза. «Святой доктор Федор Петрович» – так нарекли своего врача православные русские пациенты. И уже при жизни личность знаменитого доктора обросла легендами.

В РОССИЮ ПО ПРИГЛАШЕНИЮ КНЯЗЯ

Когда в 1780 году в Германии у многолетнего аптекаря родился очередной ребенок, никто и подумать не мог, что мальчик из небогатой немецкой семьи станет известен всей России. Но юному Фридриху удалось получить прекрасное образование: в 15 лет богословское, в 17 – математическое и в 20 – медицинское.

Молодой врач, только закончивший в Вене специализацию по глазным болезням, получил хорошую практику: Гааз помогает русскому князю Репнину вернуть зрение и сразу же получает от его сестры приглашение на службу



«Самый верный путь к счастью не в желании быть счастливым, а в том, чтобы делать счастливыми других».

Федор Гааз



Памятник Федору Гаазу в Москве



в Россию. В Москве доктор Гааз получил практику сразу в трех больницах. Его трудолюбию и упорству неизменно сопутствовали удача и всеобщее признание. Многие дворяне считали за честь проконсультироваться у именитого доктора.

ного пункта – семьи. Но, видимо, так и не встретил Федор Петрович любовь за всю свою жизнь. А может быть, это она не нашла его.

счастливыми и других». Потихоньку уходят дом, имение, фабрика, выезд – доктор отказался от жалования и посвятил свою жизнь «несчастливым».

Гааз был знаком с каждым пациентом, всем лично назначал лечение, а после выписки пристраивал либо в богадельню, либо на работу. Детям-сиротам находил приемные семьи. При этом сам Федор Петрович ютился в двухкомнатной квартире при больнице, официально называемой сначала Полицейской, затем Александровской, – но люди называли ее не иначе как Гаазовской. Вскоре, убедившись в том, что чиновники от медицины не желают новшества (попытка организации неотложной помощи провалилась), он покидает должность и посвящает себя защите бездомных, бесправных, осужденных.

ВРАЧ-ИЗДАТЕЛЬ

Неожиданное стремление доктора Гааза учить грамоте простой люд всемерно поддерживалось святителем Филаретом. Так было образовано книжное общество, которое снабжало книгами заключенных по всей России: Священным Писанием, Житиями Святых и другими. За свой счет доктор издал книгу для детей «АБВ, о благонаравии, о помощи ближнему и нарекании бранными словами», которая неоднократно переиздавалась.

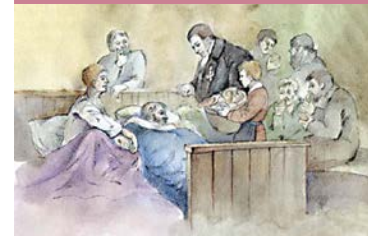
С КУТУЗОВЫМ ДО ПАРИЖА

Всю войну 1812 года доктор прошел с армией Кутузова, от Москвы до столицы Франции. Заехал повидаться с отцом, но лишь для того, чтобы «закрывать ему глаза». В Германии Фридрих понял, что отныне его родина – Россия, к которой он уже испытывал привязанность и любовь. В Москву он вернулся навсегда Федором Петровичем Гаазом. Знание языка и внушительная практика принесли признание и вполне закономерную должность главного врача Москвы. В этом списке не хватает лишь од-

ФИЛАНТРОП И ТРУЖЕНИК

Уважаемый и преуспевающий врач с энтузиазмом берется за переустройство лечебных заведений. Пациенты не знают отказа в медицинской помощи и получают ее в чистых кабинетах. Открывается первая в городе больница для бездомных. Строятся первые в России серные ванны... Великий врач Федор Петрович был убежден, что «самый верный путь к счастью не в желании быть счастливым, а в том, чтобы делать

КАК РАБОТАЛ ВРАЧ



Рабочий день был распisan очень плотно: ранний подъем около 6 утра, прием больных дома, затем больница, затем в пересыльную Владимирскую (каждый этап обследовал и провожал сам) и Бутырскую тюрьмы, затем в 6 больниц с обходом. После ужина дома в 9 вечера Федор Петрович снова занимался приемом больных и засыпал только к часу ночи. А на следующий день все начиналось заново.

ПРОЩАЛАСЬ ВСЯ МОСКВА

В 73 года Федора Гааза не стало. За гробом, который несли на руках до самого кладбища в Лефортово, шло более 15 тысяч человек. Власть послали сотню казаков, опасаясь волнений, но они спешили и присоединились к процессии. Человека редчайшей доброты оплакивали по всей России.

Текст: Светлана Иванова

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

6+

Цветы 2016 flowers
ВДНХ, павильон 75 24.08 - 26.08

МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ САДЫ И ЛЮДИ
открытая площадка 19.08 - 04.09
www.flowers.vdnh.ru www.sadiludi.ru

ufi The International Association of the Exhibition Industry
реклама



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



ЧТОБЫ ВОЛОСЫ ВЕРНУЛИСЬ

«После поездки за границу у меня стали нещадно выпадать волосы. Даже появились залысины на лбу. Спасла маска, о которой рассказала соседка. В пластиковой или фаянсовой посуде смешать желток одного яйца, по столовой ложке касторового и репейного масел, добавить несколько капель настойки жгучего перца, по одной столовой ложке коньяка и сока алоэ, влить содержимое одной ампулы никотиновой кислоты. Слегка нагреть на водяной бане и быстро нанести на сухую кожу головы. Надеть пакет или полиэтиленовую шапочку для душа, укутать махровым полотенцем. Держать желательно минут 40. Затем тщательно промыть голову шампунем и сполоснуть отваром корня лопуха. Делать маску один раз в неделю не менее полугода. Поверьте, результат вас приятно удивит».

Екатерина Степанова, г. Москва



ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК ОТ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ ДИАБЕТИКА

«Я диабетик со стажем. Возраст уже не маленький, и в последний год из-за малоподвижного образа жизни появился лишний вес. А за ним пришла и такая проблема, как трофические язвы. Спасла мазь, рецептом которой поделилась подруга. Необходимо взять пчелиный воск, порошок листьев крапивы, порошок листьев подорожника, нутряной или гусиный жир. Все компоненты берутся поровну. Их нужно подогреть на водяной бане и тщательно перемешать. Полученную мазь выкладывать понемногу на стерильные аптечные салфетки, затем на больное место на 15-20 минут. Делать два раза в день не менее 7-10 дней. Хранить бальзам в холодильнике».

Тамара Сергеевна, г. Новомичуринск

КАК Я БОРЮСЬ С ЗАПАХОМ ИЗО РТА

«Хочу рассказать, как я борюсь с запахом изо рта. У меня хронический тонзиллит. Ежедневно полощу рот нерафинированным подсолнечным маслом в течение 10 минут. Всегда держу в холодильнике отвар трав. Заливаю 1 чайную ложку полыни горькой стаканом кипятка и выдерживаю, укутав, 20 минут. Отличное средство от запаха. Пью отвар сухих плодов шиповника и клюквенный морс. Все это полезные и вкусные средства. А натошак неплохо есть семена аниса. Дыхание свежим будет целый день».

Геннадий, г. Сергиев-Посад



В ПОМОЩЬ КОРМЯЩИМ МАМАМ

«Пожалуй, каждой кормящей мамочке известно, что такое лактостаз – когда грудь набухает и болит от застоявшегося в протоке молока. Конечно, лучшее лечение тут сцеживание или частое кормление крохи. Но на помощь мамочке может прийти и народная медицина. Необходимо взять мед и капустный лист. После кормления малыша большую грудь смазать медом, сверху наложить чистый, слегка размятый в руках лист белокочанной капусты. Затем еще слой меда (на лист) и снова капуста. Завязать (не туго) грудь полотенцем или шерстяным платком. Выдержать до следующего кормления. Повторять процедуру до полного исчезновения болей и размягчения груди».

Лада, г. Москва

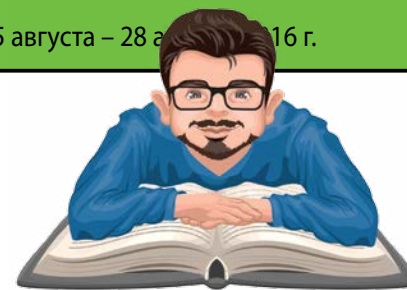


ДЕЛАЕМ КОНФЕТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

«Став мамой, я поменяла взгляды на питание. Так, любимые малышами сладости мы делаем сами. Берем в равных частях грецкие орехи, чернослив, изюм, финики и курагу. Измельчаем в блендере. Добавляем немного лимонного сока. Формируем из получившейся массы конфеты, а затем обваливаем в разной посыпке: одни в семенах мака, другие в кокосовой стружке, третьи в какао, кунжуте, измельченном арахисе. Все, вкусные конфетки готовы. Такие конфеты – это отличный энергетик, они укрепляют стенки сосудов и благотворно влияют на сердечную мышцу, укрепляют иммунитет».

Алина Сергеева, г. Люберцы





ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

КАПУСТНЫЙ ЛИСТ ОТ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ



«Я хочу рассказать, как облегчить боль от солнечного ожога. Нужно взять верхние листья белокачанной капусты, как следует помять их в руках, чтобы листья стали мягкими и выделился сок, и приложить к обгоревшим местам. Можно даже делать это на ночь, закрепив капустные листья лейкопластырем. Или можно закрепить их бинтом, только нужно делать это не туго. Капустный сок освежает обгоревшую кожу и заживляет микроранки, которые на ней образуются».

Елена Пригорина, Московская область

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ

«Сок картофеля – настоящий клад полезности и здоровья. Свежевыжатый картофельный сок, смешанный с морковным в пропорции 1:1, помогает при хроническом гастрите, язвенной болезни, колитах и запорах, изжоге и повышенном газообразовании. Сок пьют десятидневными курсами, делая между ними недельные перерывы. стакан сока выпивают утром натощак, затем вновь ложатся в постель на 30 минут, а еще через полчаса завтракают. Сок можно смешивать со свекольным (при запорах), с клюквенным (при пиелонефрите). Картофельным соком можно полоскать горло при фарингите и тонзиллите».

Павел Тимошин, г. Ярославль



КРАПИВА СПАСЁТ ОТ ПЕРХОТИ

«Хочу поделиться проверенным народным средством от перхоти. Этому способу научила меня моя бабушка, Ксения Филипповна, которая всю жизнь прожила в деревне. Мелко нарезать листья молодой крапивы. Если молодой крапивы нет, можно нарезать самых кончиков у высоких растений. Подготовленное сырье сложить в банку и залить кипящей водой. Банку закрыть крышкой и укутать во что-нибудь теплое, вроде старой кофты или большого полотенца. Когда вода в банке остынет, ее необходимо процедить и полоскать ею волосы. Делать это надо каждый день две-три недели, и перхоть исчезнет. На зиму крапиву можно засушить или купить уже сушеную в аптеке. Сушеной крапивы нужно две большие ложки на стакан кипятка».

Тамара Самарина, г. Воронеж



ГОЛОВНУЮ БОЛЬ ПОБЕДЯТ МЯТА И МЕЛИССА



«Мало кто знает, что душистые травы, растущие в наших садах и огородах, являются природными анальгетиками и могут использоваться, например, от головной боли. Я говорю о мяте и мелиссе, которые многие очень любят добавлять в чай. Если же делать отдельные настои этих трав и пить их регулярно, можно избавиться от головной боли. Настои делать очень просто: помыть растения, оборвать со стеблей листья, сложить их, например, в заварочный чайник и залить крутым кипятком. Можно дополнительно накрыть чайник теплым полотенцем, чтобы травы заварились лучше. Через 10-15 минут можно пить этот настой как чай, и головную боль как рукой снимет!»

Валентина Михайлова, Тверская область

В следующем номере читайте о том, как использовать целебную траву репешок, чем можно облегчить боль при артрите, какое упражнение позволит сохранить спину ровной, а также другие советы от наших читателей.

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



№8 Уже в продаже! САДОВЫЕ ХИТЫ

розы • пионы • гортензии

• РОЗЫ УНИКАЛЬНЫХ ОКРАСОВ
Сиреневые, коричневые, полосатые и розы-импрессионисты

• РАСТУТ БЕЗ ПРЕТЕНЗИИ
Коллекционер гортензий поделится опытом

• ИТО-ГИБРИДЫ НЕ ПОДВЕДУТ
Как ухаживать за пионом и укрывать его на зиму

• РОЗОВЫЙ АРОМАТ
Какой сорт самый благоухающий?

• ГОТОВЫ ЛИ РОЗЫ К МОРОЗАМ?
Подготовка королевы цветов к зимовке

*Рекомендованная цена



ООО «ИД «КАРДОС»

Стань спецом в дачном деле!

12+



Эксперт

Савельева Юлия Николаевна
медицинский психолог

А ГОТОВ ЛИ ВАШ РЕБЁНОК?

– Юлия Николаевна, насколько означенная проблема актуальна? Ну неужели родители готовы с трех лет учить своих чад таблице Менделеева?

– Проблема родительских амбиций в отношении своих детей была актуальна всегда. Но в последние годы она приобретает все большие масштабы. Родители заваливают малышей всевозможными гаджетами, записывают в кружки раннего развития и развивающие центры – требуют-требуют-требуют. Однако на вопрос: «А готов ли ребенок к такой нагрузке?» – родители ответить не считают нужным. Или отвечают сами, не прислушиваясь к крохе. Стараются изо всех сил, чтобы малыш быстрее всех научился читать, считать, чтобы был лучше всех, полагая это гарантией будущего счастья.

– А разве это не так? Ведь хорошо учиться – значит заложить фундамент достойной жизни в будущем.

– К сожалению, достижения малышей тешат самолюбие прежде всего родителей. Для мам и пап, требующих от крохи первенства во всем, ребенок – просто собственность, им можно без конца хвастаться друзьям и знакомым: а мой играет на скрипке, учит английский, занимается в элитном спортклубе... Дошкольное детство – период познания человеческих отношений, период творчества, период становления личности, но не школьного обучения.

ЕСТЬ ЛИ ВЫБОР У ДЕТЕЙ?

– Но ведь дети часто сами проявляют интерес к обучению, своей заинтересованностью подтверждая правильность выбора родителей.

– Это не совсем так. Часто у ребенка только один выбор: боясь остаться без внимания, любви и ласки, он выбивается из сил



Мой ребёнок ВУНДЕРКИНД!

РОДИТЕЛЬСКИЕ АМБИЦИИ В ПОГОНЕ ЗА РАЗВИТИЕМ МАЛЫША

Умилно выглядит трехлетний кроха, складывающий слоги в слова и безошибочно отвечающий на вопрос, сколько будет три плюс два. Но психологи единодушны: стремление с пеленок развивать интеллект своего малыша, не обращая внимания на психоэмоциональную зрелость, может привести к серьезным поведенческим сбоям.

в погоне за родительскими ожиданиями. И вот уже нет интереса к школе, к увлечениям, ничего не хочется, усталость, неврозы, депрессии. Дети подсознательно выстраивают цепочку: достижение – похвала – любовь. Но ведь любовь должна быть безусловной. Просто потому что это ребенок.

– Неужели все так серьезно?

Что же движет родителями, пытающимися сделать из своего ребенка вундеркинда?

– Я уже говорила выше: это непомерные амбиции. Стремление испытать гордость за свои

родительские достижения. Ведь как приятно сказать окружающим: «Это все благодаря мне. Я всю себя вложила в ребенка». Вот и стремятся родители выиграть гонку за лидерство любой ценой. Сегодня достижения ребенка зачастую приравниваются к статусности. Как дорогая машина или навороченный телефон. Для довольно большого числа молодых родителей нормой жизни стало интеллектуальное развитие в ущерб эмоциональному, в ущерб социализации. Так и хочется сказать таким родителям: остановитесь!



У ребенка свое особое умение видеть, думать и чувствовать, и нет ничего глупее, чем пытаться подменить это его умение нашим.

Жан-Жак Руссо

КАК НЕ ПЕРЕГНУТЬ ПАЛКУ?

– Давайте попробуем дать рекомендации немного заблудившимся в приоритетах мамам и папам. Все же никто из нас не застрахован от ошибок.

– Соглашусь. И тут важно суметь ошибки признать, увидеть и вовремя исправить. Зачастую таким семьям требуется помощь психотерапевта. Этого бояться не стоит. Напротив, коррекция поведения, озвученная сторонним человеком, дает прекрасные результаты. Дети находят себя в занятиях, соответствующих возрасту, родители учатся любить без условий и пунктиков.

– Дайте рекомендации родителям, кто только-только готовится начать обучение своего дошколенка.

– Что касается раннего развития, то оно складывается не из обучения чтению, письму, математике. Важно следовать за ребенком,



Чтобы судить о ребенке справедливо и верно, нам нужно не переносить его из его сферы в нашу, а самим переселиться в его духовный мир.

Н. И. Пирогов

его возможностями и способностями. В этот период активно развиваются воображение, внимание, память, мышление, эмоциональная сфера.

Для развития таких психических процессов достаточно игры. Согласно Л. С. Выготскому, ведущей деятельностью является сюжетно-ролевая игра. В игровых условиях воспроизводится деятельность взрослых и отношения между ними (мамы, доктора, водители). Появляются игры с правилами: подвижные, спортивные, состязательные. В них происходит процесс общения, они способствуют становлению произвольного поведения ребенка (копирование поведения взрослого). В играх развивается мотивационно-потребностная сфера ребенка (отвлечься от желаний, контролировать поведение). В конструкторской и художественной деятельности складываются сложные виды мышления.

Словом, любите своих детей без условий и причин, такими, какие они есть, принимайте и с достоинством, и с недостатками. Ваши дети – единственные и неповторимые. Выражайте свои чувства, обнимайте и целуйте, уделяйте время и внимание качественно, а не только количественно или материально.

Что ж, быть родителем непросто. Конечно, нам хочется, чтобы крохи были счастливы и имели достойное будущее. Но, действительно, складывается оно не только из материальных благ и достижений. Учите малышей общаться, защищать себя, договариваться, просить и уступать, проявлять характер, отстаивать свое мнение – учите детей социализации. Все эти умения помогут крохе в будущем хорошо учиться и достигать тех самых желаемых вершин.

Беседовала Любовь Аниша



УЛЫБКА НА ПЯТЬ С ПЛЮСОМ!

Беречь зубы с детства – хорошая и очень полезная привычка.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО КАРИЕСА

Первые зубки крохи формируются уже на третьем месяце... беременности мамы. Конечно, тут не обойтись без режима, правильного питания, достаточных прогулок. К слову, даже прием медикаментов и болезнь будущей мамочки могут отразиться на состоянии зубов ее малыша.

Но вот и первый зубик. Долгожданный, часто выстраданный, и такой смешной. Один, другой, третий. А вместе с зубками появляются вредные привычки: сосание пальца, жевание подтянутых с пола игрушек. Да и не только их. И почему-то мамы иногда забывают, что и за этими белыми острьяками нужно ухаживать. Да-да, чистить. Даже если зубик всего один.

Ну и главный враг зубов – это молочная кислота, вырабатываемая бактериями из сахара и крахмала. Словом, из всего того, что так любят дети – из сладостей. Их тоже нужно кушать с умом, прививать крохе культуру питания, полезные привычки.

ЗУБНАЯ ФЕЯ НАПОМИНАЕТ

Иными словами, стоматологи громко заявляют: равнодушное отношение к разрушению молочных зубов ребенка недопустимо. Во-первых, это чревато пульпитом. У деток крайне мягкий ден-

КАК УБЕРЕЧЬ МОЛОЧНЫЕ ЗУБКИ ОТ КАРИЕСА

Очереди к детскому стоматологу свидетельствуют о том, что крепкие зубы и здоровые десны ребенка под бдительным оком заботливых мам и докторов. Однако до сих пор часть родителей считает, что лечить молочные зубы совершенно не обязательно. «Все равно выпадут», – рапортууют они и ждут часа икс, когда зубки сменятся и уже можно будет с чистой совестью отдать в руки стоматолога. Чья же позиция верна? Давайте разбираться.



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» РЕКОМЕНДУЕТ:

Показанием к походу в стоматологическую клинику являются жалобы на боль во время еды, жевание на одной стороне, отказ от пищи, пятнышки на эмали.

тин – костное вещество, поэтому процесс разрушения происходит молниеносно. Иногда малюсенькая дырочка в зубе смотрится вовсе не страшно, но при этом внутри зуб уже полностью разрушен. Не обращаясь вовремя за помощью к дантисту, мамы рискуют получить воспалительный процесс нежной пульпы малыша и, как следствие, сильнейшие боли. Стоит также помнить, что пульпит может оказаться лишь начальной стадией серьезных изменений: при разрушении молочного зуба воспаление захватывает окружа-

ющие его ткани – и развивается периодонтит. Выход тут часто только один: вырвать оккупанта, не дожидаясь его естественной смены.

ДОКТОР, ЧТО НАМ ДЕЛАТЬ?

– восклицают напуганные «взрослым» диагнозом родители. Кариед – это же ужасно!

Ну, не так все плохо, заверяют их детские стоматологи. Так, если бдительная мама вовремя привела малыша в клинику, есть шанс обойтись «малой кровью». А вернее, вообще бескровно. Иногда достаточно метода «серебрения» молочных зубов: на пораженные зубки наносится аргенат – препарат, содержащий серебро. Немного неэстетично, ибо зубы становятся черными, но порой весьма эффективно.

Однако чаще всего стоматологи отдают предпочтение традиционному лечению: удаляются пора-

женные ткани зуба, и кариозная полость пломбируется. Достижения современной медицины таковы, что болезненность данного метода почти сведена к нулю.

К слову, даже при довольно запущенных случаях, когда уже имеет место воспаление пульпы, стоматологи предпочитают лечить молочные зубки, а не удалять их. Ведь несвоевременное удаление может привести к серьезным нарушениям зубо-челюстной системы ребенка в будущем. И тогда уже придется вплотную общаться с ортодонтом, а это не только неприятно, но и часто травмирует психику ребенка. Впрочем, это уже другой разговор.

ГИГИЕНА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

КОНЕЧНО, ЛЮБОЙ ДОКТОР СКАЖЕТ, ЧТО ГЛАВНОЕ В ЗДОРОВЬЕ ДЕТСКИХ ЗУБОВ – ЭТО ПРОФИЛАКТИКА И ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД.

- Чистить зубки нужно с момента их появления. Для этого необходимо подобрать правильную пасту и щетку.
- Щетка для крохи должна содержать синтетические ворсинки и меняться не реже одного раза в три месяца. Периодически щетку следует обдавать кипятком и хранить отдельно от взрослых «коллег».
- До двух лет зубы достаточно чистить один раз в день – вечером. Однако постепенно стоит приучать кроху к двухразовой гигиене зубов. И неплохо бы для этой цели завести трехминутные песочные часы.
- Также стоит уделить внимание правильности чистки зубов, показать малышу последовательность и направление движений щетки.

КОММЕНТАРИЙ СТОМАТОЛОГА



Наталья Михайловна Недельская, стоматолог, главный врач клиники «Натали-Дент»

Миф о том, что зубами малыша заниматься не обязательно – вредный и опасный. Все процессы в организме маленького человека развиваются стремительно, и от крошечной кариозной ды-

рочки в зубе до сильной пульпитной боли может пройти совсем немного времени. Своевременные и регулярные визиты с ребенком к стоматологу помогут предотвратить запущенные ситуации и выявить возможные проблемы прикуса или возникновение челюстно-лицевых деформаций. Но все мы знаем: поход к стоматологу сопряжен для ребенка с большим стрессом. Маленькие дети очень неохотно впускают незнакомого доктора в личное пространство. А сестра в стоматологическое кресло и открыть рот врачу – настоящий подвиг. Поэтому родители обязаны убедить ребенка в том, что регулярно осматривать и лечить зубы – совершенно

безболезненная процедура. И здесь очень важно найти «своего» детского стоматолога, которому ребенок сможет довериться. Доверие, равно как культура гигиены, передаются от родителей к детям. Если в семье родители показывают детям образцовый пример заботы о своем здоровье – это прекрасно.

безболезненная процедура. И здесь очень важно найти «своего» детского стоматолога, которому ребенок сможет довериться. Доверие, равно как культура гигиены, передаются от родителей к детям. Если в семье родители показывают детям образцовый пример заботы о своем здоровье – это прекрасно.

Текст: Инга Гогричани

Какие лекарственные травы собирают в августе

СОБИРАЕМ «ЗЕЛЁНУЮ АПТЕЧКУ»

Конец лета – благодатная пора для активного сбора и заготовки лекарственных трав. Сегодня мы расскажем, какие травы можно собирать в августе в средней полосе России, а также где, когда и как делать это лучше.



ТАМ, ГДЕ НЕ ГОЛОСЯТ ПЕТУХИ

В старину говорили, что лечебные травы следует собирать там, где не слышно голоса петуха. То есть вдали от людского жилья, а главное – от неизбежной грязи. Сегодня эти слова можно перефразировать, поменяв «петуха» на «автомашину». Действительно, в современных реалиях травы не рекомендуется собирать не только возле человеческого жилья, но и вблизи автодорог. Дело в том, что все вредные вещества, которые содержатся в выхлопных газах, оседают на почву вокруг дорог и впитываются растениями вместе с необходимой им влагой. В результате даже самое полезное растение

может оказаться наполненным вредными химическими соединениями. Использовать такое растение в лечебных целях бессмысленно и даже может быть опасно для здоровья.

ЛИСТЬЯ – УТРОМ, ЦВЕТЫ В ОБЕД

Помимо места, важно для сбора лекарственных растений и время. Так, листья лучше собирать утром, сразу после схода росы, а цветки – в полдень. Все сборы необходимо проводить в сухую погоду, так как растения, собранные мокрыми, быстро начинают гнить. Цветущие растения собирают в момент, когда большинство цветков раскрыто, а остальные находятся в бутонах. Травы, за исключе-



СОВЕТ ОТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Не стоит складывать собранные растения в полиэтиленовые пакеты. В отсутствие воздуха растения быстро «задыхаются» и в них начинаются необратимые процессы гниения.

нием мать-и-мачехи, собирают до цветения. Семена собирают не раньше, чем отцветет все растение. Больные и поврежденные вредителями растения собирать не рекомендуется. Сортировать растения лучше сразу при сборе, чтобы они не перепутались.

САМ ПРОЦЕСС – ЗДОРОВЬЮ ПОЛЬЗА

Сбор лекарственных трав – это не только работа, но и удовольствие, и большая польза для здоровья. Свежий воздух и живая природа исключительно благотворно воздействуют на человеческий организм. Поэтому можно смело сказать, что отправляясь за травами, вы отправляетесь за здоровьем. На территории нашей страны произрастает более двух с половиной тысяч лекарственных растений. Официальная медицина использует более 200 из них для изготовления различных препаратов.

КАКИЕ РАСТЕНИЯ ЗАГОТАВЛИВАЮТ В АВГУСТЕ

РАСТЕНИЕ	ЧТО СОБИРАТЬ
Аир болотный	корневища
Бессмертник	соцветия
Боярышник	плоды
Валериана	корни
Голубика	плоды
Горец	травы
Донник	травы
Душица	травы
Дягиль	корни
Календула (ноготки)	цветки
Калина	кора, плоды
Крапива двудомная	листья
Лопух	корни
Малина	плоды
Морковь	корнеплоды, семена
Мать-и-мачеха	листья
Одуванчик лекарственный	травы, корни
Папоротник	корневища
Петрушка	травы, корни
Пижма	соцветия
Пион уклоняющийся	корни
Подорожник	листья
Полынь горькая	травы
Ромашка душистая	цветочные корзинки
Рябина	плоды
Сосна	хвоя, почки
Сушеница	травы
Тмин	плоды
Толокнянка	листья
Тысячелистник	травы
Хвощ полевой	травы
Хмель	шишки

ИЗ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ ПОЧТЫ

СЕМЕНА МОРКОВИ ПОМОГУТ ОТ НЕФРИТА

«Здравствуйте, «Планета Здоровья». Все знают и любят морковь за вкус и витамины. Но не все знают, что морковь является лекарственным растением. Все дело в ее семенах, которые созревают на зонтиках. Собранные и высушенные семена моркови нужно хранить

в сухих стеклянных банках. Лечат семенами моркови мочекаменную болезнь и нефриты. Для того чтобы приготовить лечебный настой, одну столовую ложку сухих семян моркови нужно размолоть в кофемолке, сложить в банку и залить одним стаканом



крутого кипятка. Семена должны запариться, поэтому банку надо накрыть чем-то теплым и оставить остывать. Когда настой совсем остынет, он готов. Пить

нужно по полстакана 3 раза в день до еды. Еще лучше, если сделать настой в термосе. То есть засыпать в него размолотые семена моркови и залить кипятком. Термос надо плотно закрыть и оставить на ночь, а на следующий день пить готовый настой. Будьте здоровы!»

С уважением, Петр Субботин, Рязанская область

ВАЖНО!

Собираясь на заготовку лекарственных растений, захватите с собой ножницы – не стоит вырывать растения с корнем. Не вырезайте все растение подчистую, не наносите ему непоправимый вред. Возьмите только нужное вам количество. Выкапывая корневище, оставьте часть его в земле – это необходимо для того, чтобы растение не погибло и вновь разрослось.

Текст: Софья Трубицына

Повышенная ПОТЛИВОСТЬ

КАК ПОБЕДИТЬ ГИПЕРГИДРОЗ

Древние римляне вместо приветствия спрашивали: «Как вы потеете?» Потому что считали, что не потеют только мертвые. А раз вы потеете, значит у вас все хорошо. Потоотделение – это естественный процесс, но иногда он выходит за рамки нормы. Чрезмерное потоотделение называется гипергидрозом.



ЧТО-ТО НЕ ТАК

Ваш организм выделяет слишком много пота, если:

- для этого нет никаких естественных причин – на улице не жарко, вы не занимаетесь физической нагрузкой, эмоционально стабильны;
- потеют у вас не только обычные области, например подмышки, но спина, голова, лицо, руки и ноги;
- пота столько, что это мешает вам жить и работать, и не помогают стандартные средства борьбы, которые можно приобрести без рецепта;
- этот случай не единичный, а, напротив, длится не один месяц.

5 ПРИЧИН ГИПЕРГИДРОЗА

Причин у повышенного потоотделения несколько. Обратите внимание, что любая из них предполагает обязательную консультацию с врачом.

Эмоциональная нестабильность. Нам свойственно потеть в стрессовых ситуациях. Обратиться надо за помощью к психо-

терапевту и неврологу. Устранив причину, устраните и проблему.

Заболевания. Иногда повышенная потливость сопровождается серьезными заболеваниями, например такие, как сахарный диабет, туберкулез и даже рак. Обратитесь сначала к дерматологу. Он не только назначит лечение, но поможет выявить основное заболевание, чтобы обратиться к нужному специалисту.

Гормональные сбои. Особенно это характерно для женщин в период менопаузы. При гормональных нарушениях часто потеет лицо или случаются неожиданные приливы, когда просто «бросает в пот».

Лекарства. Среди медицинских препаратов много таких, которые способны вызвать гипергидроз. Когда отправитесь на прием к врачу, захватите с собой перечень всех лекарств, которые вы принимаете.

Лишний вес. Многие изложенные проблемы, сопутствующие гипергидрозу, могут, в свою очередь, быть спровоцированы лишним весом.

КАК ПОБЕДИТЬ ГИПЕРГИДРОЗ

Там, где пота больше, чем обычно, и гигиены тоже может быть больше. Дважды в день принимайте душ, обязательно с мягким

КОРА ДУБА ПРОТИВ ПОТА



3 столовые ложки коры дуба залейте литром горячей воды, доведите до кипения и оставьте до полного остывания. Возьмите тазик. На 1/3 наполните его теплой водой. Добавьте настой коры. Ванну для ног принимайте 10-15 минут. Такие ванночки помогут и от потливости рук.

моющим средством. После душа проблемные зоны можно присыпать тальком, пудрой для тела или просто детской присыпкой. Если проблема зашла слишком далеко и уже ничто не помогает, врачи могут предложить оперативное вмешательство. Операции помогают избавиться от гипергидроза на 95%. Среди специальных процедур можно обратить внимание также на ионофорез и инъекции ботокса.

Текст: Наталья Минина

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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТРАНСПОРТ

■ 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.
■ 8-495-665-04-00; 8-495-724-36-66 Такси круглосуточно. Услуга трезвый водитель.

АНТИКВАРИАТ

■ 8-903-544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфоровые, чугун., бронзовые статуэтки, нагрудные знаки, янтарь, подстаканник, портсигар, картины, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. монеты, столовое серебро, иконы, самовар, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.
■ 8-963-921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, военную форму, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, открытки, фото, фарфоровые статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ.
■ 8-985-778-79-69 ДОРОГО награды, иконы, фарфор пр-ва КУЗНЕЦОВА, ПОПОВА, ГАРДНЕР, СССР, ЛФЗ, Дулево, Вербилки, Германия с любыми дефектами, сервизы, остатки от них, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времен. Выезд Москва и область.



КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

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»

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

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

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

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

Бес- смыслица	Кореш шекспиро- вского Гамлета	Покрыва- ло, на ко- торое спа- дает грива	Узкая гоночная лодка	Владелец аттестата с двой- ками	Косила беляков в "Чапаеве"	Игра лю- бителей стихо- сложения	Удар в ухо по-бок- серски	Сидишь на нем? Так не руби!	Усатый "подвод- ник"	Доказана в споре	Ликви- дация складок	Ружье Атоса и Портоса	Взрывных дел мастер	Матери- ковая отмель	Полетел "вдогон- ку" Юрию Гагарину
"Мишень" ангины	Нарушена из-за сколиоза	Кончина мыльных пузырей	Три, два, один, ...	История любви, достойная пера	Нелюди- мый тип	Сообра- зитель- ность	Глас Бони- фация	Всякий обитатель города	Сырое место в хлебе	Индий- ский эпос	Горные или беговые	Игра в падающие "с неба" фигурки	Несго- ворчивый капризуля	Самый известный Ференц	Длинный широкий плащ (устар.)
Протяж- ная жало- ба стра- дальца	Мастер, изгото- вивший духи	Амери- канский олень	Одна из двух "о" греческого алфавита	Цифра от жюри	Команда борзым "идти в атаку"	Пыл, охваты- вающий игрока	Много- струнка с педалями	Автор повести "Москва- Петушки"	Зарница на небе	Аббат как звание	И кучка снопов, и пышная шевелюра	Вдохно- вение свыше			
Кутеж на всю катушку	Белая начинка вареника	Кисло- сладкие красные ягоды	Пора шурша- щих листьев	Литерату- ра не под властью Пегаса	Богиня победы у эллинов	Блуза - верх, ... - низ	Имя оперной дивы Нетребко	Королева на клубе	Полярная звезда ведет туда	Родичи пермяков	Глаза по старинке				
Отрезок со стре- лочкой	На него у русских вся надежда	Живущий неподале- ку от вас	Автомобиль родом из Чехии	Статуя, на которую молились язычники	Наставле- ние рогов супругу	Ей посвящали сонеты Петрарка	Тушеное мясное блюдо в Испании	Плод, что яблока тверже	Поле, дающее урожай	Волп пляшущего горца	Весьма выгодные связи	Почтовый для писем	Мост через овраг, ущелье		
"Недоши- тый шов" на юбке	Самые первые минуты фильма	Отрезок пунктира	Послед- ний вздох пультвер- затора	Верещин ее не брал	Буква в книжке на попире	Призем- ленная часть предмета	Овощ, мечущий в кетчуп	"Вьется, вьется ..." полковое	Этим фиксиру- ют запах духов	Любимая певичка Тургенева	Жук-тезка генсека Никиты	Она "по- дарила" ногу са- мокрутке	Бесправ- ная спут- ница не- вольника		
Ползут вверх от удивления	Имя актрисы Удови- ченко	Король из тех, кто "все могут"	Ликер от графини Вишни	Газ для домаш- них плит	Стол плодово- го дерева	Лава до извер- жения	Королева "отца" мушке- теров	Жук-тезка генсека Никиты	Заезд, где крутят педали	Анафи- лактиче- ский ...	"Под- опечный" дантиста				
Розовое вино "Мас- сандры"	Шарль де ...	Имя актрисы Удови- ченко	Король из тех, кто "все могут"	Ликер от графини Вишни	Газ для домаш- них плит	Стол плодово- го дерева	Лава до извер- жения	Королева "отца" мушке- теров	Жук-тезка генсека Никиты	Заезд, где крутят педали	Анафи- лактиче- ский ...	"Под- опечный" дантиста			
...Ки- бальчиш	Монетный "штем- пель"	Подушеч- ки для кошек	Литерату- рные воспо- минания	Копна для прокорма быка	Напарник Бойла "в законе"	Наемные рукоплес- катели									
Полити- ческая банда	Минимум из пипетки	"Шлагба- ум" в ра- диосхеме	Пчелиный "надой" с клевера	Судьба- злодейка	Религи- озно- общинный конфликт										
Монетка при франке	"Расстре- лянное" отитом	Увеличе- ние тем- пературы воды	Бетонный цилиндр с афишами на улице	Родная "сестра" "Трави- ать"											
Резиновая паллица омоновца	Начало пути с корабля на бал	Комната для слуг в барском доме	Алгебра- ическое инкогнито	Молитва в сторону Мекки	Англий- ский комик мистер ...										
Кусок на- след- ства	Яблоко на шее потомка Адама	Лошадка в шоко- ладных тонах	Проезд через дом	Золочен- ный "кос- тюмчик" иконы	Вышивка - сплош- ная бла- годать										
Уютная "светлица" светской львицы	Воля государя в свитке глашатая	Море практиче- ски "на мели"	Ноль, приню- сший выигрыш	В землю - чтобы росло	"Тихая" траншея	Пристав- ка "мил- лион"	У арго- навтов он был главным	"... муш- кетера"	"Чисти- лище" с целебным паром						
Яд на острие стрелы	Великий князь литовский (1377-92)	Старое название карточно- го плута	Священ- ная книга в зоро- астризме	Труба при красном галстуке	Футболь- ный клуб из Влади- кавказ										
Мудрый гад из "Книги Джунглей"															

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

В	И	Н	А	Л	А	О	Л	И	А	Л	В	А
Н	О	Р	Л	А	В	А	Р	А	К	А	В	К
А	В	Е	С	Т	А	В	Е	С	Т	А	В	Е
А	В	Е	С	Т	А	В	Е	С	Т	А	В	Е
Р	С	А	В	Е	С	Т	А	В	Е	С	Т	А
Н	И	Б	И	З	А	Р	И	З	А	Р	И	З
З	А	М	А	Н	А	В	Л	З	Л	Л	Л	Л
О	Л	О	Х	У	А	В	Л	П	Р	А	Т	Р
М	О	Л	Е	Р	Е	Л	А	В	К	Л	И	К
А	В	Т	А	Р	С	К	Р	В	А	С	К	Р
А	К	Л	А	К	Л	Т	О	Т	И	О	Л	А
Б	З	У	В	К	О	С	К	О	Д	Б	Р	М
А	Д	А	Р	М	А	Н	Ш	Т	Ш	И	Ч	Р
А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А
Е	Х	В	Е	Х	В	Е	Х	В	Е	Х	В	Е
И	О	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В
Т	О	Л	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В
И	О	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В
А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А
А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А
В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В	А	В
О	Л	Р	В	Л	Т	Е	Р	О	Л	Р	В	Л
И	Л	И	Ж	И	Т	Е	Л	И	Л	И	Ж	И
И	Л	И	Ж	И	Т	Е	Л	И	Л	И	Ж	И
И	Л	И	Ж	И	Т	Е	Л	И	Л	И	Ж	И

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

Гороскоп 15 – 28 августа



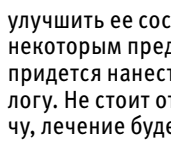
ОВЕН
20 марта – 19 апреля

В августе у Овнов появится шанс заключить крупные контракты и возможность начать новые большие проекты. Работы предстоит много и волнений не избежать, а потому стоит особенно внимательно следить за своей нервной системой. Звезды рекомендуют Овнам больше отдыхать, перед сном совершать пешие прогулки и воздерживаться от неоправданных ссор и конфликтов.



ЛЕВ
23 июля – 22 августа

Львам не стоит заикливаться на одном неудачном проекте, следующий восполнит все финансовые потери. Звезды рекомендуют представителям этого знака активные занятия спортом или хотя бы ежедневную ходьбу на расстояние не менее двух километров. Львам, конечно, лень, но лучше все-таки прислушаться к советам звезд.



СТРЕЛЕЦ
22 ноября – 21 декабря

Стрельцам можно не волноваться: их дела идут в правильном направлении. Впереди у представителей знака неожиданная встреча, способная повлиять на их дальнейшую жизнь. Возможно, дело касается работы, но не исключена также романтическая встреча. От волнений Стрельцы могут потерять покой и сон, поэтому лучше заранее записаться к психологу.



РЫБЫ
19 февраля – 19 марта

Рыбам неплохо было бы больше времени проводить на свежем воздухе. Лучше, если это будет лес или дача – в городе Рыбы чувствуют себя не очень комфортно. Полезно также делать простые упражнения для дыхания и пить отвар душицы или мяты. В личной жизни Рыб изменений пока не предвидится, что хорошо – это не лучшее время для серьезных эмоций и сильных переживаний.



ТЕЛЕЦ
20 апреля – 20 мая

Тельцы могут обрести личное счастье – найти вторую половинку или убедить себя в любви того, кто уже рядом. Звезды предсказывают несколько полных романтики дней. Но не стоит забывать и о здоровье: во время прогулок под луной легко простудиться. Собираясь на свидание, не забывайте прихватить с собой теплый джемпер.



ДЕВА
23 августа – 22 сентября

Здоровье Дев нуждается в поддержке. Особенно это нужно пищеварительной системе. Поэтому от плотных завтраков лучше временно отказаться, предпочтя им овсянку с ягодами или фруктами. Также полезно выпивать два раза в день по полстакана фруктовых или овощных соков. Клетчатка, попадающая в организм с мякотью этих продуктов, полезна для работы кишечника.



КОЗЕРОГ
22 декабря – 20 января

Козерогам звезды гарантируют редкую удачу едва ли не во всех делах. А дел будет много. Поэтому необходимо поддерживать свое здоровье, и в первую очередь – пищеварительную систему. Полезно ввести в рацион молочнокислые продукты – кефир, йогурты, простоквашу, ряженку и т. д. – причем лучше, если они будут присутствовать в утреннем и особенно в вечернем меню.



БЛИЗНЕЦЫ
21 мая – 20 июня

Близнецы преуспеют в юридических делах и гражданских спорах. Представители знака, имеющие приусадебный участок, будут приятно удивлены урожаем овощей и ягод. Близнецам, планирующим на август и сентябрь отдых у моря, загорать нужно с осторожностью.



ВЕСЫ
23 сентября – 22 октября

Весам имеет смысл остановиться, оглянуться и обдумать свои последние шаги – возможно, какой-то из них был не совсем верным. Со здоровьем у Весов проблем нет, но есть определенная вероятность заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Держитесь подальше от сквозняков.



ВОДОЛЕЙ
21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют быть осторожнее с мороженым и холодными напитками – есть вероятность простудить горло. А в остальном все сложится неплохо: дел будет ровно столько, сколько на них есть сил и времени, отдых порадует разнообразием. Возможно, Водолеи встретят в эти дни кого-то важного для них человека. Возможно, эта встреча окажет влияние на личные дела в следующие полгода.



РАК
21 июня – 22 июля

Раки в некотором смятении – они хотят всего и сразу, но в данный момент это невозможно. Звезды рекомендуют представителям знака набраться терпения и распределить свои желания по времени. Не стоит ждать результатов немедленно. К тому же на все сразу Ракам может просто не хватить сил.



СКОРПИОН
23 октября – 21 ноября

Скорпионы могут, наконец, заняться собственной внешностью – звезды гарантируют прекрасный результат. Особенно это касается кожи: в эти две недели есть шанс



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 29 августа

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Все о том, как сохранить здоровье волос на долгие-долгие годы

Что нужно знать, чтобы избежать инфаркта

Бешенство и другие болезни, которыми можно заразиться от домашних животных

Доступная и эффективная гимнастика при остеопорозе

Медицинский юрист поможет отстоять право на хорошую бесплатную врачебную помощь

Лечение творчеством: как нас исцеляет музыка

Признаки того, что пора заняться очисткой организма

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

Спрашивайте газету во всех киосках и почтовых отделениях России.

Телефон редакции: 8 (499) 992-29-69

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

планета **ЗДОРОВЬЯ** PRESSA.RU

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

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

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

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

№ 14. Дата выхода в свет 15.08.2016 г.
Подписано в печать 12.08.2016 г.
Номер заказа – 2629
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 145 700 экз.

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

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

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

Сустав «сковал» артроз? «Заклинило» шею?

Верните радость движения!



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ДИАМАГ:

- Остеохондроз шейного отдела позвоночника
- Мигрень
- Бессонница
- Последствия перенесенного инсульта



зе ДИАМАГ дает возможность устранить основные причины заболевания: восстановить кровообращение и остановить дегенерацию диска.

Под воздействием магнитного поля также происходит ускорение капиллярного кровотока, улучшение сократительной способности сосудистой стенки. Увеличивается просвет сосудов, и возникают условия, способствующие раскрытию мелких капилляров, а это помогает **насыщению мозга кислородом и улучшению его работоспособности.**

Прежде, чем ДИАМАГ был разрешен к продаже населению, он применялся почти в **200 клиниках** России², где специалисты нарабатывали опыт применения аппарата. Теперь он **может использоваться в домашних условиях** как российскими, так и зарубежными потребителями.

Низкочастотное магнитное поле ДИАМАГа обладает свойством уменьшения головной боли, нормализации процесса сна, снижения уровня тревоги. При шейном остеохондрозе

Совершенствование способов **лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата** остается одним из центральных направлений современной медицины. По распространенности эти болезни находятся на третьем месте. В структуре первичной инвалидности они занимают второе место. По временной нетрудоспособности находятся на первом месте¹.

Действенную помощь в борьбе за здоровье суставов и позвоночника может оказать продукция компании «ЕЛАМЕД» – ведущий производитель медицинских аппаратов². Медицинская техника «ЕЛАМЕД» заслужила высокий статус в отечественной и зарубежной физиотерапии². Она пользуется заслуженным доверием потребителей².

Признанный лидер продаж – АЛМАГ – 01³. Он производится компанией «ЕЛАМЕД» уже 15 лет и хорошо зарекомендовал

себя. Аппарат позволяет лечить в домашних условиях **артрит, артроз, подагру, переломы, остеохондроз**. Его применяют примерно в 80% лечебных учреждений страны и домашних аптечках⁴!

Импульсное бегущее магнитное поле АЛМАГа – 01 используют для того, чтобы снять боли и воспаление, улучшить подвижность суставов, нормализовать кровообращение вокруг больного органа, уменьшить отек. Гибкая линейка из 4 индукторов позволяет охватывать большую площадь, что дает возможность повысить результативность лечения и сократить сроки лечения.

АЛМАГ позволяет также усиливать действия лекарств, лекарства лучше доставляются в проблемные зоны и лучше усваиваются. АЛМАГ пригодится, когда прием тех или иных лекарств противопоказан из-за проблем с желудком, печенью или почками. **Применение АЛМАГА-01 не требует наличия специального медицинского образования.** Аппарат снабжен подробной инструкцией, в которой указаны способы его применения.

Новинка компании – аппарат транскраниальной магнитотерапии ДИАМАГ (АЛМАГ – 03) для лечения шейного остеохондроза и заболеваний головного мозга. Это инновационная разработка ученых НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта при РНИМУ им. Н. И. Пирогова сотрудников Научно-технического центра компании ЕЛАМЕД².

⁴ По данным АО «Елатомский приборный завод»

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АЛМАГ-01:

- Артрит
- Артроз
- Подагра
- Переломы
- Остеохондроз
- Ветето-сосудистая дистония
- Панкреатит

¹ Из открытых источников

² По сведениям сайта www.elamed.ru

³ Лидер продаж в сегменте «Медтехника».

По данным аптечных сетей, сотрудничающих с компанией «Еламед»

НАШ ОТВЕТ ВАРИКОЗУ И ЛИМФОСТАЗУ!

Здравствуйте! Проконсультируйте, пожалуйста, сильно болят ноги внутри бедер и икр, часто ощущение, как будто вот-вот сведет ногу, «вылезли» вены по всей длине ног.

Ярошенко Т.Н., г. Москва

По данным статистики варикозной болезнью болеет каждый пятый¹. При этом заболевании кровь застаивается на обширных участках вен бедра или голени, которые со временем начинают воспаляться. Ноги отекают и болят, на них проступают уродливые узлы вен. Варикоз может быть осложнен тромбозом и трофическими язвами. Поэтому его надолечить! Но как? Лекарства помогают снять симптомы заболевания, но они не действуют на его первопричину. Пневмомассаж, специальное белье или тугое бинтование при сильном отеке

доставляют нестерпимую боль. Хирургическое вмешательство показано только 10% больным¹. Что же делать?

Предлагаем магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ-02! С его появлением лечение варикоза, лимфостаза, хронической венозной недостаточности вышло на новый уровень. Раньше этот аппарат применяли только в медицинских учреждениях, сейчас его можно купить в аптеке и лечиться дома!

Под действием магнитного поля АЛМАГа-02 повышается тонус стенок сосудов, кровь становится менее вязкой, что понижа-



ет вероятность возникновения тромбов, а местный кровоток усиливается в несколько раз. Из тканей организма быстрее выводятся вредные продукты распада, уменьшается воспаление, снимается боль и рассасываются отеки. Благодаря уникальной возможности магнитного поля АЛМАГа-02 охватить всю поверхность нижней конечности может быть достигнута высокая результативность в лечении.

АЛМАГ-02 показан при лечении многих заболеваний, и есть программы, в которых параметры магнитного поля специально подобраны для лечения варикоза и лимфостаза.

**Аппараты ЕЛАМЕД
созданы для заботы
о здоровье!**

Консультации ДО и ПОСЛЕ покупки по бесплатному телефону ☎ **8-800-200-01-13** Наш сайт: www.elamed.com

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). ОГРН 1026200861620. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ