

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 13 (36)
10 – 23 июля
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ВЫЛЕЧИТ НЕВРОЛОГ

стр. 6–9

ЗЕМЛЯ, СТОЙ! ПОЧЕМУ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА, И КАК С ЭТИМ БОРЬТЬСЯ?

стр. 12–13

9 АНАЛИЗОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДАТЬ, ЕСЛИ НЕ УДАЁТСЯ ПОХУДЕТЬ

стр. 14–15

ТАЙНЫ И МИФЫ О ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ

стр. 19

КАК ПРАВИЛЬНО ВСТРЕТИТЬ АВГУСТОВСКИЕ СПАСЫ

стр. 24–25

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

П2961

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»



16+

FamVeld / shutterstock

✉ Письмо в номер

ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И ГРАЦИИ

Сколько себя помню, женщины во все времена старались похудеть. Нет, не так – постройнеть. Ибо так уж мы устроены. Вот и делимся на страницах любимой газеты своими рецептами. Очередной и от меня.

Положите в эмалированную кастрюлю 1 столовую ложку пчелиного подмора (продается в пчеловодческих магазинах или на пасеках) на 0,5 л воды, поставьте кастрюлю на малый огонь, доведите до кипения и

варите в течение 30 минут. Готовый отвар остудите, процедите и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

А вообще, главное – это позитивное отношение к жизни и любовь к себе! Всем здоровья и красоты!

*Елена Пронина, пенсионерка,
г. Ростов-на-Дону*



ISSN 2414-4940
17013
9 772309 1882007

УРОДЕРМ

УХОД ЗА ОГРУБЕВШЕЙ И
ПОТРЕСКАВШЕЙСЯ КОЖЕЙ

**Мягкие
пяточки!**

На правах рекламы

URODERM.RU

МАЗЬ С МОЧЕВИНОЙ 30%

Высокая концентрация в лекарственных препаратах для наружного применения

- Смягчает кожу стоп, уменьшает её сухость, устраняет неглубокие трещины
- Способствует размягчению и удалению избыточных роговых наслоений
- Увлажняет и повышает эластичность кожи
- Размягчает утолщённые и деформированные ногти, облегчает их самостоятельную обработку

ЛП-001277



ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

КРОССВОРДЫ ПРОТИВ ДЕМЕНЦИИ

Национальной академией наук, инженерии и медицины опубликован доклад, согласно которому выявлено три метода, с помощью которых можно отсрочить наступление старческого слабоумия, или деменции:

- физическая активность,
- профилактика и лечение гипертензии,
- тренировки когнитивных функций.



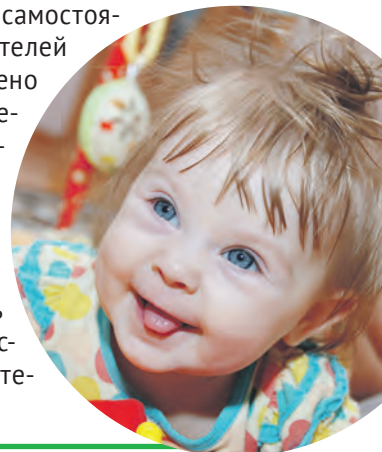
Если с первыми двумя пунктами все более или менее понятно, то о последнем стоит сказать отдельно. Речь идет

о тренировке логики, памяти, способности ориентироваться в пространстве и времени, способности решать математические задачи разного уровня сложности. Попросту говоря, нагружать мозг решением логарифмических и дифференциальных уравнений, разгадывать кроссворды, изучать иностранные языки и наизусть декламировать стихи любимых поэтов весьма и весьма полезно.

К слову, наша газета с радостью делится со своими читателями такой возможностью. Нет, уравнения мы решать никого не заставляем, для этого есть специальная литература. А вот логические задачи, кроссворды и головоломки вы легко найдете на страницах нашего издания.

● НЕСПЯЩИЕ ДЕТИ ВГОНЯЮТ В ДЕПРЕССИЮ РОДИТЕЛЕЙ

Нет, конечно, это относится не ко всем чадам, а лишь к тем малышам, у которых существует проблема нарушения сна. Оказывается, ночные бдения ребенка вызывают депрессию как у матерей, так и у отцов. Об этом заявили американские ученые. В исследовании приняли участие 253 семьи с маленькими детьми, у которых наблюдались проблемы со сном. Семьи были разделены на две группы. Одна из них получала помощь медперсонала, помогающего решить проблему. Вторая старалась справиться с ней самостоятельно. Состояние родителей обеих групп было оценено медиками через 24 недели. Оказалось, что не получающие помощь родители чаще впадали в депрессию. Однако, как только проблемы со сном крох удавалось решить, уровень депрессии снижался у 30% матерей и 20% отцов.



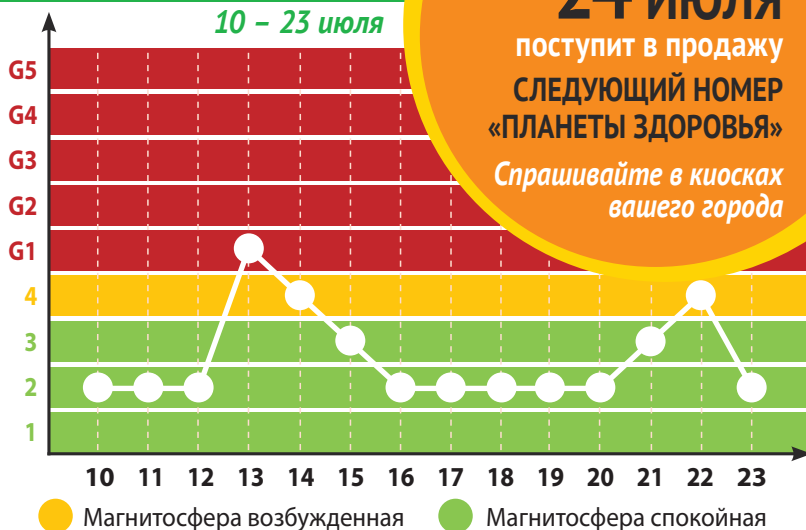
**ВНИМАНИЕ!
ЛЕТО –
ОПАСНОСТЬ!**

Онкологи всего мира бьют тревогу – заболеваемость раком кожи растет год от года. Как показывает статистика, даже пасмурное российское лето этому процессу не помеха. Ибо спешим мы подальше от «плачущей» погоды «на юга» и в солярии. А вот прихватить с собой солнцезащитные средства, широкополые шляпы и очки зачастую не считаем нужным. А, между тем, меланома развивается стремительно, обнаруживается очень часто (в каждом четвертом случае) уже на стадиях, когда врачам остается только разводить руками. В России статистика этого заболевания только за последние 10 лет выросла на 52%, а смертность увеличилась на 23%. Онкологи предупреждают: предотвратить меланому гораздо легче, чем потом мучиться. Тем более, что правила профилактики просты и доступны каждому.

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

14 и 22 июля 2017
возможны возмущения
магнитосферы Земли
13 июля 2017
возможна магнитная
буря уровня G1
(слабая)

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



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

ВИЧ ОБНАРУЖАТ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН «СПИТ»

Нет, победить вирус иммунодефицита человека ученым пока не удалось. Одной из основных причин такого положения вещей исследователи называют тот факт, что часто вирус находится в «спящем» состоянии, и гарантированно сказать, излечился ли пациент, или болезнь лишь временно отступила, пока невозможно. Однако, группа ученых из Питтсбурга разработала новый высокочувствительный тест, который поможет обнаруживать скрытые вирусы.

На сегодняшний день антиретровирусная терапия помогает людям с ВИЧ жить намного дольше и значительно повышает качество их жизни. Но для того, что-

бы сделать вывод об успешности лечения, необходимо понять, сохранили ли пораженные вирусом клетки способность к репликации. Сейчас для этого используется тест Q-VOA, который требует большого количества крови, выполняется довольно долго, а стоимость его высока.

Специалисты из США предложили альтернативу, которую назвали TZA – этот тест делается быстрее, он дешевле, крови для него нужно меньше. Принцип действия TZA – поиск гена, который активируется только при репликации вируса. Однако полностью заменить уже существующие методы контроля новым пока не планируется.



**«СУПЕРВАКЦИНА»
ОТ ГРИППА НА ПОДХОДЕ**

Такое смелое заявление сделали на днях бельгийские ученые. Обнадеживающая новость, учитывая, что по данным ВОЗ каждый год грипп поражает 5–15% населения в северном полушарии, а надежной вакцины от недуга пока не придумано. Во многих странах мира, включая Россию, существуют рекомендации для детей, людей старше 65 лет, а также для людей с определенными заболеваниями делать прививки от гриппа каждый год. Однако такие вакцины не всегда эффективны, так как вирус гриппа постоянно мутирует.

Серия новых вакцин предполагает одновременную защиту сразу от нескольких форм гриппа, включая пандемические. Правда, пока «прививка» прошла успешные испытания только на мышах. В настоящее время ищутся средства для первых клинических испытаний.



**Книга о ЗОЖ,
из которой
вы узнаете,
как стать
активным и
здоровым,
не затрачивая
больших
усилий!**

**Заказ
по телефону:
+7 (499) 322-38-31
www.30pravil.ru**

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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



✉ РОМАШКА ДЛЯ ВНУЧКИ ЛЮБАШКИ

Приехала ко мне на каникулы любимая и единственная внучка Любашка. Девочке 13 лет, стали появляться прыщики на носу. Внучка навезла каких-то пузырьков, баночек, мажет, трет, а толку нет. Я и предложила ей старинный рецепт, которым еще сама пользовалась. А всего-то и надо купить в аптеке ромашку. 1 столовую ложку сухого сырья залить 400 мл кипятка и настаивать 15 минут, как чай. Потом процедить через марлю еще горячим. Взять другую марлю, смачивать ее в ромашке и прикладывать на кожу, где угри, как компресс. Так надо делать 6 раз каждые 5 минут. Компресс должен быть теплым. Делать это каждый день целый месяц, а потом – через день. Процедура очень приятная. Внучка довольна.

Н.И. Гранчак, пенсионерка, г. Иваново

✉ НАПИТОК ДЛЯ ЧИСТКИ СОСУДОВ

В нашей семье этот рецепт передается из поколения в поколение, потому что сосуды у нас наследственно плохие. Чтобы их очистить, мы используем этот рецепт овощного сока.

Чтобы приготовить целебный напиток, понадобится: 1 кг черешков сельдерея, 100 г корня хрена, 100 г чеснока, 2 лимона. Корень хрена и чеснок почистить, остальное только хорошо вымыть. Все пропустить через мясорубку и сложить в чистую банку. Банку обвязать марлей, которую сложить

в три-четыре слоя, и оставить при комнатной температуре на 12 часов.

После убираем банку в холодное место на 72 часа. Когда это время пройдет, сок готов. Его необходимо отжать и перелить в другую банку, которую хранить в холодильнике. Принимать сок по одной десертной ложке до еды 3 раза в день. Не сразу перед едой, а минут за 15–20. Курс очищения – 2 месяца. Повторять курс очищения можно через месяц-полтора.

*Елена Константиновна Алёхина,
Московская обл.*

✉ ОСВОБОДИМ НОЖКИ ОТ НАТОПТЫШЕЙ

Моя мама – дачница со стажем. Любит покопаться в земле. Но она еще и преподаватель ВУЗа, поэтому должна выглядеть ухоженно и элегантно. А какая уж элегантность, если пятки в трещинах, да еще и черные? Тут мы нашли средство – лимонная кислота и жирный крем из внутреннего свиного сала. А вот с натоптышами долго боролись. Но нашли управу и на них – старинное народное средство чистотел.

Свежую траву чистотела нужно мелко нарезать или пропустить через мясорубку и наложить на натоптыши. Завернуть ноги пищевой пленкой и надеть носки. Так надо делать на ночь, а утром обработать натоптыши пемзой. Если натоптыши очень сильные, прикладывать чистотел придется всю неделю.

Только резать чистотел ножом нужно осторожно, так как его сок не отстирывается.

Е.М. Притулова, продавец книжного магазина, Курганская обл.

✉ МАЗЬ ОТ ГАЙМОРИТА ОТ «ТАНИ-АЙБОЛИТА»

В поселке мою бабушку уже много лет называют «Таня-Айболит». Она потомственная травница. Правда, занималась травами всегда только для себя, людей лечить не стремилась. Работала домоуправом. Но люди сами шли, совета просили. Бабушка никому не отказывала. А тут мой муж гайморитом заболел. К кому бежать? Конечно, к бабушке.

Вылечиться от гайморита очень тяжело, иногда даже приходится делать операцию. Но бабулечка нам такую мазь приготовила, что и антибиотиков не понадобилось даже.



Сделать мазь очень просто. Надо взять 4 столовых ложки жидкого меда, добавить 1 столовую ложку растительного масла и 1 чайную ложку лукового сока. Все хорошо перемешать. Если нет жидкого меда, можно взять засахаренный и растопить его на водяной бане.

Мазью пропитать небольшие колбаски из ваты и вставить их в ноздри.

Чем больше мазь будет находиться в носу, тем лучше. Делать это нужно лежа и не меньше 10 дней. И вы увидите, насколько легче вам будет дышать.

*Людмила Аношкина,
офис-менеджер,
Владимирская обл.*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЕСЛИ ВДРУГ ЗАКОНЧИЛСЯ АНТИПЕРСПИРАНТ

Бывает и такое, но это не повод падать духом. Просто протрите подмышки ломтиком лимона. Фруктовая кислота, которую содержит лимонный сок, блокирует размножение бактерий, и от неприятного запаха вы будете застрахованы.

*Анна Семёнова,
г. Москва*

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ГЕРАНЬ ДЛЯ СУСТАВОВ БЕСЦЕННА

Врачи говорят, что победить остеопороз невозможно. Но можно поддерживать организм в рабочем состоянии. Этому способствует обычная герань, которая растет на нашем подоконнике. Лучше, конечно, использовать герань полевую, в которой больше природной пользы. Но можно и домашнюю.

Я беру столько листьев герани, чтобы в измельченном виде получилась столовая ложка без горки.

Конечно, сначала ли-

стья надо тщательно вымыть. Мелко нарезанные листья герани заливаю 220 мл крутого кипятка и настаиваю 1 час.

Этот настой процеживаю и выпиваю в один день за три приема, лучше после еды.

Также этот настой можно втирать в больные суставы, он хорошо снимает боль.

Е. А. Круглова, г. Рязань



Поделитесь своими советами и рецептами!

pz@kardos.ru

115088, г. Москва,

ул. Угрешская, 2, стр. 15

ИД «КАРДОС»

(«Планета здоровья»)

8 (499) 399 36 78

«ПОДСУШИМ» ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ

В №10 «Планеты здоровья» прочитала об интересном средстве от выпадения волос. А вот сегодня хочу поделиться и рецептом своего ополаскивателя для жирной шевелюры. Я ополаскиваю волосы после мытья настоем луковой шелухи. Заодно волосы приобретают красивый золотистый оттенок. Беру луковую шелуху примерно от 5–6 луковиц и заливаю ее кипятком. Жду, когда шелуха настоится, а раствор станет оранжевым, потом процеживаю его и разбавляю теплой водой. Этим раствором я ополаскиваю волосы после каждого мытья.

Алёна Невская, Московская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КЕФИР ВМЕСТО МОЛОЧКА

Бывает, мы забываем купить молочко для снятия макияжа и вспоминаем об этом, когда уже поздно бежать в магазин. Полезный совет на такой случай: снять макияж с лица можно с помощью кефира, с глаз – с помощью молока.

П.И. Рапонова, г. Углич

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ — ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

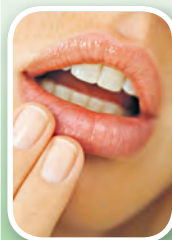


КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Солнечные ожоги, холод, стрессы, зачастую провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере.

В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» представляет собой косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить

восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом в интимной сфере. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторные проблемы.



80 руб.

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп.

С такими изменениями трудно носить открытую обувь. Зачастую даже носки снять сложно. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. схема косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить изменённые**



90 руб.



участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, холода, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от

покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пириитонат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ • СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: 8 (495) 729-49-55

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламруемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОПР № RU.67.00.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОПР № RU.67.00.01.001.E.0003821.05.12 от 17.05.2012 г.; СОПР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.

Фото: Tysovska Nina, Rogatnykh / shutterstock

Оставаясь один на один с недугом, мы часто теряемся и не знаем, куда бежать, к кому обращаться, какие обследования проходить. Замыкаемся в себе и учимся «договариваться» с болезнью. Да и что такого, думаем мы, ведь это всего-навсего покалывание в пальцах или опущение века. Не смертельно. Но ведь любой недуг – это боль, дискомфорт и плохое самочувствие. Разве это не повод уделить себе немного внимания? Вы, наши читатели, делитесь с нами своими бедами и чаяниями. И мы ценим это доверие.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ



ЭКСПЕРТ



Сегодня дежурным по здоровью выступит врач-невролог **Анна САУК**. Она ответит на ваши вопросы и даст необходимые рекомендации.

ЕСЛИ ЗАМУЧИЛИ ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

– С некоторых пор меня начали мучить панические атаки. Состояние просто ужасное в эти моменты. Чувство нереальности происходящего, страх, безумие какое-то. А теперь добавились головные боли, временами как бы сжимается сердце. Стала быстро уставать. Уже больше года мучаюсь. И никто не может назвать причину недуга. Живу в деревне, даже не знаю, с чего начать обследование. К хорошему неврологу в городе запись на месяцы вперед.

Римма Корзун, 53 года, педагог, Ярославская обл.

– К сожалению, в наш век прогресса, интернета, скоростей, бешеной конкуренции человек вынужден находиться в постоянном напряжении. Становится заложником сложной коммуникационной системы. У нас уже не хватает времени остановиться посмотреть на звезды, вдохнуть неповтори-

мый аромат утренней свежести. Мы все время кружимся как белки в колесе. И естественно, все это не проходит бесследно. Загнанный, вымотанный организм начинает выдавать неуправляемые, истязающие приступы панической тревоги, которые сопровождаются различными соматическими и психосоматическими симптомами.

Однако при соответствующей терапии панические атаки (ПА) поддаются успешному лечению. И чем быстрее вы обратитесь к специалисту, а в данной ситуации это может быть тандем невролога, психолога и психотерапевта, тем быстрее проблема будет решена.

Для того чтобы исключить факты, предрасполагающие к возникновению панических атак, я бы предложила вам пройти обследование:

- ЭКГ,
- контроль артериального давления в течение суток,

- УЗИ щитовидной железы (а по необходимости гормон гипофиза ТТГ, гормон щитовидной железы Т4 свободный),
 - уровень глюкозы в крови.
- Эти необходимые обследования значительно облегчат работу врача на первом приеме.

И самое главное, не тратьте время, занимаясь самолечением, разоряя закрома «домашней аптечки». Тем более, никакое количество выпитого вами корвалола, боярышника, успокоительных средств не способно помочь при серьезной панической атаке. А вот навредить может с лихвой. Помните, что лечение ПА – это ювелирная работа, требующая индивидуального подхода к каждому пациенту. И только врач сможет назначить грамотную комбинацию препаратов, необходимых только вам! Скорейшего выздоровления!

НА ЗАМЕТКУ ВЯЗАЛЬЩИЦАМ

– *Добрый день! Работаю я фрилансером – пишу технические тексты, большую часть времени провожу за компьютером, а вечерами еще вяжу на заказ. Стала замечать, что время от времени немеют пальцы рук. Состояние такое уже месяц. Причем немеют пальцы не только во время работы, но и ночью, когда сплю. Больше ничего не беспокоит. Кровь в норме, чуточку завышен холестерин, но терапевт сказала, что не критично. Что это может быть?*

Ольга Минаева, вязальщица со стажем, г. Рязань

– Онемение пальцев рук – это распространенное явление, которое встречается даже в достаточно молодом возрасте. Например, покалывание в пальцах рук ночью или по утрам чаще связано с неудобной позой во время сна или слишком узкой, стягивающей сосуда пижамой или нижним бельем. В этом случае достаточно провести



ВЫЛЕЧИТ НЕВРОЛОГ

легкую разминку, после которой жалобы сразу исчезнут.

Однако, в вашем случае ситуация, когда онемение приобрело более стойкий характер, скорее всего, речь стоит вести о патологии шейного отдела позвоночника. Ведь именно в этой области при дистрофически-дегенеративных изменениях позвоночника с возрастом происходит сдавливание нервных корешков и сосудов. Плюс перенапряжение мышц шейно-воротничкового отдела во время длительной работы за компьютером и вязании, в вашем случае, сказывается неблагоприятно.

Также нельзя забывать, что нарушение проходимости сосудов при их компрессии или в результате образования атеросклеротических бляшек внутри сосуда могут сопровождаться онемением рук и пальцев. К тому же, будет не лишним исключить заболевания эндокринной, сердечно-сосудистой систем, воспаление суставов, метаболические нарушения и т.д.

Выяснить причину онемения рук сможет врач-невролог, назначив вам специальные обследования после тщательного осмотра.

Удачи вам!

КОГДА «ПАДАЕТ» ВЕКО

– Я, конечно, дама уже немолодая – 56 лет. Но еще работаю, веду активную общественную жизнь. Но вот беда, заметила, что у меня опустилось правое верхнее веко. МРТ черепа, шейного и грудного отделов показало протрузии. Назначили медикаментозное лечение, но «воз и ныне там» – веко висит. Ну не к пластическому же хирургу, в самом деле. Проблема-то не только эстетическая. Как быть?

Тамара Потапова, пос. Ижевское

– Тамара, опущение или птоз века бывает одно- или двухсторонним. При этом двухсторонний птоз чаще всего бывает врожденным, а односторонний, как в вашем

случае, приобретенным. И серьезность приобретенного птоза не стоит недооценивать, так как он может быть проявлением заболевания нервной системы, при котором возникает паралич глазодвигательного нерва (нерв иннервирует мышцу, поднимающую верхнее веко).

Неприятность в виде птоза верхнего века может произойти в результате опухоли, диабетической полинейропатии, внутричерепных аневризмах, рассеянном склерозе, инсульте, энцефалите и т.д.

Как видите, недуги довольно серьезные, а потому без врача и детального обследования не обойтись. Для установления истинной причины птоза понадобится пройти осмотр у окулиста, провести МРТ головного мозга, МРТ ангиографию сосудов головы и обязательно обратиться к неврологу для получения квалифициро-



ванной помощи и устранения дефекта. Здоровья!

БЕРЕГИТЕ ПОЗВОНОЧНИК!

– Доброго дня! Мне 48 лет, работаю электриком. Некоторое время назад появилась резкая боль в верхней части бедра. Стал хромать, так как ходить больно. Боль отдает в голень. Сдал кровь, мочу – показатели в норме. При этом бросает в жар, но температуры нет, появилась слабость, потливость от малейшего физического усилия.

Олег Кулаков, г. Долгопрудный

Читайте дальше на стр. 8

Фото: Billiton Photos, Horst Petzold, Ulza, Nikolayev Alexey / Shutterstock.com



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НОГТЕЙ

У меня очень ломкие ногти, и я всегда от этого очень страдала, ведь даже маникюр сделать не могла. Но друг отца, пасечник, научил меня, как с этим бороться. Нужен натуральный пчелиный воск. Растапливаем воск на паровой бане до жидкого состояния, но не очень горячего, а то можно обжечься. Опускаем в воск кончики пальцев. И сразу опускаем их в холодную воду, чтобы воск застыл. Потом надеваем хлопчатобумажные перчатки. Делать это нужно на ночь, чтобы всю ночь ногти были в такой восковой одежде. Процедура проводится 6 недель через каждые 3 дня. И ногти станут крепкими и неломкими!

Мария Свищева, продавец, Московская обл.



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю скидки*

на протезирование 10%
на лечение 25%

НАМ 12 ЛЕТ!



ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

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

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

Съемный протез (отеч.) –
7000 руб.

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

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

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

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лич. № 10-77-01-013323

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при неврологических заболеваниях

**Марина
НИКУЛИНА**



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

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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: ЭТИЛМЕТИЛГИДРОКСИПИРИДИНА СУКЦИНАТ – антиоксидантный препарат. Оказывает антигипоксическое, антистрессорное, ноотропное, противосудорожное и анксиолитическое действие			
МЕКСИДОЛ	ампулы 5%, 2 мл, 10 шт.	Россия	436 руб.
МЕДОМЕКСИ	ампулы 50 мг / 2 мл, № 1	Россия	203 руб.
НЕЙРОКС	ампулы 50 мг / 2 мл, 10 шт.	Россия	402 руб.
МЕКСИФИН	ампулы 50 мг / 2 мл, 10 шт.	Россия	151 руб.
МЕКСИПРИМ	ампулы 50 мг / 2 мл, 10 шт.	Россия	269 руб.
МЕКСИКОР	ампулы 50 мг / 2 мл, 10 шт.	Россия	362 руб.
МНН: ТОЛПЕРИЗОН – препарат обладает слабым спазмолитическим и сосудорасширяющим действием			
ТОЛПЕРИЗОН-OVL	таблетки, покрыт. плен. оболочкой, 150 мг, 30 шт.	Россия	277 руб.
МИДОКАЛМ	таблетки, 150 мг, 30 шт.	Венгрия	359 руб.
МНН: ПИРАЦЕТАМ – является ноотропным средством, который непосредственно воздействует на головной мозг, улучшая когнитивные (познавательные) процессы, такие, как способность к обучению, память, внимание, а также умственную работоспособность			
ПИРАЦЕТАМ	таблетки, покрыт. плен. оболочкой 800 мг, 30 шт.	Россия	75 руб.
ЛУЦЕТАМ	таблетки 800 мг, 30 шт.	Венгрия	66 руб.
НООТРОПИЛ	таблетки 800 мг, 30 шт.	Бельгия	225 руб.
МЕМОТРОПИЛ	таблетки 1200 мг, 20 шт.	Польша	129 руб.
МНН: ИБУПРОФЕН – оказывает противовоспалительное, анальгезирующее действие. Ослабляет болевой синдром			
ИБУПРОФЕН	таблетки 400 мг, 50 шт.	Россия	48 руб.
БУРАНА	таблетки 400 мг, 10 шт.	Финляндия	75 руб.
МИГ 400	таблетки 400 мг, 20 шт.	Германия	138 руб.
НУРОФЕН ФОРТЕ	таблетки 400 мг, 12 шт.	Великобритания	108 руб.
ФАСПИК	таблетки 400 мг, 6 шт.	Италия	119 руб.

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

КАКИЕ

**Продолжение.
Начало на стр. 6**

– Олег, описанные вами жалобы характерны для радикулопатии, возникающей при дегенеративно-дистрофических изменениях позвоночника с образованием межпозвоночных грыж и остеофитов, которые могут сдавливать и раздражать нервные корешки. При этом пациента могут беспокоить не только боли и нарушения чувствительности (онемение, покалывание, жжение), но и мышечная слабость в пораженной конечности.

Спровоцировать приступ радикулопатии может переохлаждение, физические нагрузки, стрессовые ситуации.

Вам можно посоветовать пройти обследование: МРТ пояснично-крестцового отдела позвоночника для уточнения локализации компрессии нервного корешка. А дальше уже «в игру» вступит невролог, который подберет адекватное лечение.

Удачи вам и скорейшего выздоровления!

ВАЖНО ЗНАТЬ!

РАДИКУЛОПАТИЯ – заболевание периферической нервной системы человека, которое возникает в результате повреждения, воспаления или защемления корешков спинномозговых нервов.



ОСТЕОФИТ – патологический нарост на поверхности костной ткани.

БОЛЕЗНИ ВЫЛЕЧИТ НЕВРОЛОГ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГОЛОВА И ТЕЛО «ЖИВУТ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ»

– *Добрый день. Мне 44 года. В последние 3 месяца по вечерам испытываю что-то вроде головокружения. Мир не кружится, но будто плывет слегка, голова как будто набухает, мелкая моторика становится неточной, координация движений слегка нарушается. Наблюдается тремор в руках. Если что, я не пью совсем. Бывают периоды, когда все в порядке, и этих проблем я не испытываю. Что это может быть? Как выяснить причину?*

Любовь Олеговна, Курганская обл.

– Любовь Олеговна, к сожалению, описанные вами симптомы могут сопровождать многие заболевания. Поэтому давайте разбираться. Прежде всего, не сопровождается ли ухудшение вашего самочувствия повышением артериального

давления? Для того чтобы это понять, необходимо в течение нескольких недель вести дневник контроля АД.

Также необходимо обратить внимание, не бывает ли у вас дискомфорта в шейном отделе позвоночника, ощущения мышечной «зажатости», болей, так как именно при патологии в шейном отделе позвоночника возникает компрессия (сдавливание) сосудов шеи, что может сказаться на ухудшении кровообращения и даже вызвать головокружение. Поэтому я могу порекомендовать вам провести УЗИ сосудов головы и шеи, а также МРТ шейного отдела позвоночника. Обязательно посетите кабинет окулиста для определения полей зрения и осмотра глазного дна. Сделайте общий и биохимический анализ крови.

Только после этих обследований и осмотра у окулиста можно поставить диагноз и назначить вам грамотное лечение. Не отчаивайтесь. Нужно только пройти обследование. Удачи вам!

Подготовила Любовь Анина

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ



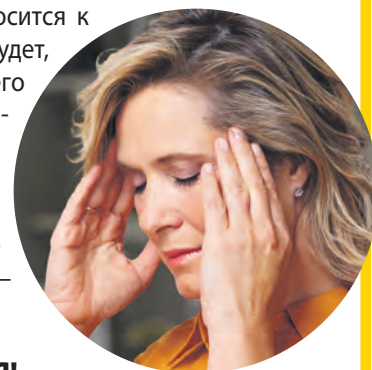
На вопросы читателей отвечает врач-невролог высшей категории Алмаз ГИЗАТУЛЛИН

НЕ НЕРВНИЧАЙ!

– *Почему болит голова, когда мы понервничали?*

Степан Томилин, г. Новочеркасск

– Головная боль во время стресса, после того, как понервничали, говорит о том, что организм отвечает на раздражитель. Вы понервничали, адекватная реакция – должно что-то случиться в организме. Если человек сильный и адекватно относится к проблемам, ничего не будет, если человек слабый, у него может усилиться сердцебиение, появится нехватка воздуха или заболит голова. Это скан напряжения. Головная боль напряжения. Реакция организма – стрессогенная боль.



НЕВРАЛГИЯ ЛЕЧИТСЯ!

– *Почему возникают боли в затылке?*

Дмитрий Перевертов, пенсионер, пос. Павловская Слобода

– Это может быть невралгия затылочного нерва. Там, где выходит затылочный нерв, большой или малый, он ущемляется, при любом повороте головы появляется простреливающая боль. Аналогична невралгии тройничного нерва. Лечится успешно: блокада, снятие мышечного спазма. Поможет мануальный терапевт, невролог. Важно найти причину – где нерв защемился, и устранить это защемление.

фото: kurhan, KinokoTagawa / Shutterstock.com и открытые интернет-источники



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ОТ ЦИСТИТА И АТЕРОСКЛЕРОЗА ПОМОЖЕТ РОЗА

Никогда бы не подумала, что украшение моего палисадника – ароматные розы – способно от стольких недугов избавить. А я-то считала, что эти красавицы могут только эстетическую радость приносить. Соседка по даче подсказала. Была как-то в гостях, увидела мои розы и ахнула: «Сколько же у тебя лекарства на грядке!». Я и не поняла, про что она. А оказалось, из роз можно волшебную настойку делать. Она и от гинекологических проблем помогает, и от атеросклероза, хороша при ревматизме, боли в сердце, цистите, атеросклерозе. Словом, универсальная помощница.

Для приготовления настойки необходимо стеклянную банку доверху наполнить лепестками розы, хорошенько при этом утрамбовывая сырье. Потом залить можно водкой или даже сухим вином. Настаивать 6 недель в темном месте. Принимать по 1 столовой ложке, разведя в небольшом количестве воды.

Анна Потапенко, Тамбовская обл.

ПОМОЩЬ
В ВОЗВРАТЕ
ДЕНЕЖНЫХ
СРЕДСТВ

ИЗ БАНКОВ С ОТОЗВАННОЙ
ЛИЦЕНЗИЕЙ И МИКРОФИ-
НАНСОВЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ!

Квалифицированная юридическая
помощь, опыт в возврате
денежных средств

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (495) 960-92-69

Реклама

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



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

✉ ЗА РЕЦЕПТОМ ПО ДОВЕРЕННОСТИ

Прошу помощи. Заболел дядюшка. Заболел тяжело. Проблемы с сердцем, ампутация ноги. А тут еще круговерть с поликлиникой. В связи с реорганизацией хотят перевести дядю в другое лечебное учреждение, дальше от дома. А он даже за рецептом выбраться не может на получение бесплатных препаратов. Все ему покупаем. Но ведь положено государством бесплатно, а без него не дают. Как быть?

Максим Пронин, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА
юрист

Право самостоятельного выбора гражданами медицинской организации для получения обслуживания в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи закреплено в ч. 1 ст. 21 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», а также в ст. 16 Федерального закона «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации». Порядок прикрепления к выбранной поликлинике осуществляется в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 26.04.2012 №406н или приказом Минздрава Рос-

сии от 21.12.2012 №1342н, если выбранная медицинская организация находится за пределами места жительства.

Фактически гражданину требуется лишь подать заявление на имя главврача, а также предоставить паспорт и полис обязательного медицинского страхования. Следует иметь в виду, что хлопоты, связанные с переводом из одной поликлиники в другую, эти учреждения не вправе перекладывать на человека, а должны сделать все необходимые действия самостоятельно. Подавая заявление, нужно предусмотреть получение отметки о принятии на втором экземпляре. В случае если медицинские учреждения будут чинить препятствия, следует сразу же обращаться в страховую компанию, выдавшую полис ОМС, и в департамент (министерство) здравоохранения правительства своего региона. В большинстве случаев этого достаточно, чтобы нарушение гарантированных законом прав прекратилось.

Если самостоятельно совершать эти действия сложно, то можно доверить их выполнения своему представителю. Такое право предусмотрено вышеуказанными Федеральными законами. Доверенность нужно оформить нотариально. Она может пригодиться также и для того, чтобы в некоторых случаях облегчить процедуру получения рецептов. Однако не стоит на это рассчитывать, не обсудив предварительно такую возможность со своим лечащим врачом, поскольку в идеале рецепт на лекарства выписывают, ориентируясь на текущее состояние пациента, то есть, после осмотра.

✉ КОГДА ЧЕЛЮСТЬ НАПРЯЖЕНА

Можно ли справиться с тонусом челюстных мышц? Чем он опасен? А то напугали тут в стоматологии, а, быть может, проблема и выеденного яйца не стоит.

Галина Романова, парикмахер, Ростовская обл.



ЭКСПЕРТ

Олег КОННИКОВ
стоматолог, телеведущий

Гиперфункция мышц опасна частым и излишним стискиванием челюстей и, следовательно, механическим истиранием зубов. А это изменение прикуса, размывание контуров овала лица. Чтобы устранить проблему, нужно найти причину, коих может быть масса. В любом случае, основная задача здесь – расслабить мышцы. Придется походить со специальной миорелаксирующей шиной.

✉ НАГРУЗКА ПРИ БОЛЕЗНЯХ СУСТАВОВ

Можно ли заниматься спортом при болезнях суставов? Какой оптимальный вид нагрузки для людей с больными коленями? У меня остеопороз.

Елена Осипова, продавец, г. Коломна



ЭКСПЕРТ

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

Перегружать сустав не стоит, но двигаться нужно обязательно. Оптимальный вид нагрузки – не осевой. Это занятия на велотренажере, которые позволяют активно работать связочному и мышечному аппарату, держать их в тонусе.

НА ВАШИ ВОПРОСЫ

✉ МУЖ ХОЧЕТ «ПЕРЕВЕСИТЬ» КРЕДИТ

Помогите, подскажите. С мужем не живем уже 7 лет. Общего хозяйства не ведем. Но состояли в браке, до развода руки не дошли. В этот период супруг взял кредит на покупку машины. Сейчас развелись, и он хочет возложить оставшуюся сумму на меня. Имеет ли он на это право?

Маргарита Антонова, домохозяйка, г. Тихвин



ЭКСПЕРТ

Елена БОЙЦОВА

юрист, адвокат, специализирующийся на семейном праве

Такое требование муж вправе заявить в суд, поскольку формально вы состоите в браке. Однако, если вы сможете доказать суду, что муж взял кредит и купил машину в период раздельного проживания, то велика вероятность, что суд признает кредит долгом только вашего мужа.

✉ С ЧЕГО НАЧАТЬ В 50+?

Если человек никогда в жизни не занимался спортом и вот ему за 50 – с чего начать? Вопрос набравший. Чувствую, что здоровье уже не то, что в молодости. Пора уже как-то научиться поддерживать себя в тонусе.



Артём Воробьев, г. Минусинск



ЭКСПЕРТ

Анна БОРТЕЙЧУК

руководитель клиники эстетической медицины, медицинский эксперт широкого спектра

Если вам за 50, и вы никогда не занимались спортом – это не беда, главное – начать. Лучше всего с ходьбы: для этого важно выбрать правильную обувь, которая будет хорошо амортизировать и иметь правильную анатомическую стельку. Подошва не должна быть плоской. Хорошо подойдут кроссовки, предназначенные для бега. Так вы избежите нежелательной нагрузки на коленные суставы и позвоночник.

✉ ОТ ЧЕГО ПЕРЕД ГЛАЗАМИ МУШКИ

Недавно пришлось встать на учет у эндокринолога. Все время твердит мне про преддиабет, выписывает лекарства, назначает диету. Если честно, страшно. Наверно, на нервной почве, все чаще стали появляться круги перед глазами, плыть мушки. Может, попить чего-нибудь успокоительного?

Наталья Анисина, Калужская обл.



ЭКСПЕРТ

Алла АНИКИНА

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

Плавающие пятна, нити, «паучки» перед глазами объясняются деструкцией стекловидного тела (прозрачного гелеобразного содержимого полости глазного яблока). К такой деструкции могут привести артериальная гипертония, травмы глаз и носа, шейный остеохондроз, сахарный диабет и много другое. Темные пятна, плавающие помутнения, туман, ощущение пелены перед глазами – это поражение сетчатой оболочки глаза, вызванное сахарным диабетом, риск осложнений со стороны глаз резко возрастает. Конечно, вам необходимо показаться врачу-офтальмологу, а не глотать огульно успокоительные препараты. Возможно, все серьезнее, чем просто переживания.

✉ КАК ИЗМЕРИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА НОВОРОЖДЁННОГО?

Вот, вроде, бабушка, за плечами выхаживание двоих детей, а от вопросов невестки – молодой мамы – растерялась. Вот, например, как измерить температуру грудничку? Да градусник подмышку и держать. Разве нет?

Таисия П., г. Москва



ЭКСПЕРТ

Нина МАКСИМОВА

педиатр

Не совсем так. Температуру тела у новорожденных и младенцев лучше всего измерять в паху. Если кожа малыша влажная, протрите складочку чистой салфеткой или мягким полотенцем. Ставить ртутный термометр нужно так, чтобы ртуть находилась в середине паховой складки, у электронного термометра кончик также должен находиться в середине складки. Прижмите термометр бедром малыша и поговорите с ним, отвлеките, успокойте. Как правило, эта процедура занимает 5 минут. Помните: температуру не измеряют сразу после кормления или сна!

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

ГОТОВИМСЯ К ЖАРЕ!

Что самое неприятное летом? Думаю, многие согласятся – повышенное потоотделение. Как с ним справиться?

● Выбирайте антиперспиранты с алоэ, календулой, хитозаном, аллантоином, с солями цинка и алюминия, способствующие значительному уменьшению пота. Перед нанесением позаботьтесь о чистоте и сухости кожи.

● Лучше, если ткани одежды будут натуральными – хлопчатобумажными, шелковыми, льняными, а обувь – кожаной, текстильной и открытой. Не стоит носить темную одежду.



● Старайтесь ограничить употребление пряностей и сладких напитков с газом. Они усиливают потоотделение и ускоряют обмен веществ. В жару вообще лучше отказаться от алкоголя и кофе.

● Ежедневно принимайте контрастный душ. Занимайтесь спортом дозированно и в тени либо в помещении.

● Протирайте тело и подмышки перед сном яблочным уксусом или отваром из дубовой коры: заварите кипятком две столовых ложки измельченной коры, для усиления эффекта можно добавить лимонный сок.

ЗЕМЛЯ, СТОЙ! ПОЧЕМУ И КАК С ЭТИМ

Голова кружится.... Хотя раз в жизни, но подобное чувство испытывали все. Однако не все знают о существовании такого недуга, как вертиго – а это самое обычное головокружение. Когда на него стоит обратить пристальное внимание, а когда нет, рассказывает



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА
заведующая дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД»

ПРИЧИНЫ «КРУГОВЕРТИ»

– *Марина Викторовна, расскажите, почему люди время от времени теряют ориентацию в пространстве.*

– Головокружение свидетельствует о рассогласованности информации, поступающей к центральному

мозгу от трех наших физиологических систем, которые отвечают за ориентацию в окружающем пространстве: вестибулярной, зрительной и осозательной. В связи с этим причин тут может быть много: употребление алкоголя и наркотиков, курение и отравления

продуктами, прием отдельных лекарств, укачивание, месячные, климакс и беременность, некоторые диеты и голодовка. Вызвать головокружение может травма головы и позвоночника, вирусные инфекции, мигрень и эпилепсия, эмоциональные истощения, стрессы,



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

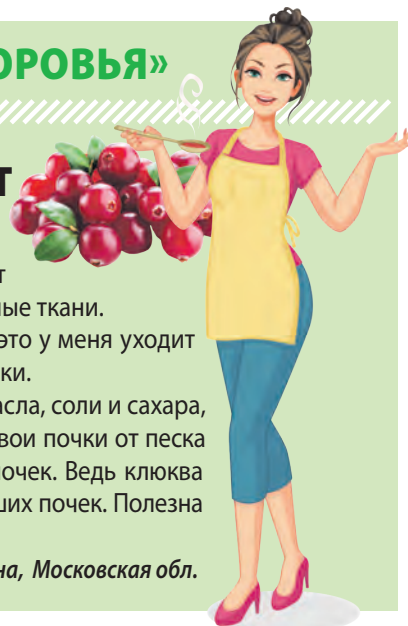
ОТПРАВЛЯЕМ ПЕЧЕНЬ НА КУРОРТ

Хотите отправить свою печень на курорт? Приготовьте ей пшеничную кашу с клюквой. Этот способ не только очищает почки, но и уменьшает высокое давление, укрепляет костные ткани.

Для начала пшено необходимо прорастить. Обычно на это у меня уходит пара дней. Затем промыть и высушить проросшие зернышки.

Кашу я предпочитаю варить на воде. А кушаю я ее без масла, соли и сахара, только с клюквой. Поверьте, таким образом вы очистите свои почки от песка и слизи, снимете воспаления и даже восстановите ткани почек. Ведь клюква богата множеством микроэлементов, необходимых для наших почек. Полезна каша и для профилактики почечных болезней.

Алла Валерьевна, Московская обл.



КРУЖИТСЯ ГОЛОВА бороться?



страх и депрессия. Головокружение является спутником инсульта, отита, шейного остеохондроза, перелимфатической фистулы. Вестибулярный неврит характеризуется усилением головокружения при вставании и повороте головы. При агорафобии у человека может закружиться голова от одной только мысли, что нужно выйти из дома.

Сидячая работа также может быть причиной вертиго. Дело в том, что в таком случае большая нагрузка идет на позвоночник и шейный отдел, отчего нарушается кровообращение головного мозга.

БЕГОМ К ВРАЧУ!

– **Серьезные диагнозы. Выходит, при головокружении без доктора не обойтись?**

– Действительно, если у вас часто кружится голова, то вам необходимо как можно быстрее обратиться к не-

врологу или терапевту. Ни в коем случае не терпите головную боль. Самолечение здесь запрещено и, более того, может быть опасно.

Если у вас сильный приступ головокружения, сядьте, сфокусируйте свой взгляд на каком-то предмете. Если головокружение не проходит, и при этом онемели руки и ноги, нарушилась речь, болит живот или грудь – срочно вызывайте врача.

САМИ С УСАМИ

– **А можно ли самостоятельно избавиться от этого недуга?**

– В качестве профилактики от частых приступов головокружения советую отказаться от алкоголя и курения, исключить из рациона поваренную соль и

ВАЖНО!

Если вы слишком рьяно придерживаетесь диеты, резко худеете в короткие сроки, головокружение может стать вашим вечным спутником. И, поверьте, этот симптом – еще цветочки. Следом идут обострение хронических болезней, снижение иммунитета и еще целый букет недугов. Помните, нельзя резко снижать вес, худейте постепенно.

кофеин, ежедневно делать зарядку и употреблять продукты, богатые витаминами. Спать лучше на ортопедическом матрасе с анатомическим эффектом, который предотвращает перегибание и ущемление кровеносных сосудов, а также позволяет телу полностью расслабиться во сне. Также не стоит делать резких движений головой и шеей, избегать стрессов и в меру работать. Отдыхать лучше на природе, особенно у водоемов.

Беседовала Ольга Бельская



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ



● Чтобы молоко не пригорело и быстрее закипело, а также долго не скисало, положите на дно кастрюли кусочек сахара-рафинада. Один кусочек на литр. Теперь смело кипятите.

● Чтобы мясо из духовки не получилось жестким, при готовке поливайте его только горячей водой или соусами.



● От мышей в доме поможет избавиться масло мяты перечной. У грызунов этот запах вызывает удушье. Нанесите масло на ватные диски и протрите все труднодоступные в доме места. Можно смешать масло с водой и распылить через пульверизатор.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

КАК Я ДОГОВОРИЛАСЬ С КРУЖАЩЕЙСЯ ГОЛОВОЙ

Долгие годы мучилась от головной боли, перепробовала, кажется, все, начиная от таблеток до нетрадиционной медицины. Теперь, можно сказать, я профессионал народных средств от головокружения. Поэтому, всем страдающим этим недугом рекомендую ежедневно на голодный желудок принимать соки моркови и свеклы. После обеда и ужина пить настой из кле-



ра: 1 столовую ложку соцветия клевера залить 200 мл кипятка. А в течение дня пить чай из имбиря. Эффективен настой из петрушки: 1 чайную лож-



ку перемолотых семян петрушки залейте 200 мл воды, оставьте настаиваться на 6–8 часов, употребляйте небольшими порциями в течение дня. Будьте здоровы!

Марина,
г. Уссурийск



ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

ДАЧНАЯ КОСМЕТИКА

Собираем косметику, ведь без нее не обойтись, когда нам гарантирован целый день на воздухе и солнце!

● Смягчающий бальзам для губ, увлажняющее средство для лица, легкий крем, мусс или гель, в зависимости от типа кожи – вот, что нам нужно. Не забываем и про очищение, а, значит, в косметичку отправляется тоник или молочко.



● Если главная забота на даче – садово-огородные работы, просто необходимы защитный и питательный кремы для рук.

● Чтобы пятки не трескались и не сохли, кладем в косметичку увлажняющий и питательный кремы для ног.

● Гель для душа. Можно захватить универсальное средство, которое подходит и для мытья головы.

● Берем солнцезащитные средства, подходящие для типа кожи. Ровный и красивый загар фиксируем охлаждающим средством после загара.

● Активно используем натуральную косметику с грядки в качестве масок и тоников!

Перепробовали множество диет, и всё безрезультатно? Значит, пришла пора записаться на прием к эндокринологу. Как гормоны влияют на наш вес, рассказывает



ЭКСПЕРТ

Татьяна ФИЛАТОВА

кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии Рязанского ГМУ, эндокринолог высшей категории

СНАЧАЛА ЭНДОКРИНОЛОГ

– Татьяна Евгеньевна, что делать, когда не получается похудеть?

– Сразу скажу, не существует единого алгоритма или четкого стандарта, как нужно себя вести в этой ситуации. Причины избыточного веса могут быть самые разные – у кого-то гормональные проблемы, у кого-то дисбаланс питания, а у кого-то проблемы с работой желудочно-кишечного тракта. И все это вместе может приводить к избыточному весу. Поэтому, сначала надо определить

ся, откуда «ноги растут». Я бы советовала, начинать с посещения эндокринолога, не диетолога, как сейчас модно. К нему вы пойдете потом. Но в любом случае, сначала нужно посмотреть, как работают все органы и системы.

ГОРМОНЫ БУШУЮТ

– С чего следует начинать обследование?

– Понятно, что, если мы идем к эндокринологу, нужно проверять, как работает **щитовидка – сда-**

9 АНАЛИЗОВ,



Светлана Данилова

вать анализы крови на гормоны щитовидной железы.

Естественно, надо смотреть главную эндокринную железу – гипофиз, поэтому

2 без МРТ гипофиза не обойтись. Причина повышения веса может скрываться в **гормоне про-**

3 лактине, значит, надо узнать и его показатели. Избыток инсулина вызывает и избыточный вес, значительно снижает возможность забеременеть. Как говорят гинекологи: «Сначала



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СЫРОЙ РИС – ЛИШНИЙ ВЕС БРЫСЬ!

Каждый год, в течение многих лет, я мучилась от одной неприятной проблемы. Как только начиналась весна, у меня появлялись пятчатые шпоры. Очень неприятная тема, которая заставляла меня ходить в тапках или не ходить вообще. И тут я наткнулась на один интересный рецепт, а кто-то даже называет его рисовой диетой. И моя проблема улетучилась, а жить стало легче. Я даже похудела.

Итак, вам потребуется рис – столько столовых ложек, сколько вам лет. Отмеряете

рис и заливаете его прохладной кипяченой водой. Ставите в холодильник на ночь. Утром сливаете воду, отмеряете 1 столовую ложку риса – вот это ваш завтрак! И никакой соли, сахара и приправ. Только рис и стакан воды, который можно выпить до завтрака. Оставшийся рис заливаете водой и ставите в холодильник. Есть можно спустя три часа. Так нужно делать до тех пор, пока вы не съедите весь рис. Удачи и очищения организма!

Ангелина Фёдорова, г. Казань

КОТОРЫЕ НУЖНО СДАТЬ,

ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПОХУДЕТЬ

худей, потом беременей». Понадобит-

4 ся сделать **УЗИ малого таза**, сдать **анализ на половые гормоны** – ФСГ, ЛГ, тестостерон, глобулино-связывающие половые стероиды. Также необходимо исключить надпочечниковую патологию и посмотреть **уровень гормона кортизола, АКТГ.**

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

– **Инсулин влияет на вес?**
– Я обязательно назначаю **анализ крови на инсулин**. Потому что от того, есть ли гиперинсулемия очень многое зависит. А дальше обязательно обследую печень. Если проблемы с печенью, то жиры не так разлагаются, как нужно – вот вам и повышение веса. Если проблемы с печенью, значит, соотношение активных и неактивных половых гормонов меняется. Поэ-

тому нужно делать и **УЗИ брюшной полости**. **Посмотреть трехфазную функцию печени** – **АЛТ, АСТ, ГГТП.**

– **Нужно ли проверять уровень витамина Д? Слышала, что он тоже влияет на вес.**

– Обязательно! Как только снижается **уровень витамина Д**, растет инсулин, а значит, и вес. К тому же у женщин понижается уровень половых гормонов, возникает бесплодие или раньше времени кардиопатология, скачет давле-

ние, диагностируются остеопороз, стенокардия. У мужчин начинает расти живот и вообще вес, повышается давление, снижается тестостерон и прогрессируют возраст-ассоциированные заболевания. Получается, что лечить гипертонию у мужчин надо не гипотензивными препаратами, а корректировать витамином Д.

Основная функция витамина Д – задерживать кальций в костях, как только его начинает не хватать, развивается остеопороз. Всего лишь из-за недостатка витамина Д мы получаем больного во всех отношениях пациента. А ведь это надо корректировать и не допускать. Своевременно сдавать анализы на гормоны и вовремя посещать врачей. Это не только профилактика ожирения, но и возраст-ассоциированных заболеваний.

Светлана Сидорчук

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Однако, по процентному соотношению причин, вызывающих ожирение, гормональные проблемы занимают лишь 5–10%, львиная доля приходится на гиподинамию, неправильное питание и образ жизни. Так что, не стоит успокаивать себя «гормональным сбоем». Если вес растет, стоит скорректировать питание, полюбить спорт и отказаться от вредных привычек!



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЛИМОННО-ОРЕХОВАЯ СМЕСЬ ДЛЯ СЕРДЦА

Наверное, я очень впечатлительный человек, да и годы уже не те. Вот и мучает меня сильное сердцебиение. Справиться с ним помогла соседка. Она посоветовала лимонно-ореховую смесь. Понадобилось измельчить один килограмм лимонов, перемешать их с одним килограммом кураги и полкило изюма без косточек. Предварительно их потребовалось пропустить через мясорубку. Добавила

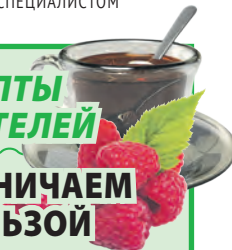


в смесь по 100 г размятых ядер грецких и кедровых орехов и тщательно перемешала. Затем взяла мед и добавляла в смесь до тех пор, пока та не стала как творог по консистенции. Кушала такую вкуснятину по одной столовой ложке натощак по утрам и вечером перед сном. Храню в стеклянной банке в холодильнике.

Надежда Петровна, г. Тверь

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЧАЙНИЧАЕМ С ПОЛЬЗОЙ



Имбирный чай для похудения следует употреблять за полчаса до еды. Для этого натрите на терке двухсантиметровый корень имбиря. Поместите его в двухлитровый термос и залейте двумя литрами кипятка. Всего лишь 30 минут, и чай готов!

Полина Курпиянова, г. Самара

Чесночный чай увеличивает защитные силы организма, скорость жиросжигания и тонизирует организм в целом. Очистите головку чеснока, измельчите и залейте кашицу двумя литрами воды. Прокипятите на медленном огне 10 минут. К полученному напитку добавьте молоко и пейте натощак в течение 10 дней.

Олег Ступин, г. Москва

Чай из стевии поможет бороться с повышенной любовью к сладостям. Залейте стаканом кипятка 20 г сухих листьев и отправьте напиток в термос на 12 часов.

Римма П., г. Ростов-на-Дону

Малиновый чай ускоряет обменные процессы, регулирует уровень сахара и гормонов в крови и притупляет чувство голода. Чайную ложку измельченных листьев добавьте в кипящий стакан воды. Настаивайте напиток 20 минут.

Татьяна Кулакова, г. Одинцово

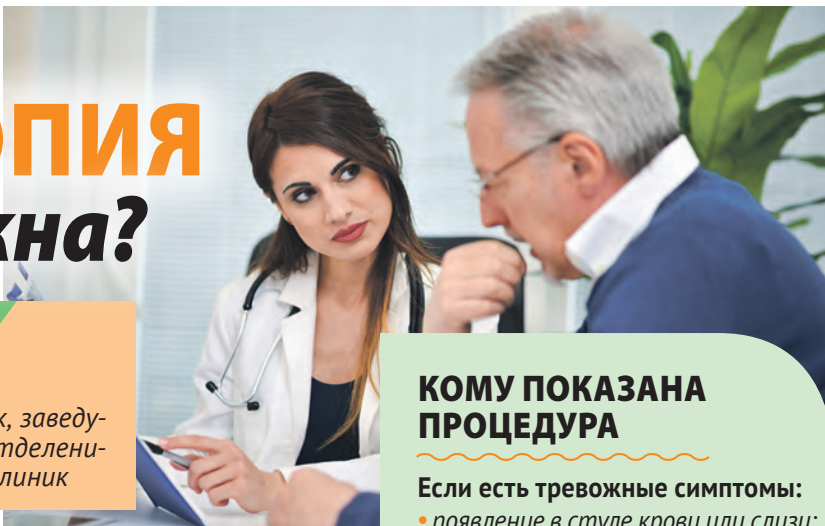
ЧТО ТАКОЕ КОЛОНОСКОПИЯ и кому она нужна?



ЭКСПЕРТ

Екатерина ИВАНОВА

доктор медицинских наук, заведующая эндоскопическим отделением одной из московских клиник



КОМУ ПОКАЗАНА ПРОЦЕДУРА

Если есть тревожные симптомы:

- появление в стуле крови или слизи;
- изменение привычного ритма и характера дефекации;
- боль и дискомфорт в области живота, вздутие;
- повышенная утомляемость, слабость, бледность кожных покровов.

В рамках диагностического скрининга:

Чтобы выявить заболевания на бессимптомной стадии, обнаружить воспалительные заболевания кишечника, полипы (аденомы) и иные образования, не дать им переродиться в рак. Специалисты рекомендуют по достижению 45 лет обязательно проходить колоноскопию не реже, чем раз в пять лет, особенно если есть факторы риска:

- хронические воспалительные заболевания кишечника, аденоматозные полипы;
- онкологические заболевания, в том числе у близких родственников;
- наследственные случаи заболевания колоректальным раком (КРР);
- наличие в ежедневном рационе продуктов из красного мяса;

- злоупотребление алкоголем, курение, длительный прием ряда антибиотиков;

- малоподвижный образ жизни;
- ожирение и сахарный диабет.

Когда мы слышим слово «скопия», невольно вздрагиваем. Действительно, все эти эндо-, цисто- и колоно- скопии – исследования малоприятные. А потому тянем до последнего, стараемся не обращать внимания на тревожные симптомы и назначения врача. Но стоит уяснить: просто так обследования врачи не назначают, и, если дошло до колоноскопии, не время бояться. Кому показана колоноскопия, как к ней подготовиться, и что представляет собой исследование, расскажет наш эксперт.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ИССЛЕДОВАНИЕ?

Колоноскопия – эндоскопическое исследование толстой кишки, проводимое с целью диагностики колоректального рака или воспалительных заболеваний кишечника. После специальной подготовки толстой кишки через задний проход вводится эндоскоп – аппарат, оснащенный световодом и видеокамерой. Это обследование позволяет обнаружить даже самое маленькое образование, выполнить забор фрагмента слизистой для гистологического исследования или удалить образование полностью, чтобы не допустить развития онкологического заболевания.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КОЛОНОСКОПИИ

Современные препараты позволяют подготовиться к обследованию максимально комфортно, без устаревших процедур вроде клизм. Три дня следует соблюдать бесшлаковую диету (исключить овощи и фрукты, зерносодержащие продукты, бобовые, консервы, копчености, жирное мясо). Днем накануне исследования пить только жидкости, а вечером в течение двух часов выпить специальный слабительный препарат на основе полиэтиленгликоля

растворенный в 2 литрах воды. В день осмотра выпить еще 2 литра (по стакану каждые 15 минут). Немаловажным является прием жидкого пеногасителя вечером и утром в день исследования.

КАК ПРОХОДИТ ИССЛЕДОВАНИЕ

Пациенту обычно выдаются специальные шортики с отверстием для проведения эндоскопа, исследование проводится в среднем 20–30 минут в положении пациента на левом боку. Врач проводит аппарат под контролем зрения, осматривая на мониторе состояние просвета, складок и слизистой оболочки толстой кишки. Чтобы избежать дискомфорта и любых ощущений в время процедуры, можно выбрать проведение колоноскопии под внутривенной седацией (наркозом).

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО!

Колоректальный рак – вторая причина смертности от онкологических заболеваний в России. Протекает зачастую бессимптомно до 3 или 4 метастатической стадии, когда шансы на выживание составляют не более 6%. Лишь благодаря ранней диагностике можно спасти от развития рака толстой и прямой кишки 9 из 10 пациентов.



КЛЕЩИ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Сезон «клещевой охоты» в самом разгаре. Коридоры лабораторий забиты страждущими проверить присосавшегося к телу «кровопийцу» на наличие опасных инфекций. И мифы-мифы-мифы, кружащиеся вокруг опасных жучков, будоражат умы людей. Развенчать их нам сегодня поможет



ЭКСПЕРТ

Светлана КАЛУГИНА
врач-эпидемиолог высшей категории

МИФ 1.

Опасные клещи обитают только в лесных регионах Урала, Сибири и на Дальнем Востоке.

Реальность. Природные очаги вирусного клещевого энцефалита (ВКЭ) и вирусного клещевого боррелиоза (болезни Лайма) распространяются и на Архангельскую, Мурманскую, Волгоградскую и Калининградскую области, Московскую область и Санкт-Петербург... Выявлено, что на распространение и изменение локализации границ природных очагов клещей повлиял климатический фактор – изменение климата на территории России в сторону потепления, что создало благоприятные условия для размножения популяций клещей.

МИФ 2.

Клещей нужно бояться только весной и в начале лета.

Реальность. Клещи могут быть активны и в середины лета, в июле и августе, и до глубокой осени. В некоторых районах России присасывание клещей начинается в апреле и заканчивается

в начале ноября. Единичные случаи заболеваемости могут наблюдаться в осенние месяцы и даже зимой.

МИФ 3.

Клещи падают на нас с деревьев.

Реальность. Паразиты ходят практически у нас под ногами: подстерегают нас в траве, вдоль тропинок и дорожек, не поднимаясь выше 1–1,5 метров над землей.

Важно!

Брюки должны быть заправлены в носки или гольфы, а затем в высокие сапоги. Так у клещей не будет возможности прицепиться к одежде и присосаться к обнаженному участку кожи.

МИФ 4.

Репелленты надежно защищают от клещей.

Реальность. В условиях влажной и жаркой погоды, когда имеют место дождь, ветер, зной и пот, защитное действие репеллентов замет-

но сокращается, нужно вновь и вновь наносить препарат на одежду. Поэтому целиком полагаться на защитные спреи и мази не стоит, 100% защиты они не гарантируют. Обязательно использование правильной одежды, светлых тонов и плотно прилегающей к телу, высокая обувь и носки, а также головной убор. Также необходимо постоянно проводить само- и взаимоосмотры в лесу и на садовых участках не реже 1 раза в час.

Важно!

Самым надежным и эффективным средством защиты от клещево-



го энцефалита (КВЭ) является прививка.

МИФ 5.

Если капнуть на клеща подсолнечным маслом и подождать, он вылезет из-под кожи сам.

Реальность. Народные методы извлечения клеща из раны могут быть не только бесполезны, но и опасны. Капать на клеща маслом, спиртом или бензином, как это иногда делают, а тем более долго ждать, когда он сам отпадет, нельзя, так как при нарушении дыхания клещ может выделить в ранку свою ядовитую слюну.

Подготовила Елена Власова

ПОМНИТЕ!

При обнаружении клеща на теле извлекать его нужно как можно быстрее и очень осторожно, с помощью медицинского пинцета или петлей, сделанной из нитки. Насекомое нужно постараться захватить как можно ближе к голове и медленно, перпендикулярно коже вытянуть его из ранки. После извлечения нужно промыть рану водой с мылом и обработать антисептиком. При появлении признаков аллергической реакции необходимо принять антигистаминный препарат. Также важно помнить, что извлеченного клеща не выбрасывают, его необходимо сохранять живым для исследования в вирусологической лаборатории на наличие в нем вирусов того или иного заболевания.

КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ



Хотите, чтобы лекарственные травы и растения принесли максимум пользы, собирайте их в правильном месте, в правильное время и верно их заготавливайте.

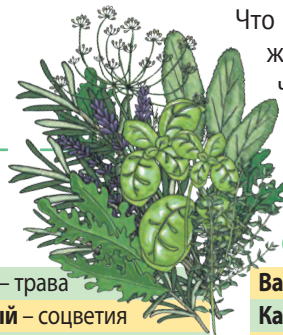
КАК СОБИРАТЬ?

- В чистом с точки зрения экологии месте – не менее 200 м от свалок, промышленных предприятий, автомобильных и железных дорог, как минимум в тридцати километрах от города.
- В сухую и ясную погоду с 8 до 9 утра или с 16 до 17 часов дня, лучше во время прибывающей луны. Если вы выйдете на сбор в полнолуние, то знайте, что в это время наибольшее количество лечебных веществ находится в листьях и цветах, а в новолуние – в корнях, клубнях, корневищах.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОТАВЛИВАТЬ

Корни следует промыть в холодной воде и слегка подсушить на бумаге, а затем снова очистить и сушить уже окончательно. Собирая листья, удаляйте стебли, ветки и цветки, ну а если ваша задача – цветки, то выбрасывайте стебли и листья.

Что же касается травы, то срезаете свежие, недревесневшие части стеблей чуть выше поверхности почвы, а дома перебираете их и сушите.



КОГДА СОБИРАТЬ?

ИЮЛЬ

Береза бородавчатая – листья
Бессмертник песчаный – соцветия
Василек синий – цветки
Донник лекарственный – трава
Душица обыкновенная – трава
Зверобой продырявленный – трава
Календула лекарственная – соцветия
Кипрей узколистный – трава
Крапива двудомная – листья
Лопух большой – корни
Мать-и-мачеха – цветки, листья
Можжевельник – шишкоягоды
Мята полевая – трава
Одуванчик лекарственный – трава, корни
Папоротник мужской – корневище
Пастушья сумка – трава
Пижма обыкновенная – соцветия
Подорожник большой – листья
Подорожник обыкновенный – трава
Полынь горькая – трава, листья
Полынь обыкновенная – трава
Пустырник пятилопастный – трава
Ромашка душистая – цветочные корзинки
Сосна лесная – хвоя, почки
Тимьян ползучий – трава
Тмин обыкновенный – плоды
Толокнянка обыкновенная – листья
Тысячелистник обыкновенный – трава
Фиалка трехцветная – трава
Хвощ полевой – трава
Черёда трехраздельная – трава
Чистотел большой – трава

АВГУСТ

Багульник болотный – трава
Бессмертник песчаный – соцветия
Валериана лекарственная – корневища
Донник лекарственный – трава
Календула лекарственная – соцветия
Калина обыкновенная – кора, плоды
Кипрей узколистный – трава
Крапива двудомная – листья
Лопух большой – корни
Калина обыкновенная – плоды
Мать-и-мачеха – листья
Одуванчик лекарственный – трава, корни
Папоротник мужской – корневище
Петрушка огородная – трава, корни
Пижма обыкновенная – соцветия
Подорожник большой – листья
Полынь горькая – трава
Ромашка душистая – цветочные корзинки
Рябина обыкновенная – плоды
Сосна лесная – хвоя
Сушеница топяная – трава
Тмин обыкновенный – плоды
Толокнянка обыкновенная – листья
Тысячелистник обыкновенный – трава
Фиалка трехцветная – трава
Хвощ полевой – трава
Хмель обыкновенный – шишки
Хрен обыкновенный – корни
Черёда трехраздельная – трава
Черемуха обыкновенная – плоды
Чистотел большой – трава
Шиповник коричный – плоды

СЕНТЯБРЬ

Валериана лекарственная – корневища
Календула лекарственная – соцветия
Крапива двудомная – листья
Лопух большой – корни
Можжевельник обыкновенный – шишкоягоды
Одуванчик лекарственный – корни
Ольха серая – шишки
Папоротник мужской – корневища
Пастушья сумка – трава
Петрушка огородная – трава, корни
Подорожник большой – листья
Полынь горькая – трава
Ромашка душистая – цветочные корзинки
Рябина обыкновенная – плоды
Тмин обыкновенный – трава
Толокнянка обыкновенная – листья
Тысячелистник обыкновенный – трава
Фиалка трехцветная – трава
Хвощ полевой – трава
Хмель обыкновенный – шишки
Цикорий дикий – корни
Шиповник коричный – плоды
Щавель конский – корневища и корни

ВАЖНО!

Отправляясь на сбор трав, стоит вооружиться ножницами или острым секатором, ножом. Не следует рвать стебли руками – слишком велика вероятность повредить растение. Аккуратно срезаем только то, что нам необходимо.

Подготовила Ольга Бельская

Все знают, что наше тело на 80% состоит из воды, а мозг даже на 85%. Без воды человек погибает намного быстрее, чем без еды. Ценность воды не вызывает сомнений, но можно ли её пить бесконтрольно? И вся ли вода полезна? Какие тайны живой влаги удалось раскрыть учёным?

ВОДА – ТАЙНЫ И ЛЕГЕНДЫ



ЛАСКОВОЕ СЛОВО

Удивительно, но оказывается, что вода – это не просто вещество. Она обладает памятью. Исследования ученых показали, что структура воды и форма ее кристаллов менялись от того, какие слова произносились над ней.

Самая чистая и полезная вода, кристаллы у которой красивые, четкие и многогранные – это вода из источников и родников, а также талая вода. Вода, которую брали из водопровода, кипятили или пропускали через фильтры, радикально менялась: многие кристаллы в ней становились изломанными, нечеткими и примитивными. То же самое происходило и при произнесении самых разных слов над поверхностью воды. Хорошие, добрые слова приводили к структурированию жидкости. Ругань,

КСТАТИ
Вода защищает от сердечных болезней. Исследования показали, что люди, выпивающие в день не меньше 6 стаканов, гораздо реже страдают сердечными приступами, чем те, кто пьет меньше воды.

негативные отзывы структуру разрушали.

Становится очевидной польза святой воды, воды «намоленной». И это уже не только вопрос религии. Если верить исследованиям, получается, произносятся добрые позитивные слова над стаканом с водой, мы можем улучшить ее качества. То есть даже записать лекарства надо с позитивными мыслями и с добрыми словами. А что будет с водой, если слова над ней шептать? Неужели подобную воду пить не следует?

ДВАЖДЫ КИПЯЧЁНАЯ?

К сожалению, в наших трубах течет такая вода, что пить ее без кипячения врачи не рекомендуют. Поэтому мы набираем большой чайник из-под крана, кипятим его, отпиваем пару стаканов и оставляем. А через некоторое время, когда захочется чайку попить, ставим ту же воду на огонь снова. Не стоит это делать. Повторное кипячение приводит к образованию так называемой тяжелой воды. Казалось бы, ну и что?

Считается, что тяжелая вода вредна, но в больших, огромных ко-

ЦИФРЫ И ФАКТЫ!

- К 70 годам организм теряет до 30% жидкости. Это приводит к заболеваниям и старению. Борьба со старостью – это борьба с потерей влаги.
- Исследования доктора Ф. Батмангхелиджа в сфере водолечения показали, что иногда стакан воды, которым запивают таблетку, полезнее для организма, чем сама таблетка.

личествах. Человек может выпить без ущерба для здоровья определенное количество такой воды. Но изо дня в день пить в больших количествах дважды кипяченую воду не следует. И вообще кипяченую воду используйте для чая и кофе. А для питья, если есть возможность, – родниковую.

Ольга Бельская

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Если вы наполнили кипятком термос, то не закрывайте его сразу, оставьте на несколько минут, чтобы вода наполнилась кислородом.



– Дорогая, а ты знаешь, чтобы похудеть, нужно за полчаса до еды выпить поллитра воды?
 – Так я же так и делаю, пью кипяченую воду.
 – Ага, кипяченую вместе с мясом, свеклой и другими овощами...



КСТАТИ

КАК СДЕЛАТЬ САМОМУ ТАЛУЮ ВОДУ



Издrevле говорили, что «талая вода» – подружка «живой воде». Считалось, что она обладает особым хорошим качеством. Как приготовить талую воду в домашних условиях? Наберите чистую (отфильтрованную, а лучше родниковую) воду в небольшую емкость и поставьте замораживаться в холодильник. Как только образуется первый ледок, его снимают и выкидывают. И ставят замораживаться дальше. Но не до конца. Жидкость, которая осталась, сливают. А лед размораживают и пьют. Во время заморозки происходит отделение всевозможных вредных веществ.



Сестра кричала в трубку мобильного и просила помочь ей и детям. Валя плакала, путалась и никак не могла назвать адрес, куда я должна была за ней приехать.

ЗАПАХ ВАЛЕРИАНКИ

– Ты понимаешь, он... он... – сестра захлебывалась слезами и не могла отпить воду из бокала. В ее руках он ходил ходуном и отбивал дробь по зубам.

– Так, давай-ка я тебе валерьяночки накапаю, – забрала я стакан с водой из Валькиных дрожащих рук. – И что у тебя с лицом? Ты упала? Ударилась?

Я разглядывала наливающийся синим под глазом сестры синяк и свежую ссадину на виске.

– Да это Илья. Я же тебе говорила. Вернее, пыталась сказать. Это все он. Убить обещал, но мы с детьми сбежали. Не успел, алкаш проклятый.

– Он тебя избил, что ли? – вытаращила я глаза.

Валька утвердительно кивнула, глотая лекарство. По кухне разнесся стойкий аромат валериановых капель.

ПО ЕЁ ГЛАЗАМ Я ВИДЕЛА, ЧТО ВСЁ БЕСПОЛЕЗНО

Илья начал атаковать дверь моей квартиры под утро. Сначала кричал, что всех убьет, если Валя не вернется домой. Затем плакал и обещал исправиться, говорил, что больше никогда не обидит жену и детей. Я видела, как оттаивает от этих слов сестра, как ме-

ДВЕ РОДНЫХ СЕСТРЫ –



КСТАТИ

Ученые из Новой Зеландии доказали, что когда человек влюбляется, он теряет двух близких людей. А вернее, утрачивает прочную связь с ними.

чется по квартире и хочет оказаться рядом с мужем. Но я встала грудью у входной двери и не собиралась никуда выпускать Вальку.

– Подумай о детях, – кричала я. – Илья же невменяем, ему нужно лечиться. Оставайся у меня. Куда ты бежишь? – Не могу, Катька, не могу. Я же люблю его, – заламывала руки сестра. – Пусти, я же все равно уйду.

Я схватила Вальку за плечи и резко развернула к зеркалу в прихожей.

– Посмотри на себя. На глаз. На висок. Посмотри, как ты выглядишь после того, как целую ночь проревела. Ты хочешь повторения? Снова хочешь бежать с детьми в ночь от пьяного, распускающего руки мужа?

Я пыталась возвать к благоразумию сестры, но по ее глазам видела, что все бесполезно. Она уже все решила для себя.

У ПАПЫ БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ, НАМ НЕ ДО ДОЧЕРИ

Когда я позвонила родителям и попыталась рассказать о Вальке, получила отпор.

– Я говорила, говорила ей, – кричала в трубку мама. – Илья никогда мне не нравился. С самого начала было понятно, что он асоциален. Но Валентина же никогда меня не слушала, всегда шла наперекор моему мнению. Ты ведь не забыла, мы с папой и на



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЛЮБЛЮ ЕГО ЕЩЁ СИЛЬНЕЕ

Мой муж всегда был человеком набожным, воцерковленным. Ко мне это «не прилипло», да Гриша никогда нас с детьми своими взглядами «не насилывал». Верил потихонечку.

И тут я со старшей доченькой попала в больницу. В палате трое мамочек, трое деток. Мы как-то все быстро сдружились, начали общаться. А тут к нам подложили бабушку с внучкой. Девочка болела очень – понос, рвота, температура высокая. Мы давай бегать, скандалить. Мол, боксы пустые стоят, а нам подсилили больного ребенка. Конечно, уже через сутки все наши детки были со схожими симптомами. А у моей доченьки четыре дня температура под сорок. Без сознания лежала или спала все время – не знаю. Мне казалось, она без сознания, врачи успо-

каивали, что спит. Ей что-то кололи, ставили капельницы, пытались влить жаропонижающие. Хотели переводить в реанимацию.

А потом пришел муж. Уж не знаю, какими правдами и неправдами он в палату прорвался. Принес мне воды святой в бутылочке. Умыл доченьку, с ложки попоил.

– Молиться за вас буду, – сказал. Поцеловал нас и ушел.

Через полчаса у малышки спала температура. Она даже кушать попросила. А еще через три дня нас выписали совершенно здоровыми. Тогда я и согласилась повенчаться с мужем. До того-то все отказывалась под разными предлогами. Уже пять лет прошло, а я такую благодать чувствую. И мужа еще сильнее люблю.

Ирина К., г. Суздаль



ДВЕ РАЗНЫХ СУДЬБЫ

свадьбу к ним не пошли. И вообще, у папы большое сердце. Не нужны ему эти волнения. Пусть Валя сама выпутывается. Она уже взрослая девочка.

Мама бросила трубку. И на душе у меня стало еще тяжелее. Я совершенно не понимала, как могу помочь сестре. Тем более, что помощи она от меня и не просит.

Я плохо знала Илью. Валя выскочила замуж как-то уж очень стремительно и спустя несколько месяцев родила Павлика. Сразу замкнулась в себе, почти перестала общаться с родными и друзьями. Затем родилась Маришка. Мы перезванивались с Валею, изредка встречались в кафе. Но встречи были короткими, нервными и... неинформативными, что ли. Какие-то общие фразы ни о чем. Конечно, я не могла и предположить, что сестра живет в таком аду.

В БОЛЬНИЦЕ МНЕ ВЫДАЛИ ЕЕ ВЕЩИ

«Мне не нужна помощь. У меня все хорошо. Забудь все, что я говорила тебе в прошлый раз. Я просто ошиблась. Не разобралась в ситуации», – чаще всего сестра отвечала мне именно так и отключала мобильник. А со временем и вовсе перестала отвечать на звонки. Я закрутилась, забегалась, решая свои проблемы, и выпустила ситуацию из-под контроля. Именно тогда и раздался тот злополучный звонок.

– Екатерина Павловна? Ваша сестра у нас в больнице. Она дала ваш номер. У нее множественные раны, перелом...

Список диагнозов и повреждений я даже дослушать не успела. Рванула в больницу, поймав такси на улице.

– Валька, Валечка, – бежала я по коридору, повторяя имя сестры. Надеюсь взять ее за руку, прижаться щекой к щеке, нашептать ласковые слова.

Но меня не пустили в реанимацию. А к утру Валушки не стало. В больнице мне выдали ее вещи, а через пару часов Валина свекровь привезла и детей.

– Эта змея моего сына засадила, а я должна за ее выводком приглядывать? – орала она.

Я вцепилась в племянников, как в спасательный круг. Потому что чувствовала, что тону. Что накатывает волна отчаяния и несправедливости происходящего.

МНЕ ПРИСНИЛАСЬ МАМА

Павлика и Маришку я усыновила. Правда, пришлось «скоропостижно» выскочить замуж. Но это мелочи. С Антоном мы к тому моменту были уже три года вместе, и штамп в паспорте был лишь формальностью. Я боялась «делать ему предложение», добавив, что в придачу к вечно учащейся во всевозможных ВУЗах жене он получит еще пару чужих детей.

– Катка, о чем разговор? – хохотнул тогда мой суженый. – Я бы удивился, если бы ты чего-нибудь подобного не выкинула. А усыновить родню тебе сам Бог велел. Куда ж я без вас?

Я была Антону благодарна. Все три года, что мы жили большой и дружной семьей.

– Папа Антон, – сказала как-то вечером Марина. – Мама Катя скоро родит нам малыша.

Мы вытаращили глаза на зеленоглазую кнопку.

– Ты с чего это взяла? – хором спросили мы.

– Во сне видела маму Валу. Она красивая была, как на той фотографии, что у меня в спальне на столе, – сказала девчушка. – Мама Валя просила, чтобы дочку в честь нее назвали.

Марина схватила со стола творожный конвертик и умчалась в детскую. А мы так и остались с Антоном стоять, обескураженно открыв рты.

...Через девять месяцев у нас родилась дочка Валушка.

Екатерина, г. Ярославль



Присылайте нам свои истории!

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

В продаже с 17 июля!



Журнал выходит 1 раз в месяц

• 10 РЕЦЕПТОВ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Ни одно зимнее застолье не обходится без квашеной капусты. Журнал «Дачный спец» собрал 10 проверенных рецептов, которые лучше всего подходят для закусок и неизменно вызывают восторг гостей. При этом рецепты просты в приготовлении, но каждый – со своей изюминкой.

• ВЫБИРАЕМ СПЕЦИИ

Растения, из которых получают специи и пряности, содержат большое количество эфирных масел, имеющих антисептические свойства. Именно потому они необходимы при засолке овощей. В свежем номере журнала вы узнаете, какие из них способствуют лучшему сохранению заготовок, не позволяют развиваться гнилостным бактериям и, конечно же, придают аромат продуктам

• ХРУСТЯЩИЕ ОГУРЧИКИ

У любой хозяйки есть свой «фирменный» рецепт соления и маринования огурчиков, но хочется попробовать и что-то новенькое. «Дачный спец» предлагает отличные рецепты заготовок огурцов, каждый из которых может претендовать на звание «лучшего», «любимого» в каждой семье.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В период с 1 июля по 31 августа 2017 г.

Вы можете оформить ДОСРОЧНУЮ подписку на 1-е полугодие 2018 года по ЦЕНАМ 2017 года.

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

Стоимость ДОСРОЧНОЙ подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 1-е полугодие 2018 г.

6 месяцев
(6 номеров)

140,58 руб.*

1 месяц
(1 номер)

23,43 руб.*

Подписной индекс **П2960** в каталоге «Почта России»
* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доплатой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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



Газета выходит 2 раза в месяц

**ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ
№14 от 17 июля:**

• КАЖДОЕ ЛЕТО – ЯБЛОЧНОЕ

Опытные садоводы делятся советом, как заставить яблоню плодоносить каждый год, при этом не нанося ущерба здоровью дерева. Подготовка и проведение «операции» требуют умения, но не займут много времени. Как получать яблоки каждое лето, читайте в свежем номере «ДАЧИ».

• ЕСЛИ ПЕРЕЦ СТАЛ ЧАХНУТЬ

Обидно будет остаться без урожая перцев, когда плоды уже начинают наливаться, но кусты вдруг заболели. Спасти урожай можем только мы сами. Для этого учимся определять по листьям и плодам заболевание и принимаем меры по рекомендации опытного специалиста.

• КАКИЕ ФЛОКСЫ РАСТУТ КОВРОМ?

Низкорослые флоксы Друммонда могут превратить участок в разноцветный ковер. Они отлично подходят для бордюров вдоль дорожек и по краю клумб, рабаток, ковровых цветников, миксбордеров. «ДАЧА» познать вас с универсальным видом флоксов, которые могут расти в самых разных климатических зонах и без особого ухода.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В период с 1 июля по 31 августа 2017 г. Вы можете оформить **ДОСРОЧНУЮ** подписку на 1-е полугодие 2018 года по **ЦЕНАМ 2017 года**. Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку на «ДАЧА pressa.ru» до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость ДОСРОЧНОЙ подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г.

6 месяцев (12 номеров)	272,22 руб.*
1 месяц (2 номера)	45,37 руб.*

Подписной индекс П2940 в каталоге «Почта России»

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

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



**ВОТ
ЭТО ДА!**

В 100 г листьев черемши витамина С в 10 раз больше, чем в 100 граммах мякоти апельсина.

ЧЕРЕМША – «МЕДВЕЖИЙ ЛУК», он поможет от недугов

Богатейшая витаминами и микроэлементами черемша, как ни странно, ещё только «завоёвывает» нашу любовь. Если на Востоке и в Азии её любят и активно готовят с ней десятки блюд, то мы ещё только открываем для себя богатство вкусов, которое может подарить блюдам это неприхотливое растение. Травка обладает резким чесночным ароматом, а ещё в ней большое количество витамина С.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧЕРЕМША

Кроме витамина С в колбе, или «медвежьем луке», как в народе величают черемшу, есть фруктоза, минеральные соли, фитонциды, лизоцим, каротин и эфирное масло. Благодаря такому высокому содержанию полезных веществ черемша очищает кровь, почки, печень, выводит шлаки из желудочно-кишечного тракта, способствует повышению иммунитета и убивает микробы.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Свежая черемша отлично дополняет салаты, супы, рагу, напоминая по вкусу чеснок. Медвежий лук может стать не только ароматной приправой, но и отдельным блюдом, если ее отварить в молоке или потушить в сливочном масле. Можно приготовить зеленый паштет, который отлично подойдет в качестве заправки для макарон и мяса – а-ля соус «песто». Также его можно намазывать на хлеб. Для приготовления паштета следует перемолоть миксером укроп,

ВАЖНО!

10–15 стебельков в сутки – предел, который лучше не превышать. Так как чрезмерное употребление черемши может привести к бессоннице и головным болям, обострению язвы и гастрита.

базилик, черемшу, немного кедровых орехов и заправить оливковым маслом.

Светлана
Сидорчук

ЦИФРА

Калорийность черемши на 100 г продукта

35 ККАЛ



КАРЛ ВЕЛИКИЙ И ЧЕРЕМША

Карл Великий слыл ценителем пряностей. С его легкой руки черемша была записана в «Капитулярии о землях и судоустройстве империи». Монарх советовал выращивать это растение в императорских и частных садах. Но вот монастырские садовники категорически возражали против распространения черемши – она повышала чувственность.

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТСТУПАЮТ ТАМ, ГДЕ СМЕХОМ ИСЦЕЛЯЮТ!



✉ «В №20 «Планеты здоровья» за 2016 год вышел материал «Смех – это лекарство». И я с этим полностью согласен! И сам пошутить люблю, и жена у меня хохотушка. А нам уже хорошо за 60. Мы с моей Любушкой на пару еще и частушки сочиняем. И добрые анекдоты любим. В жизни много чего случается. Но смех и хорошее настроение помогают самые трудные трудности преодолевать. От нас с Любушкой частушка всем читателям любимой газеты для хорошего настроения.

Ох, и сложно та диета
Обошлась моей жене:
Говорит, что суп с котлетой
Ночь маячили во сне.

Супруги Павел и Любовь
Пронины, г. Муром

Получив это письмо в редакцию от супругов Прониных, мы вновь подняли всю корреспонденцию, бережно собирая все ваши частушки, стихи и анекдоты, присланные в адрес газеты. И, оказалось, что их коллекция уже довольно внушительна. Конечно, мы не смогли обойти стороной такое рвение.

ЧАСТУШКИ – ВЕСЕЛУШКИ

«Почеси-ка мне бока,
Но не очень шибко», –
Попросила рыбака
Золотая рыбка.



Напугал меня медведь –
В ухо песни стал реветь.
И вот с этих самых пор
Я с собой ношу топор.

Аверченко А.П.,
Краснодарский край,
станция Советская-1

Читай-те, наслаждайтесь, улыбайтесь. И оздоравливайтесь, ведь смех – это лучшее лекарство!



АНЕКДОТЫ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ



Я толстая
Разговор с братом:
– Я худею...
– Зачем?
– Я толстая.
– Слушай, ты в ванну помещаешься?

– Да, а что?
– Вот если б не помещалась, тогда худей на здоровье! А сейчас ешь суп.

Полина С., фанатка ягод,
г. Уссурийск

Автоледи в опасности



– Любимая, ты где?
– Дорогой, я в машине, а за мной гонится трамвай. Я не знаю куда ехать!
– Съезжай с рельсов и включи навигатор.

– Не включу. Я с ним поругалась!
Валентина Анатольевна, Калужская обл.

«Мясная эстетика»

В мясной лавке:
– Что желаете, мадам?
– Вырежьте мне, пожалуйста, кусочек мяса, чтобы он гармонировал с синими и зелеными цветочками на моих тарелках.

Ольга Кукушкина, библиотекарь, г. Дзержинск



Соседки

Одна соседка – другой:
– Люся, у тебя скалка есть?
– Не дам! Я сама мужа жду!

Инна Ольхова, г. Москва



Рецепт стройности

Наконец-то, поняла, почему толстею. Все дело в шампуне, будь он неладен. Написано же: «Укрепляет и придает объем». С сегодняшнего дня мою средством для посуды, на котором написано: «Растворяет жиры, даже самые стойкие».

Анна Пахомова, бухгалтер, Ростовская обл.

ШПАРГАЛКА ДЛЯ ХОЗЯЙКИ

● Определить, испортилась ли свежемороженая рыба или все еще годится для готовки, довольно просто. Достаточно опустить ее в емкость с холодной водой. Всплыла? Без сожаления выбрасываем. Опустилась на дно? Готовьте лучок и сметанку – пора тушить вкуснятину!

Алина Королёва, г. Москва

● Если в воду, где варится картофель с высоким содержанием крахмала, добавить немного уксуса или рассола, клубни не развалятся, а останутся целыми.

Александра К., Калужская обл.

● Лавровый лист, положенный в контейнер с мукой, макаронами или рисом, – гарантия того, что там не появятся насекомые.

Валентина Уваркина, полицейский, г. С.-Петербург

● Чтобы творог или сметана хранились дольше, контейнеры или банки, в которых они хранятся, по-



ставьте в холодильнике вверх ногами. Это создаст вакуум, который предотвратит появление бактерий, из-за которых плесневеют продукты.

Маргарита Потапова, парикмахер, г. Скопин

● Покупая изюм, выбирайте тот, который все еще с плодоножкой – это гарантия того, что из винограда не вытек сок.

Ульяна Киреева, Московская обл.



МЕДОВЫЙ СПАС

Отмечается 14 августа. К этому дню поспевают мед первого урожая, который принято освящать в церкви как знак Божественной благодати. Православная церковь празднует

Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста. Этот праздник известен с давних времен: вынос части Животворящего Креста на улицы и дороги древнего Константинополя останавливал эпидемии. В этот день празднуется и освящение воды на источниках. Поэтому и еще одно название «Спас на воде».



Для верующих наступает Успенский пост. Один из четырех самых строгих и значимых.

Как отметить. В этот день особая радость от посещения храма и преклонения перед святым Крестом. Принять печь и угощать пряниками и блинами с медом, маком.



3 ПРАЗДНИКА

Август богат на праздники. Это отличное время запастись плодами земли, поблагодарить Спасителя и Пресвятую Богородицу, очистить душу, укрепиться в вере. Столетиями эти дни были весьма почитаемы на Руси и любимы в народе.

ЯБЛОЧНЫЙ СПАС

19 августа отмечается один из двенадцатых праздников – **Преображение Господне.** Издревле на Руси этот праздник был одним из самых любимых и в народе именовался Яблочным Спасом.



История чудесного Преображения произошла на горе Фавор, куда с тремя учениками и отправился Иисус Христос. Евангелие от Луки рассказывает, что Пётр, Иаков и Иоанн задремали и были разбужены сиянием славы: «Вид лица Его изменился, и одежда Его сделалась белою, блистающею». На гору спустилось облако, из которого они услышали глас Господень: «Се есть Сын Мой возлюбленный, в котором мое благоволение».

Своим Преображением Спаситель возвестил, что для нашего преображения из тьмы греха в свет истины есть путь. Это явление огромной любви к грешным людям, помощь для того, чтобы измениться к лучшему внутренне, спастись благодатью Божией.

УСПЕНСКИЙ ПОСТ. ВРЕМЯ СТРОГОСТИ И РАДОСТИ

С 14 по 27 августа длится один из четырех многодневных годовых постов. Он не так строг, как Великий, но строже Петрова и Рождественского. Подготавливает нас к празднику **Успения Богородицы.**

Пречистая Владычица, после Вознесения Божественного Сына, жила в области Иерусалима. Однажды к ней явился архангел Гавриил и сказал, что до окончания Ее земного пути осталось три дня. Божия Матерь смиренно



подготовилась к событию. В назначенное время она возлежала на смертном одре. В одночасье место, где прибывала Богородица, озарилось, и вместе с ангелами с неба сошел Спаситель: «Спаситель всех во всей славе Своей встретил и вселил Мать Свою с Собою». Кончину Божией Матери называют Успением, потому что «как бы сном на малое время уснула и, как от сна, воспрянула». Но не оставила

человечество без помощи: «...во Успении мира не оставила еси, Богородице» (тропарь праздника).

Издревле наши предки считали, что этот Пост дает огромную пользу для тела. И с этим трудно поспорить. Вся пища – сплошные витамины и полезные минералы из нового урожая фруктов и овощей. В пост мясо, рыба, молоко, яйца для вкушания запрещены.

По монастырскому уставу – понедельник, среда, пятница – сухоядение. Вторник, четверг – горячая пища без масла, а по субботам и воскресеньям разрешается растительное масло. 19 августа, во вторник, в праздник Преображения Господня разрешается рыба.

ВСЕМИЛОСТИВОГО СПАСА



В этот день Церковью установлено освящение созревших плодов.

Как отметить. Начать день лучше всего с молитвы. И постараться найти время для посещения храма. Считается, что в этот день большинство блюд должно быть из яблок: в старину их запекали с медом, делали начинки для пирогов, варили варенье.

ОРЕХОВЫЙ (ХЛЕБНЫЙ) СПАС

29 августа празднуется **Перенесение Нерукотворного образа Господня из Эдессы в Константинополь.**

Созревающие орехи и дали народное название празднику. Еще одно название праздника в этот день на Руси – Хлебный Спас. В этот день наши предки пекли из муки первого урожая особый каравай. Его обязательно освящали в церкви после утренней службы, на которой присутствовали всей семьей, от мала до велика. А затем, во время праздничного обеда, съедали этот каравай всей семьей. Спас еще называют «Спасом на холстах», ведь в это время произошло чудесное событие. По легенде, к Спаси-



телю пришел художник с просьбой от правителя Эдессы разрешить запечатлеть Его, чтобы изображение помогало в исцелении. Но у художника образ Иисуса Христа не получался. Тогда Спаситель умылся, вытер лицо холстом, на котором и проступило чудотворное изображение. Православная церковь отмечает в этот день праздник – Перенесение Нерукотворного образа Господня, в честь перенесения Нерукотворного образа Иисуса Христа из Эдессы в Константинополь.



Как отметить. Из дел духовных – радость и свет в душе подарит молитва. Успенский пост закончится, и можно не ограничивать себя в праздновании. Хорошим подарком станет и изделие из холста или другой ткани.

Подготовила Светлана Иванова

Фото: Iulia Gusaikova, jiangdi, Aleks Melnik / Shutterstock.com и открытые интернет-источники

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
В период с 1 июля по 31 августа 2017 г. Вы можете оформить ДОСРОЧНУЮ подписку на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 года по ЦЕНАМ 2017 года. Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>
Стоимость ДОСРОЧНОЙ подписки на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г.

6 месяцев (12 номеров)	245,16 руб.*
1 месяц (2 номера)	40,86 руб.*

Подписной индекс **П2961**
 в каталоге «Почта России»

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

ООО «ИД «КАРДОС» 16+

Журнал выходит 2 раза в месяц

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



5 ВОПРОСОВ про остеопороз

Вряд ли кто будет спорить, что крепкая костная система очень важна для человека. Ведь здоровые кости – это движение, без которого жизнь заметно теряет в качестве. Поэтому заболевание костной системы – остеопороз – это очень серьезно, и бороться с ним необходимо всеми возможными методами.

Один из основных методов – правильное питание, и сегодня мы расскажем о нем подробно.

1 ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

Основой костной ткани является кальций. Так как наши кости – это не раз и навсегда сформировавшиеся органы, а постоянно обновляющиеся, то кальций требуется им постоянно. Когда кальция не хватает, кости теряют плотность и становятся хрупкими. Это происходит, если кальций не усваивается или вымывается из организма в больших количествах. Последствия такого нарушения обмена веществ и называются остеопорозом.

2 КАКОЕ НУЖНО ПИТАНИЕ?

Питание при остеопорозе должно в первую очередь обеспечивать организм необходимым количеством кальция. Однако только кальция мало, крайне важно также обеспечить его хорошую усвояемость. Поэтому кроме кальция пища должна быть насыщена веществами, составляющими его работу. Причем посту-



пление кальция в организм и его усваивание должны происходить одновременно.

3 КАКИЕ ВЕЩЕСТВА НЕОБХОДИМЫ?

Во-первых, как мы уже говорили, при остеопорозе необходим кальций. Его суточная доза составляет от 800 до 1500 мкг в зависимости от пола и возраста. Детям и женщинам в постменопаузе кальция требуется больше (1200–1500 мкг), мужчинам и женщинам в предменопаузе – меньше (800 мкг).

Помимо этого, человеческий организм нуждается в магнии (400–800 мг), фосфоре (800–1000 мг) и меди (3 мг в сутки). Также для хорошей усвояемости кальция необходимы витамины А, С, D, К, группы В и фолиевая кислота. Все эти вещества должны присутствовать в ежедневном рационе больного остеопорозом.

4 КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ?

Режим питания при остеопорозе практически ничем не отличается от обычного – 4 раза в день. Однако очень важно при этом принимать пищу строго в одно и то же время.

Нет никаких ограничений и на способ термообработ-

ки продуктов – допустима жареная, запеченная пища. Единственное ограничение – белок. Больше 100–150 г в день его употреблять не рекомендуется. Большое содержание белка перегружает кишечник и угнетает развитие его нормальных бактерий, которые необходимы для хорошего усваивания кальция и других микроэлементов.

5 О СОЛНЦЕ И ГИМНАСТИКЕ

Для лучшей усвояемости кальция просто необходима физическая нагрузка. Это не



значит, что нужно бежать в спортзал и заниматься до седьмого пота. Наоборот – нагрузка не должна быть изматывающей, вполне достаточно простого комплекса гимнастики по утрам.

Свежий воздух полезен всем людям, а для больных остеопорозом крайне важны солнечные лучи, под воздействием которых в организме образуется витамин D, необходимый для лучшей усвояемости кальция. Однако и тут не стоит излишне усердствовать – получасовой прогулки в часы, когда солнце уже не очень яркое, вполне достаточно.

Виктория Ленская

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- молочные продукты с небольшим содержанием жира, домашние и слабосоленые сыры;
- овощи: все виды капусты и зелени, морковь, помидоры, тыква, салаты, болгарский перец, кабачки, спаржевая фасоль, зеленый горошек, свекла, все бобовые;
- жирные сорта рыбы, печень морских рыб, консервированная рыба (сардины, тунец), крабы и раки, икра, морепродукты, рыбий жир;
- кунжут, семена подсолнечника и тыквы, орехи, зерновой хлеб;
- пшено, пшеничная крупа, овсяные хлопья, гречка;
- яйца;
- говядина, телятина, свиная и говяжья печень, мясо птицы;
- груши, виноград, бананы, персики, вишня, цитрусовые, земляника, черная смородина, ананасы, папайя.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ:

- пищевая соль;
- колбасные изделия и копчености;
- маринады, соления, консервированные супы и салаты;
- фастфуд;
- соки из пакетов;
- сало, маргарин, спреды, майонез;
- сладкие газированные напитки.





ЕСЛИ ВЕРНАЯ ЕДА, кости прочные всегда



Никто не станет оспаривать важность прочности скелета. Это наша возможность долго и активно двигаться, заниматься спортом, путешествовать, совершать привычные повседневные ритуалы. Однако, к сожалению, с возрастом косточки теряют прочность. Но ведь процесс этот можно притормозить, а то и вовсе остановить. Да вот хоть с помощью правильных, питательных, в буквальном смысле, лечебных блюд. Спасибо вам, что делитесь этими рецептами с нами!

✉ ГОЛУБЦЫ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 300 г мясного фарша
- 1 большой кочан капусты
- 1 луковица • 0,5 стакана риса
- по столовой ложке томатной пасты и сметаны • растительное масло
- соль, молотый черный перец

Энерг. ценность на 100 г – 132 ккал



Рис отварить до полуготовности, лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета; соединить все с фаршем, посолить, поперчить. С капусты снять листья и опустить на 4–5 минут в кипящую подсоленную воду, затем охладить, разложить на столе и слегка отбить или вырезать толстые стебли. Положить на каждый лист подготовленный фарш, завернуть «конвертиком» и обжарить на растительном масле со всех сторон. Добавить сметану, томатную пасту и долить горячей воды так, чтобы голубцы были полностью покрыты. Тушить на небольшом огне под крышкой 30–40 минут.

Татьяна Семёнова, г. Луговицы

✉ КУРИНЫЙ СУПЧИК

Ингредиенты на 4 персоны:

- 1 куриный окорочок • 1 морковь • ½ луковицы
- 100 г мелких макаронных изделий
- 1 пучок зелени, соль

Окорочок (без кожи) опустить в холодную воду (1 литр), добавить морковь и лук; довести до кипения и варить на небольшом огне до готовности мяса (около часа).



Энерг. ценность на 100 г – 150 ккал

Окорочок вынуть из бульона, освободить от костей и нарезать кусочками. Бульон процедить, вернуть на огонь, заправить макаронными изделиями и варить до их готовности. Зелень мелко порубить. В тарелку положить куриное мясо, залить бульоном с макаронными изделиями и посыпать зеленью.

Валентина, косметолог, г. Елец

✉ ПШЁННАЯ КАША С ТЫКВОЙ НА МОЛОКЕ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 персоны

- 400 г мякоти тыквы • 1 стакан пшена
- 600 мл молока • 2 ст. л. сахара, щепотка соли

Тыкву нарезать небольшими кусочками. Пшено хорошо промыть, насыпать в мультиварку и залить стаканом молока. Положить в мультиварку подготовленную тыкву. Добавить сахар и молоко. Посолить. Выставить на дисплее режим «Каша», 30 минут. В готовую кашу добавить немного сливочного масла по желанию.

И. К. Парамонова, г. Москва



Энерг. ценность на 100 г – 100 ккал

✉ САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И ТУНЦА

Ингредиенты на 4 персоны:

- 1 банка консервированного тунца (в масле)
- 1 банка белой консервированной фасоли
- 1 лимон • 1 красная луковица • оливковое масло
- 1 ч. л. молотой паприки, молотый черный перец

Энерг. ценность на 100 г – 172 ккал



С лимона снять цедру с помощью мелкой терки, выжать сок. Лук нарезать тонкими полукольцами, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 10–15 минут. Тунца переложить в миску, добавить фасоль, аккуратно перемешать. К фасоли и тунцу добавить лук, лимонную цедру, оставшийся сок, паприку, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и еще раз осторожно перемешать.

Дружная семья Карпенко, Ростовская обл.

**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

1 6 СТАКАНОВ

Перед вами шесть стаканов. Сделайте так, чтобы полные и пустые стаканы чередовались, при этом взять в руки вы можете только один стакан и только один раз.



2 ДРЕВНЕЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ

Какой предмет, сделанный человеком задолго до периода научно-технического прогресса, может летать быстрее скорости звука?

3 ОБЛАДАТЕЛИ РЕДКОСТИ

Этот металл очень редко встречается в природе, почти как уран или платина. Однако до недавнего момента он был в каждом доме. Назовите металл и место, в котором он хранится в доме человека.

4 ДЕЛОВОЙ ПОДХОД

Однажды Бернард Шоу пришел в ресторан, чтобы обсудить деловые вопросы со своим коллегой. Дирижер ресторана узнал его и спросил, что сыграть в честь именитого гостя. Что попросил его сыграть Бернард Шоу?



5 ТЕНЬ

Писатель Милорад Павич назвал это «тенью человеческого голоса». Что он имел в виду?

ОТВЕТЫ

1. Нужно взять в второй стакан слева, пере-
лить из него воду в четвертый и поставить
ан место. 2. Кнут – тенью, слышимый при
размахе жезла, как раз и является
предописанием скорости звука. 3. Ртуть и
ртутьный градусник. 4. Партию в шахматы
– яшах эн но
5. Слово тапасаго

АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД

В «Английском кроссворде» все ответы уже вписаны, и их надо всего лишь найти и собрать из имеющихся букв. Слово может идти в любом направлении (в том числе и диагональном), но никогда не ломается. Слова могут пересекаться, через каждую букву может проходить разное количество слов (в разных направлениях или разной длины).

К	Ф	Й	З	Ь	Х	В	А	А	А
О	И	А	Ь	И	В	И	К	Н	К
Н	Ц	Р	Т	Н	Л	Т	Т	И	В
И	И	Е	И	А	О	А	Е	Ч	О
В	К	К	Е	Г	К	Г	Н	В	С
Л	О	С	Ч	П	Е	Е	О	А	А
И	Х	Х	Е	О	О	Н	Г	Ж	Т
Н	О	К	А	В	Б	Р	А	Р	О
О	А	Б	А	А	Б	А	В	П	П
К	Ч	Д	О	В	С	О	Б	Е	Н

1. Бежит, качается по узкоколейке. 2. Бумага, облепившая стены. 3. Транспорт кавалерии. 4. Работал в зоопарке крокодилом. 5. На нем пасутся облака. Под ним и море, и река. 6. Страда на весенних полях. 7. Популярная советская эстрадная певица из Эстонии. 8. Там ил и крокодил. 9. Ораторская хвала. 10. Отряд насекомых. 11. На вершине чарта. 12. «Обмен мнениями» в подворотне. 13. Лижет дрова в печке. 14. Коммуналка со «шкафами-купе» на железной дороге. 15. Его острием да по капсюлю! 16. Бог, которому молились греческие пьяницы и винограды. 17. Бракный тюль. 18. На что ставят, когда спорят? 19. «Купол» законов. 20. Выбрал келью без заминок. 21. Богиня нечисты у древних греков. 22. «Гниль» на металле. 23. Пленка, где негр «белеет». 24. Дрын для тына. 25. Плод, что можно спутать с птицей. 26. У елки она зовется лапой. 27. Служебный разряд у военных. 28. Ошпаренная травма. 29. Загробный «курорт». 30. Этуш в «Кавказской пленнице». 31. Головной убор в руке бронзового Ильича. 32. Перетряхивание карточной колоды перед сдачей. 33. Кто сыграл Чапаева? 34. Туземец Старого Света. 35. Пока, бамбино! 36. Очередной статус для каратиста. 37. На ... и суда ... 38. Груз на сильных плечах Атланта. 39. Тяжесть багажа. 40. Их поднимает мужчина в фитнес-зале. 41. Недодача граммов покупателю. 42. ... крови в поликлинике. 43. Что кагор, что мадера. 44. Ест железо поедом. 45. Одна ... здесь, другая – там. 46. Набирают в спорте, носят на носу.

ОТВЕТЫ

Анализ. 43. Вино. 44. Ржа. 45. Нога. 46. Очки.
29. Рад. 30. Сахар. 31. Кенка. 32. Тасовка. 33. Вабочкин. 34. Европеец.
Ржавчина. 23. Негатив. 24. Кол. 25. Кув. 26. Ветвь. 27. Чун. 28. Ожог.
15. Бока. 16. Вакх. 17. Фата. 18. Кун. 19. Свод. 20. Инко. 21. Гекта. 22.
9. Пангопук. 10. Работка. 11. Хит. 12. Ломасова. 13. Огонь. 14. Вагон.
42. ... крови в поликлинике.




Вздох от недосыпа	Древнерусское название норманна	"Бесхребетный" пласт селедки	"Ободрин" в мочко и энергетике	Писатель Юрий ...	Чертеж радиодеталей	Плот, перевозящий людей через реку	Келейное застолье	Они сушек побольше	И литовец, и латыш
Напиток с пломбиром	Освещает путь сомнамбуле	Текут у завистника	Светлый оттенок коричневого цвета	Что можно измерить литрами?	"Птичья" деталь самолета	Бывает заблудшей	Импрессионист Пьер-Огюст ...	Пастушеское орудие убеждения	"Намолот" сена
В них на пикнике запекают картошку			Лев Толстой или Монте-Кристо	Что можно измерить литрами?		Узкий проход между домами	Лесная ягода в рационе очкарика	Ночной притон культуры	
Киноактер по имени Хамфри	"Подмастерье" на борту судна			"Магнетизм" светской львицы	Парад моделей в шмотках от-кутор		Медицинская процедура		
		Школьная сумка, не портящая осанки	Рядовой винтик конторского штата				Спец, "наводящий мосты" во рту		
	Кот Бабы-Яги в сказках	Метки на колоде шулера		... Тайсон	Небывальное явление	Мощи в ней узрел зевака			
			Его сгоняют, сидя на диете	Славянский бог-хранитель очага					
	Филлистимлянин-великан	Обманщик	Кузнец, оседлавший черта						
	Ча-ча-ча или ламбада	Им батюшка мажет		Место для ремонта судов					
			Стычка на фоне затяжной вражды						

Фото: vinberg / Shutterstock.com

СУДОКУ

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ВСЕ: от А до Я

АНТИКВАРИАТ

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

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



ВИДЕО И ФОТОСЪЕМКА

■ 8-926-988-66-18 Видео и фотосъемка. Свадебная, праздничная. Выезд на любые мероприятия. Профессиональное оборудование. Быстрые сроки монтажа. Низкие цены. Василий.

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
8-495-792-47-73

На правах рекламы ТРАНСПОРТ

■ 8-967-100-08-00, 8-926-223-45-61 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: ПОДЕРЖАННЫЕ АВАРИЙНЫЕ, НЕИСПРАВНЫЕ, а так же ГРУЗОВЫЕ и кредитные! В день обращения. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РУССКИЕ ОЦЕНЩИКИ! ДЕНЬГИ НА МЕСТЕ!!!

ГОРОСКОП НА 10 – 23 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют быть внимательнее на отдыхе возле водоемов – возможны травмы, простуды, тепловые удары. Обязательно берите с собой на пляж питьевую воду и не забывайте о головных уборах. Предприняв все меры предосторожности, вы имеете отличные шансы хорошо отдохнуть и запастись иммунитетом.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам опасаться нечего – их здоровью в ближайшее время ничто не угрожает. Однако это не повод испытывать свой организм на прочность, лучше придерживаться умеренности во всем: в пище, в двигательной активности и т.д. Рациональное питание, умеренная физическая нагрузка, любой позитив – все это только на пользу.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

По мнению звезд, девизом Львов на ближайшее время станет «Умеренность и сдержанность». В первую очередь это касается еды, особенно жирной и жареной пищи, которой представители знака склонны злоупотреблять. Однако Лев есть Лев, и белковая пища в рационе быть должна. Пусть только она будет приготовлена щадящим способом.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Повышенное внимание к мочеполовой системе поможет Весам избежать возможных неприятностей. Больше пить (особенно находясь на ярком солнце), не забывать о гигиене, отказываясь от острых и соленых блюд – и все будет в порядке. А гимнастика и дыхательные практики станут неплохим подспорьем в мягком массаже внутренних органов.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы рискуют застудить органы дыхания, что чревато затяжным кашлем и, возможно, даже воспалением легких. Звезды советуют представителям знака беречься от сквозняков, переохлаждения в воде и быть осторожнее в помещениях с кондиционерами. Зато можно начать закаливаться, укреплять иммунитет.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

У Водолеев проблемы с сосудами – обычное дело, однако побережись не помешает. Звезды рекомендуют представителям знака обратить внимание на диету, повышающую эластичность сосудов и укрепляющую сердечную мышцу. И, конечно, не забывать о спорте. Движение – жизнь. И «дежурные» 5 тысяч шагов в день никто не отменял.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы могут испытывать некоторые трудности с пищеварением. Обилие растительной клетчатки в пище может обернуться колитом и диареей. Звезды советуют представителям знака быть осторожнее с недозрелыми ягодами и фруктами. Тщательнее подходите к выбору рациона и держите под рукой адсорбенты.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки могут столкнуться с бессонницей, обильной реакцией нервной системы на небольшие неприятности. Звезды рекомендуют беречь нервы и не реагировать так бурно на то, что не стоит вообще никакой реакции. А чтобы сделать это было легче, принимайте настой валерианы (других успокаивающих) и больше гуляйте на свежем воздухе.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам стоит быть несколько внимательнее к своей коже – возможны травмы и ожоги. Звезды настоятельно рекомендуют представителям знака пользоваться специальными защитными средствами, находясь на ярком солнце. А чтобы загар был ровным и красивым, введите в свой рацион морковь, абрикосы и дыню.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды советуют в ближайшее время посетить салон красоты или студию СПА. Любые процедуры, проведенные в ближайшие две недели, будут исключительно эффективны, а их результат всем на зависть. Но даже домашние маски и скрабы, кремы и обертывания дадут потрясающий эффект. Не ленитесь уделять себе время.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам не хватает активности, особенно тем представителям знака, у которых сидячая работа. Чтобы избежать возможного застоя крови в малом тазу, представителям знака необходимо больше двигаться, например, ходить пешком несколько километров. Есть возможность – дополните занятия в спортзале.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам необходим ежедневный полноценный сон, какие бы важные и срочные дела их не занимали. Идеальным вариантом был бы отпуск, но, если нет такой возможности, старайтесь обеспечить себе 8 часов полноценного сна каждую ночь. Больше гуляйте, не ешьте на ночь тяжелую пищу и любите травяные чаи – это поможет лучше выспаться.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



10–22 июля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

На убывающей Луне до Новолуния, которое случится 23 июля, полезно заняться творчеством, а также прислушиваться к советам тех, кто вас любит. Это лучшее время для накопления разнообразной информации, в том числе – касающейся здоровья и всего, что с ним связано. Отличное время для полной диспансеризации



23 июля
НОВОЛУНИЕ

и плановых операций. Любые контакты с людьми принесут пользу, если не требовать от окружающих слишком много. Это хорошее время для планирования недалекого будущего, поездок и командировок. **Три дня до Новолуния**, начиная с 20 июля, достаточно конфликтные и в целом неблагоприятные. В эти дни необхо-



24 июля – 6 августа
РАСТУЩАЯ ЛУНА

димо контролировать свои эмоции и не поддаваться на провокации. **Новолуние** одарит большинство людей покоем и гармонией. Этот день лучше провести в компании родных или близких друзей. Последующие дни благоприятны для любых начинаний, для общения с широким кругом людей, для деловых переговоров.

«Планета здоровья»

Pressa.ru
Издание зарегистрировано
Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС 77 –
63016 от 10.09.2015 г.
Издается с февраля 2016 г.
Подписной индекс П2961
в каталоге «Почта России»
и на сайте
<https://podpiska.pochta.ru>

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

Адрес издателя: 105318,
г. Москва, ул. Ибрагимова, 35,
стр. 2, пом. 1, ком. 14

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

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

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

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

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

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

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

№ 13 (36). Дата выхода
10.07.2017.
Подписано в печать 04.07.2017.
Номер заказа – 1711

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., 100.
Тираж 199 600 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 17 рублей

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 6 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

				Канкан-ресторан	Орда зевак	Шум рвзвяхихся дитишек		Начинка охотничьего патрона				Резкий взлет цен	"Вигвам" монгольских кочевников		Лежат в гнезде у птицы и змеи
Гений стройных умозаключений	Субсидия, выданная ученому		Галоген для нервных	Карты мага				Голыш в коробке с игрушками	Возлюбленная Ясона		"Прием лекарств" в процедурной				
	"Репетиция" в спортзале		Малая родина Левши			Откидная крышка над двигателем		Улыбающаяся Лиза				Иван-чай	Чем бьет ходатай?		Вечно она тявкает
				Развешиваемые по ветру останки	Чан в "хозяйстве" черта						"Ловец" воздушных целей	Поддон для товара на весах			
Проценты с капитала на прожитие				"Коммуна" раскольников в глуши			Твои ... да Богу в уши		Альковная кровать					Судно, зафрахтованное Ясоном	Краснеют, когда кипятятся
Этап выборной гонки	Нить, чтобы удить				Каслинский способ производства		Гусар с точки зрения лошади				"Приправа" к славе				
			Яблоко от Симиренко	"Охота" вратаря на мяч					"Пушка" для навесной стрельбы		Вбивание ума через заднее место				
Войнушка, а не война	Имба без крыши	Принятое у медиков название насморка					"Шпилька" шприца		Кошерная лепешка				Барашковый убор генерала		
				Непокорный клок волос	Напарник идиша						Ее пытается раскрыть лектор		"Довесок" к расстоянию	"Царица полей", идущая на войну	
Ошибка продавца в свою пользу		"Боевая раскраска" тусовщиц		Два друга - мороз да ...				"Музыкальное" послание дипломата					"Код" пещеры 40 разбойников	Партия с ракетками на корте	"Рукопашная" самолетов
"Есть терпение, будет и ..."					Побитый Арлекином соперник		В нем снопы сохнут	Ядро в застенках скорлупы					Нечто небывалое, удивительное		
				Имя поэтессы Ахмадулиной	"Плот", что ходит поперек реки						Обидчица Золушки				
Витамин B6	Улица "детей" Рыбакова	Шалун, но уже выросший	Ощущение, вызванное раной				Палка, снесшая колодезь из рюх	И автор "Собаки на сене", и звезда					Изыски инея на стекле		
	Гарриет ...-Стоу				Желудок или почка		Ему во всем потворствуют						Змея мужского рода	В юбилее - кругловата	
				... святого Эльма	Крестьянский "особняк" из бревен						Гусарский мундир, расшитый шнурами				
Задумка на этапе "генерации"					Римская богиня ветерка, воздуха	Первое, что пролетел карапуз		"Фиат" советского розлива							
Анджеллина - миссис Смит		Палестинский Сектор				Дробитель волн									
				"Оружие" гимнастки-"художницы"											
"Рулевой" филфака		Не вынес Солнца жар			Лакомство Винни-Пуха										
			Неформальная оплата услуги	Крыло войска	Любая из поз индийских йогов										
Еда для живности	Искристый наряд ветвей деревьев		Жесткокрылые насекомые	Судовой "парашют"	Система объемного звука	Одна "ходка" по маршруту		Брат норки, ласки, горностая							
				Сет в дурака			Слово, которого избегает дипломат								
Что формируют стилист и пиарщик?					Жан, снялся в "Леоне"										
Оценка популярности	Опытное поле профессоров	Цеховой транспортер (идея Форда)													
					Колочий вырост на колосе										

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

Мигрень не приходит одна

Что делать, когда остеохондроз «сел на шею»



Сидячий образ жизни современного человека принято обвинять во всех грехах – и не без оснований. Например, он может стать причиной хронической головной боли. Когда в голове мучительно «стучат молоточки», хочется одного: чтобы это прекратилось. Анальгетики ненадолго приносят облегчение, но, если головная боль возвращается снова и снова, значит, она пытается сообщить о чем-то важном. Может оказаться, что «голова не виновата» – это всё шейный остеохондроз!

ТРИ ПРИЧИНЫ ВЫЛЕЧИТЬ ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ:

- Головная боль при проблемах с шеей может указывать на ухудшение кровоснабжения головного мозга. Часто при этом снижается внимание и память, возникает бессонница и нарушение работы мозговых центров.
- Шейный остеохондроз способен утяжелять течение гипертонической болезни и создавать условия для развития инсульта.
- При хроническом сдавливании позвоночного нерва рефлекторно может возникать учащение

ритма сердца и нарушение питания сердечной мышцы, способное привести к инфаркту.

ДИАГНОЗ УСТАНОВЛЕН – ЧТО ДАЛЬШЕ?

Предотвратить печальные последствия шейного остеохондроза возможно. Главное, что нужно сделать, – наладить кровоток в околопозвоночных тканях. Вот почему для лечения заболеваний позвоночника и головного мозга^{1,2,3} широко применяют магнитотерапию^{4,5,6}.

Магнитотерапия способствует:

- улучшению кровотока в мелких сосудах, уменьшая боль и отек мышц;
- восстановлению тканей межпозвоночных дисков;
- нормализации артериального давления, устраняя спазм сосудов;
- повышению кровоснабжения сердечной мышцы и головного мозга.

Лечение шейного остеохондроза способно помочь избавиться от головной боли. Магнитотерапия дает возможность остановить прогрессирование болезни даже в запущенных случаях.

ОПТИМАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ОБЕИХ ПРОБЛЕМ

При шейном остеохондрозе лечение позвоночника и мигрени можно проводить с помощью одного аппарата магнитотерапии. Меди-

цинский аппарат ДИАМАГ (АЛМАГ-03) способствует восстановлению нормального кровообращения, помогает наладить питание тканей позвоночника и головного мозга. Кроме того, магнитное поле действует как анальгетик. При этом затормаживается проведение болевого импульса по нерву, и боли стихают.

ДИАМАГ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- снять боль в плечах и шее,
- избавиться от головных болей,
- увеличить межприступный период при мигрени и снизить длительность приступов,
- устранить головокружение, снизить риск обморока,
- помочь снижению внутричерепного давления,
- уменьшить тревожность и раздражительность,
- стабилизировать артериальное давление,
- восстановить здоровый сон.



ДИАМАГ успешно используется в домашних условиях, поскольку его применение не требует специальных знаний или навыков. Положительное действие магнитотерапии, как правило, сохраняется в течение нескольких месяцев при курсовом лечении, что помогает свести к минимуму прием обезболивающих средств и транквилизаторов.

Так уж устроен человек, что в своей жизни постоянно сталкивается с проблемами. Однако некоторые из них, такие как мигрень и шейный остеохондроз, вполне решаемы. По крайней мере, об этом пусть у вас голова не болит!

Спешите купить АЛМАГ-01 и ДИАМАГ (Алмаг-03)

в аптеках и магазинах медтехники Москвы!!!

СТОЛИЧКИ 8 (495) 215-5-215

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

ЗДОРОВ.РУ 8 (495) 363-35-00

МОСАПТЕКА 8 (495) 122 22 82

ДИАЛОГ 8 (495) 363-22-62

ЖИВИКА 8-800-777-0303

МЕД-МАГАЗИН.РУ 8 (495) 221-53-00

ВПЕРВЫЕ! АЛМАГ-01 в Ортопедических салонах

ОРТЕКА 8-800-33-33-112

Скидки по дисконтным картам!

МЕДТЕХНИКА 8 (499) 519-00-03

• м. Парк Культуры г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29

• м. Академическая г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп 1

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

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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2007/00136, ФСР 2012/13599. РЕКЛАМА 16+



РАБОТАЕТ ПРОВЕРЕНО!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ