

**14**  
рублей\*

планета

# ЗДОРОВЬЯ

№10 от 14 июня 2016 года

PRESSA.RU

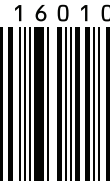
\*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

ISSN 2414-4940



9 1772309 882007



**ЧИТАТЕЛИ  
ДЕЛЯТСЯ  
СОВЕТАМИ**

стр. 18

**7 СПОСОБОВ  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ**

стр. 6

**ЗАГОРАЕМ  
НА ЗДОРОВЬЕ**

стр. 4

**ПРОВЕСТИ ЛЕТО  
БЕЗ КИШЕЧНЫХ  
ИНФЕКЦИЙ**

стр. 7

**ЗДОРОВАЯ СПИНА  
ДО 100 ЛЕТ:  
ПОЛЕЗНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**

стр. 14

16+

## Аптечная сеть "36,6"

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

36,6

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

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

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

## РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

### БЕСПЛАТНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В МОСКВЕ И ОБЛАСТИ

«В номере 7 газеты эксперты говорят, что с полисом ОМС можно получить направление в санаторий. В Москве мне сказали, что информация неверная».

**Антонина Владимировна, г. Москва**

Мы приводим самую точную информацию, предоставленную ОАО «РОСНО-МС:

– При наличии медицинских показаний гражданин, застрахованный по ОМС в Москве, может быть направлен для прохождения медицинской реабилитации в реабилитационные центры, среди которых ООО Центр медицинской ре-

билитации «Движение», ГАУЗ города Москвы, Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины, ФГУП МПРЦ «Здоровье» и другие. Реабилитация в условиях санатория территориальной программой ОМС г. Москвы в 2016 г. не предусмотрена. Санаторно-курортное лечение

предусмотрено Московской областной программой ОМС. В 2016 году медицинскую реабилитацию проводят: ФГБУЗ Детский санаторий «Васильевское», ФГБУЗ «Санаторий имени Горького», ЛПУ «Санаторий Озеры», ООО «Лечебно-профилактическое учреждение «Санаторий Дорохово», ООО «Санаторий «Удельная», ЗАО «Санаторий «Ерино».



## УЛУЧШАЙТЕ ГАЗЕТУ – ПОЛУЧАЙТЕ ПРИЗЫ!



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ОБЪЯВЛЯЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ТЕМ, КТО ОТВЕТИТ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ О ГАЗЕТЕ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ МОЖНО ПРЕДОСТАВИТЬ НА ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС РЕДАКЦИИ, ПО ПОЧТЕ, ЛИБО ПО ТЕЛЕФОНУ.

### ВОПРОСЫ И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ:

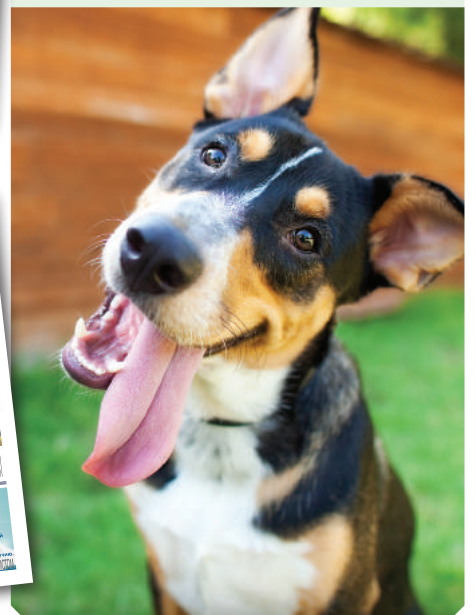
- Укажите ваш пол и возраст.
- Откуда вы узнали о газете Планета здоровья?
  1. Случайно увидел(а) в киоске/магазине
  2. Дали рекламную листовку в киоске с анонсом газеты
  3. От киоскера
  4. Из рекламы в другом издании
  5. Другое (написать вариант)
- Назовите другие издания, которые Вы регулярно покупаете?
- Сколько раз вы покупали газету?
  - 1 – впервые,
  - 2 – два и больше.
- Чего бы вы хотели видеть в газете больше?
  - 1 – народных советов о лечении,
  - 2 – советов о здоровом образе жизни,
  - 3 – серьезных рекомендаций опытных врачей.
- Как вы оцениваете оформление газеты (иллюстрации, заголовки и т.д.)?
  - 1 – оформление вызывает интерес к материалам и помогает выбирать самое интересное,
  - 2 – оформление скорее отвлекает от чтения.
- Нужно ли известное лицо на обложке?
  - 1 – да, интересно, как следят за здоровьем известные люди,
  - 2 – не нужно,
  - 3 – можно использовать время от времени.
- Назовите материал, который вас больше всего заинтересовал в этом номере.
- Назовите тему, материал на которую вы бы с интересом прочли в газете.
- Чтобы мы могли оформить для вас подписку на газету, в письме укажите: фамилию, имя, отчество, почтовый индекс, город, улицу, дом (корпус или строение, если имеется), квартиру, а также телефон для связи.



## ПОЛЕЗНАЯ МЕЛОЧЬ

«Сосед по даче научил забавному на первый взгляд трюку: спастись от жары дыханием через язык, свернутый в трубочку. Оказывается, это известная в йоге практика: нужно высунуть язык, свернув его, и сделать длинный глубокий вдох, а выдохнуть медленно через нос. Желательно ненадолго задержать дыхание. Я испробовал – действительно помогает. Правильно выполнять это упражнение – сидя со скрещенными ногами, но я испробовал в электричке – тоже работает».

**Иван Алексеевич, Рязанская область**



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

Электронный адрес для ваших писем с ответами [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru),  
Почтовый адрес: 115088, Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15. телефон: +7 (499) 992-29-69.

**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ**

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

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

**БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТА**

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

Реклама

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРОВ РЕНТЫ: единовременная выплата

**от 1 млн. до 3.5 млн. руб.**

ежемесячные рентные платежи

**от 15 тыс. до 30 тыс. руб.**

ОФОРМЛЕНИЕ ПО ГК РФ, НОТАРИАЛЬНОЕ ЗАВЕРЕНИЕ, ГОСУДАРСТВЕННАЯ РЕГИСТРАЦИЯ

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

**soc-renta.ru**

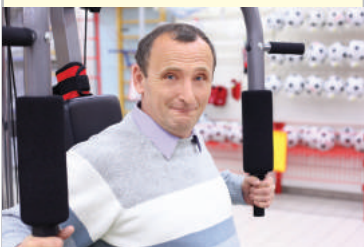
8 (495) 544-73-22, 8 (916) 670-32-43

Пожизненная рента выплачивается другим лицом, согласованным с рентополучателем

Реклама

**В НОМЕРЕ:**

- 4** Загораем для здоровья. Все о полезном солнце
- 6** Здоровая поджелудочная железа. Основные правила
- 7** «Неотложка». Проживем лето без кишечных инфекций
- 8** Как Юлия Ковальчук вжилась в образ бабушки
- 9** Дюжина простых и эффективных правил мужской активности



- 10** Топ-10 мест для отдыха от Балтики до Сахалина
- 11** Отит – летняя болезнь. Бережем уши от ветра, воды и сквозняков
- 12** Преодолеваем семейные кризисы, становясь мудрее
- 13** Основные упражнения для сохранения здоровой спины

- 14** Полезные шашлыки: основные правила
- 15** Шум в сердце ребенка – не диагноз
- 16** Можно ли отбелить зубы самому? Почему хрустят суставы? Чего не есть на юге? Врачи отвечают на ваши вопросы

- 18** Как облегчить боль при ангине? Простое и эффективное применение меда. Травы против глистов и другие народные советы от наших читателей

- 20** Как правильно выбрать место для полезного и укрепляющего купания

- 21** Главное о пользе чая



- 22** Тест: насколько мы соблюдаем правила здорового питания

**ЧИТАТЕЛИ РЕКОМЕНДУЮТ**

*«Мало у нас пишут про мед. А ведь это лучшее лекарство почти от всех болезней. Мед – это естественное лекарство, в нем нет никакой химии и вреда. Конечно, если это не подделка. Для того чтобы здоровье было крепким, нужно натощак съесть одну чайную ложку меда и запивать чистой водой. Каждый день! Обязательно натощак. Потом уже можно завтракать или пить чай, но сначала мед. Чайную ложку. Еще мой прадед так делал и дожил до 90 лет. И я так делаю, и на здоровье не жалуюсь, хотя мне уже 75. Еще мед можно прикладывать к синякам и ранам, они быстрее заживут. Если вас укусила пчела, быстро выньте жало и тоже помажьте укус медом. Только смотрите, чтобы на запаха меда не налетели другие пчелы. Когда болят зубы, надо жевать мед в сотах. Пчелы закупоривают соты своей слюной, в которой содержатся ранозаживляющие вещества. А пчелиный воск, который остается, можно прикладывать к болячкам и фурункулам, так они быстрее пройдут. Особенно полезно есть мед с чаем из целебных трав. В пожилом возрасте лучше есть мед, чем конфеты или сладости.»*  
**Алексей Николаевич Степанов, Московская область**

**ОТ РЕДАКЦИИ:**  
 – Спасибо, Алексей Николаевич, за отличную идею. О целебных свойствах меда, казалось



бы, все знают, но пишут действительно редко. И тем более нечасто пишут что-то новое. Мы обещаем подготовить большой материал в августе, когда православные отмечают праздник Происхождения честных древ Животворящего Креста, который в народе получил название Медового Спаса.

**ЛИЦА НОМЕРА**



**Врач Ирина Челенкова**  
 Поясняет главные правила, от соблюдения которых зависит здоровье поджелудочной железы



**Певица Юлия Ковальчук**  
 Смолоду готовится быть бодрой и здоровой на склоне лет



**Врач Ирина Харламова**  
 Рассказывает о том, когда шумов в сердце ребенка не стоит бояться



**Психолог, кандидат наук Евгений Тарасов**  
 Составил для вас тест-бродилку по правилам здорового питания



**Врач Дмитрий Суббота**  
 Поясняет, как избежать отита летом

**ВАЖНАЯ ТЕМА**



**ЧТО МОЖЕТ СОВРЕМЕННАЯ ТРАНСПЛАНТОЛОГИЯ**

*«Видела в одном из номеров анонс статьи про то, как будут выращивать органы человека, а статьи так и не было. С чем это связано?»*

**Антонина Михайловна, г. Тула**

**Отвечает главный редактор:**

– Уважаемая Антонина Михайловна, спасибо за вашу внимательность. Мы действительно планировали и продолжаем планировать материал о современной трансплантологии. Он выйдет в одном из первых осенних номеров. Мы действительно иногда даем анонсы материалов, которые выходят позднее, но это всегда связано с объективными причинами. В данном случае один из ведущих трансплантологов России, Сергей Готье, интервью которого мы планировали поставить в основу материала, перенес из-за срочного дела разговор с корреспондентом. Вы сами понимаете, что за срочные дела у трансплантологов. Так что поймите нас правильно. А органы действительно выращивают. Недавно в Лондоне показали первые выращенные из стволовых клеток носы и уши. Другое дело, что дела с этими выращенными органами пока не так однозначны. Нужно разбираться, и в этом еще одна причина задержки материала.

**ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ**

**С НАЧАЛОМ ДАЧНОГО СЕЗОНА!**

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

**80 руб.**

**ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!**  
 Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет\*. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ»** помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

**90 руб.**

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

**80 руб.**

**СОЛНЦЕ, ПРОБЛЕМЫ НА ГУБАХ. И не только.**  
 Яркое солнце зачастую вызывает ожоги губ, способствует образованию корочек, пузырьков, что вызывает не только косметический дефект, но и массу неприятных ощущений. Такой же дискомфорт зачастую отмечается и в интимной сфере. В этот период приходится 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.** Применение «ВИРОСЕПТА» уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных проявлений и улучшением внешности. **Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредит повторение проблемы.**

**70 руб.**

**ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.**  
 Высыпания, зуд, расчесы могут являться у детей и взрослых. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение присоединения инфекции. Отечественными учеными создано новое косметическое средство «ГЛУТАМОЛ». «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, высыпания. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

**180 руб.**

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

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

# Загореть и не заболеть

## БЕРЁМ ОТ СОЛНЦА ТОЛЬКО ПОЛЬЗУ

Здоровый загар, заряд иммунитета на зиму, лечение многих кожных болезней – это все благодаря солнцу. В преждевременном старении кожи, вредном воздействии на сосуды головного мозга, даже раке врачи также винят солнце. Как правильно себя вести на солнце, чтобы оно работало только на наше здоровье и никогда – во вред.

Идея об опасности солнца, как она часто выражается в последнее время, не имеет достаточных оснований: если бы лучи были так вредны, человек бы вымер как вид.



## ЧТО ТАКОЕ ЗАГАР

Если солнца слишком много, кожа краснеет и начинает облезать. Тогда меланоциты (клетки, которые находятся немного глубже верхнего рогового слоя кожи) получают сигнал о том, что верхние слои гибнут. И выкидывают отростки, которые называются дендритами – они выделяют в клетку пигмент меланин, который, отражая солнечные лучи, защищает ядро клетки и имеет коричневый цвет. То есть загар – это защитная реакция организма на солнечные лучи. Из этого и нужно исходить, принимая решение, загорать или нет.

## ВРЕДНО ЛИ СОЛНЦЕ

Сотни тысяч лет человек живет под солнцем. Наши предки проводили вне дома больше времени, чем дома. Человек развил зависимость от солнца для здоровья и жизни, так что идея об опасности солнца, как она часто выражается в последнее время, просто бессмысленна. Человек не выжил бы как вид, если бы был настолько

уязвим перед солнцем. Как растению нужно солнце для фотосинтеза, так нашему телу нужны солнечные лучи для того, чтобы кожа вырабатывала витамин D для развития скелета, подавления воспалений, укрепления иммунной системы.

## ЗАЧЕМ ПУГАЮТ СОЛНЦЕМ?

В традиционной медицине, сначала в западной, потом и в нашей, некоторое время назад появился перекоз в сторону запретов. Легче призвать человека воздерживаться от того, что вредно в экстремальных количествах, хотя в норме все это – например, жир, соль, солнце – вполне полезно. В случае с солнцем у людей уже выработалась ультрафиолетовая параноя, которая в некоторых развитых странах приводит к тихой эпидемии: недостатку витамина D. Эпидемия эта тихая, потому

что большинство людей не знают об этом дефиците. И эта эпидемия смертельна, так как она может привести к раку и множеству других заболеваний. Людям периодически напоминают о том, что даже небольшие количества солнечного облучения вредны, и заставляют верить в солнцезащитные кремы как панацею, а эти кремы блокируют производство витамина D и усиливают его дефицит у нас – современных людей, проводящих большую часть жизни в помещении.

## ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D

В 2009 году были опубликованы данные исследования, согласно которым 70% белых, 90% латиноамериканцев и 97% афроамериканцев имеют недостаточный уровень витамина D в крови. Недостаток этого витамина – наиболее распространенный дефицит в мире, им страдает миллиард человек. Это одна из крупнейших эпидемий современного города.

### А ВЫ ЗНАЛИ?

Мощный вброс витамина D, который мы получаем на солнце, предотвращает 16 разных типов рака, в том числе: поджелудочной железы, легких, груди, яичников, простаты. Лучший способ получить витамин D – загорать в правильное время, недолго, без солнцезащитного крема.

## ПРАВИЛА КРАСИВОГО ЗАГАРА ОТ ПРОФЕССИОНАЛА



**Лейла Роз,**  
врач-дерматокосметолог,  
кандидат медицинских наук.

**1** Загар хорошо ложится на «подготовленное» тело. За две недели до отдыха начинайте делать скрабы или пилинги – эти процедуры можно выполнять как в салоне, так и дома. Из домашних рецептов: можно смешать спитый кофе со сливками и нанести на распаренное после ванны тело. Затем – смыть. Обязательно дать коже отдохнуть от скрабов дней пять перед пляжным отдыхом.

**2** Морковный сок усиливает действие загара, но не стоит им увлекаться: можно получить оранжевый цвет лица и тела.

**3** Можно до моря принимать витамины – любой поливитаминный комплекс или витамин E, который работает как антиоксидант.

**4** На отдыхе не следует находиться под прямыми солнечными лучами – с 12 до 16 часов дня. В остальное время лучше загорать в теничке – под навесом.

**5** Я бы не рекомендовала наносить средства для загара, особенно в первые дни на море, когда кожа еще не подготовлена.

**6** Нужно правильно наносить солнцезащитное средство: за 30 минут до выхода на солнце, чтобы оно полностью впиталось и образовало экран, который отражает солнечные лучи.

**7** Вернувшись с моря, нужно смыть с тела соль, промыть волосы и нанести на кожу увлажняющий крем. Для лица можно использовать сыворотки.

**8** Защита нужна не только на море. Не стоит забывать о креме с SPF и на прогулках и экскурсиях. Также я бы посоветовала надевать легкую хлопковую одежду, закрывающую руки до кистей и ноги до щиколоток – это важно.

## ЧЕМ ГРОЗИТ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D?

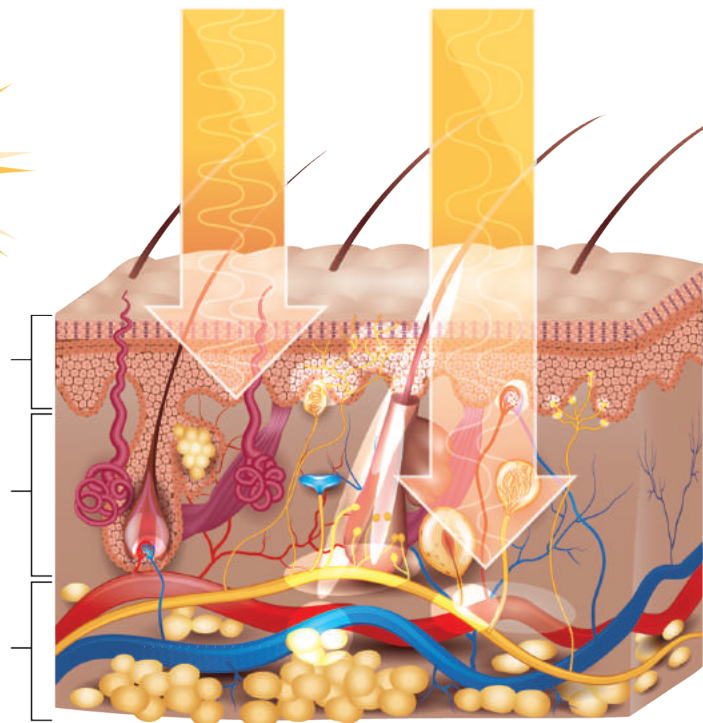
Есть также медицинские исследования, которые демонстрируют, что люди, живущие в более высоких широтах – там, где солнца меньше, – чаще страдают от этого дефицита и чаще болеют раком. Есть мнение, что отчасти это связано с неспособностью организма вырабатывать достаточно активного витамина D для должного регулирования роста клеток. Сейчас многие эксперты обеспокоены развитием эпидемии дефицита витамина D с детства. Новое поколение может оказаться «дефицитным» с рождения. А первые годы жизни в этом плане крайне важны: недостаток витамина D приводит к развитию многих хронических болезней.



**Независимо от того, в теплом или не очень климате вы живете, нахождение под солнцем увеличивает производство витамина D.**

**Витамин D укрепляет организм и делает его менее подверженным раку, сердечным болезням, диабету, депрессии.**

**Многие эксперты сейчас обеспокоены тем, что в городах дети уже с рождения испытывают недостаток витамина D.**



за 20 минут слегка порозоветь и получить 15-20 тысяч международных единиц витамина D (международная единица – это единица измерения дозы вещества, основанная на его биологической активности). Севернее для этого потребуется уже 30 минут, южнее – 15, и так далее. Люди с темной пигментацией кожи нуждаются в воздействии солнца в разы более сильном для получения того же количества витамина D.

- Небольшие частые солнечные ванны лучше, чем длительные одновременные.
- После того как вы приняли нужную 15-30-минутную солнечную процедуру в день – нужно защищаться от солнца: головной убор, светлая одежда, солнцезащитный крем – в крайнем случае: помните, что он полностью блокирует способность кожи производить витамин D.

## ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИН D И СКОЛЬКО ЕГО НУЖНО?

Хотя он и называется витамином, D, строго говоря, не витамин. Его называют провитамином. Это вещество отдельного класса, которое действует больше как гормон. Он вырабатывается в коже, попадает в кровь, затем проникает в печень и почки, где активизируется как ключевой стероидный гормон кальцитриол. Затем он попадает в кишечник, кровь и другие ткани, активизируя метаболические процессы и экспрессию мириад генов. Это процесс, в ходе которого из гена наследственная информация преобразуется в макромолекулы – белки и рибонуклеиновую кислоту. Витамин D в активной форме может взаимодействовать с любой клеткой организма прямо или косвенно, затрагивая до двух тысяч генов – 6% генома. Это необходимо для многих клеточных функций. Почти все клетки в организме имеют рецепторы витамина

D, поэтому вполне резонно встает вопрос: зачем эти рецепторы, если солнце для нас так вредно? Потребность в витамине D изменяется в зависимости от возраста, веса, процента жира тела, цвета кожи, сезона, использования солнцезащитных средств, индивидуальных реакций на солнце и общего здоровья. Обычно чем старше человек, чем толще, чем севернее он живет, чем смуглее, тем больше витамина D ему нужно.

## ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИЕМ ВИТАМИНА D

- Солнце нужно уважать. Это – мощное лекарство, которое в избытке может иметь побочные эффекты. Используйте солнце в малых дозах.
- Всегда нужно избегать солнечных ожогов. Именно они, а не солнечные лучи как таковые, в первую очередь могут спровоцировать серьезные проблемы с кожей. Повторяющиеся ожоги, особенно у детей и белокожих людей, связывают с меланомой.

### ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ

Рахит – болезнь детей раннего возраста, заключающаяся в расстройстве костеобразования и недостаточной минерализации костей. Главной причиной является дефицит витамина D и его активных метаболитов.

- Важно развивать способность кожи переносить солнце постепенно. Начинать весной, если летом – то принимать солнечные ванны рано утром, и постепенно увеличивать время на солнце. Для получения достаточного количества витамина D стоит принимать солнечные ванны по 15-30 минут в день. Правильное время нужно уточнять в зависимости от вашего типа кожи, географии места, где вы принимаете солнечные ванны. Например, белокожий человек на пляже в Подмоскowie может
- Стимулируйте внутреннюю защиту от солнца: ешьте продукты, богатые антиоксидантами, полезные жиры. Фрукты, ягоды, зелень, рыбий жир – то, что нужно во время отпуска на солнце.
- Не вредно проверить свой уровень витамина D. Он должен составлять 50-80 нг/мл (нанограм на миллилитр – лабораторная величина).

Текст: Константин Маркелов, Инга Гогричани

## ПИЦЦА ДЛЯ МОЗГА

РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА D В ДЕНЬ В МЕЖДУНАРОДНЫХ ЕДИНИЦАХ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ И СТРАДАЮЩИХ НЕДОСТАТКОМ ВИТАМИНА D ЛЮДЕЙ

**ДЕТИ ДО 1 ГОДА:**  
требуемая доза – 400-1000  
лечебная доза – 2000

**ПОДРОСТКИ ДО 18 ЛЕТ:**  
требуемая доза – 400-2000  
лечебная доза – 4000

**МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ (любой возраст):**  
требуемая доза – 1500-2000  
лечебная доза – 10 000

**ДЕТИ ОТ ГОДА ДО 8:**  
требуемая доза – 400-1000  
лечебная доза – 4000



## КРЕМА ДЛЯ САДОВОДОВ

### КРЕМ ДЛЯ РУК ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Применяется при появлении на коже трещин, ссадин, царапин возникающих при различных видах ручного труда. Образует защитную пленку, благодаря чему эффективно воздействует на проблемные участки. Содержит пантенол (провитамин B5) и аллантоин (экстракт корня окопника). Поддерживает естественное состояние кожи рук. В состав крема входят масло ши (масло карите), масло какао, биооксидантный комплекс «неовитин», экстракты шалфея, ромашки, календулы, токоферол (витамин E).

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



### ЭКСПРЕСС ПОМОЩЬ ПРИ РАБОТЕ С ЗЕМЛЕЙ

Крем для рук быстро впитывается в кожу. Не оставляет жирных пятен. Используется как обновляющее, защитное средство позволяющее избежать сухости, трещины на коже рук, возникающих при контакте рук с землей а также при работе с резиновыми перчатками. Благодаря содержанию активных компонентов уменьшает покраснения, увеличивает барьерные свойства, способствует восстановлению поврежденной кожи рук. В состав крема входят: касторовое масло, Экстракт Бересты березы, биоантиоксидантный комплекс «неовитин», аллантоин, пантенол.

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



### КРЕМ ДЛЯ НОГ ШИРОКОГО СПЕКТРА ДЕЙСТВИЯ

Применяется при появлении на коже ног трещин, ссадин, опрелости, раздражения. Благодаря содержанию масла жожоба, карбамида, пантенола (провитамин B5) способствует быстрому восстановлению поврежденной кожи ног, образуя защитную пленку. В состав крема также входит масло ши, масло карите, масло какао, биооксидантный комплекс «неовитин», токоферол, благотворное питательное воздействие на кожу ног при ежедневном применении.

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



# Сохраняем здоровье поджелудочной железы

## 7 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ

*Мал золотник, да дорог – это про поджелудочную железу. Весит она всего 80 грамм, но от того, насколько хорошо она работает, зависит очень многое. Именно в поджелудочной образуются важнейшие ферменты, участвующие в пищеварении, и вырабатывается гормон инсулин, контролирующий уровень сахара в крови.*



**Ирина Челенкова,**  
врач-терапевт, заведующая 1-м консультативным отделением клиники «МЕДСИ» на Солянке.

## АЛКОГОЛЬ – ГЛАВНЫЙ ВРАГ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

*– Известно, что болезней поджелудочной железы становится с каждым годом больше. Откуда рост?*

– Есть данные, что употребление всего 100 грамм крепкого алкоголя или 2-х литров пива ежедневно в течение 3-5 лет приводит к развитию гистологических изменений поджелудочной железы и развитию клинически выраженных проявлений через 5-15 лет. Описаны случаи развития остро панкреатита даже после единичного эпизода употребления большого количества алкоголя, особенно при одновременном приеме жирной пищи.

## НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ВРАГ НОМЕР 2

*– Только пьющие люди в зоне риска?*

– Среди других причин – заболевания желчных путей, желчного пузыря, двенадцатиперстной кишки, генетическая предрасположенность, злоупотребление жирной, жареной пищей, прием определенных лекарств (антибиотики, сульфаниламиды, непрямые антикоагулянты, индометацин, парацетамол и другие).

## ИНФЕКЦИИ – ВРАГ НОМЕР 3

– Панкреатит вызывают инфекционные заболевания: вирус Коксаки, Эпштейн-Барр, ветряной оспы и кори, ВИЧ-инфекция. Он может развиваться на фоне диабета, цирроза печени, аллергий, паразитарных заболеваний, после операций и эндоскопических манипуляций.

## ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

*– Как сохранить здоровье?*

– Важно придерживаться основных принципов, среди которых можно отметить следующие: питание должно быть дробным и частым, нужно пить много воды, интервал между двумя приемами пищи не должен быть больше пяти часов. Также следует сократить употребление жиров и углеводов, и увеличить – белков.

## ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

*– Какие продукты полезны для поджелудочной железы, а какие не очень?*

– Полезны тушеные овощи: кабачки, морковь, цветная капуста, картофель. Хлебные изделия рекомендуется брать выпеченные накануне, можно позволить себе сухое печенье. Полезны самые разные каши на воде, запеканки. Из круп следует отдать предпочтение рису, гречке. Как первые блюда луч-

ше всего подойдут вегетарианские супы без капусты, пшена. При выборе мяса следует отдавать предпочтение нежирным сортам телятины, говядины, курицы, кролика – готовить диетические паровые котлеты, фрикадельки и тому подобное. Нежирные сорта рыбы (треска, щука, окунь) также должны стать источником белка. Из фруктов подойдут печеные яблоки не кислых сортов.

## НЕПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

*– Что врачи не рекомендуют есть?*

– Для профилактики рекомендуется убрать из рациона следующие продукты: консервированные, колбасные изделия, жирное мясо, ржаной хлеб, изделия из сдобного теста. Не стоит регулярно употреблять белокочанную капусту, редиску, репу: они оказывают раздражающее действие на слизистую поджелудочной так же, как растения из класса бобовых, щавель, свежие фрукты. Стоит

## НАРОДНЫЙ МЕТОД

**БОЛЬШОЙ ЭФФЕКТ ДАЕТ РЕГУЛЯРНОЕ ПИТЬЕ ОТВАРА, ПРИГОТОВЛЕННОГО ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. ПОДТВЕРЖЕНО ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНОЙ.**



Поджелудочная железа любит тушеные овощи.

## А ВЫ ЗНАЛИ?

### ГЛАВНОЕ – О ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Поджелудочную железу открыли греки, но для чего она нужна – древние мыслители не знали. Было выдвинуто предположение, что этот орган предназначен служить мягкой прокладкой между желудком и позвоночником. Истинные функции поджелудочной железы были открыты лишь в начале XX века: она помогает переваривать пищу, выделяя специальные ферменты. Также поджелудочная железа производит важнейшие гормоны, инсулин и глюкагон, которые регулируют углеводный обмен.

разлюбите холодное газированное питье, крепко заваренный кофе, чай, квас. Распространяться с майонезом и соусами, имеющими кислый, острый вкус. Из молочных продуктов нужно покупать изделия с пониженной жирностью. Сыр противопоказан.

## ЧЕМ ОПАСНЫ БОЛЕЗНИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

*– Как проявляются заболевания этого органа?*

– Самое частое явление – это острый панкреатит, стремительное воспаление поджелудочной железы. Оно требует срочного вмешательства врача. Симптомы – в первую очередь боль, которая сопровождается тошнотой и многократной рвотой, полным отсутствием аппетита, вздутием живота. Когда больной лежит, боль усиливается, поэтому человек старается сидеть, вынужденно наклонившись вперед. Ферменты и токсины, которые выделяются при воспалении поджелудочной железы, могут попасть в кровоток и серьезно повредить другие органы: сердце, легкие, почки и печень. Если развивается кровоизлияние в поджелудочную железу, то возможен даже летальный исход. Первая помощь, которую можно оказать человеку с приступом панкреатита: приложить холод на живот, дать спазмолитик – но-шпу, папаверин, исключить любую еду и ждать приезда врачей.

Беседовала Софья Трубицына



# Лето без кишечной инфекции

## 5 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗАГОРОДНОЙ ГИГИЕНЫ

Летний отдых на даче любят все. Приятно жить вдали от городского шума, есть выросшие на собственной грядке ягоды и овощи. Но есть ряд опасностей, которые подстерегают нас именно там. На первом месте среди них кишечные инфекции. Сегодня мы расскажем, как их избежать.

### КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ, КОТОРЫЕ НАМ УГРОЖАЮТ

Расстройства могут быть вызваны различными бактериями, вирусами, микроорганизмами и их токсинами. Самые распространенные кишечные инфекции – это сальмонеллез, дизентерия, ботулизм, бруцеллез. Причем особенно опасны эти возбудители именно летом. Встречаются также инфекции, происхождение которых установить не удается. Для них врачи придумали общее название – диарея путешественника. В нашем случае это будет диарея дачника. Попадают возбудители инфекций в организм через рот – с грязных рук, с пищей или водой. Чтобы избежать кишечных инфекций, необходимо руководствоваться простыми правилами.

### ПРАВИЛО 1: ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ

Наши руки теплые, а в жару часто еще и влажные. Это лучшая среда для жизни и размножения разнообразных микроорганизмов. Причем часть из них обязательно окажется болезнетворной, ведь стерильных помещений за городом не бывает. Поэтому первое и самое важное правило дачной жизни – как можно чаще мыть руки с мылом.



### ПРАВИЛО 2: МОЙТЕ ВСЕ, ЧТО СОБИРАЕТЕСЬ СЪЕСТЬ

Соблазн немедленно откусить только что сорванный огурец очень велик. Но все же не стоит этого делать. Большинство болезнетворных бактерий селятся или оказываются с пометом животных и птиц в почве. Поэтому риск кишечной инфекции при употреблении в пищу немытых овощей, фруктов и ягод очень велик. На скорлупе куриных яиц может

находиться сальмонелла, поэтому яйца даже перед термообработкой тоже нужно мыть.

### ПРАВИЛО 3: НЕ ПИТЬ СЫРОЙ ВОДЫ



Сырая вода, даже если она взята из проверенного источника, может содержать кишечную палочку и другие болезнетворные микроорганизмы. Взятую из природных источников или колодцев воду нужно обязательно кипятить. На отдых у воды берите с собой кипяченую или бутилированную воду, мойте руки перед перекусом.

### ПРАВИЛО 4: СЛЕДИТЕ ЗА КАЧЕСТВОМ ПРОДУКТОВ

Нередко, выезжая на дачу, мы берем с собой не только консервы, но и скоропортящиеся продукты. Это

большой риск, особенно если стоит жаркая погода и для перевозки продуктов нет сумки-холодильника. Принято считать, что испортившееся мясо само даст нам об этом знать неприятным запахом. Испорченные молочные продукты – тоже. Но степень испорченности бывает разной, и в самом начале никакого запаха нет. А с выпечкой, творожными сырками и прочими продуктами более сложной переработки все уже и вовсе неочевидно, хотя портятся они на жаре также быстрее. Поэтому от долгой перевозки кондитерских изделий с яично-масляным кремом, молочных продуктов, мяса, приготовленных салатов лучше вообще отказаться.

### ПРАВИЛО 5: БЕЗОПАСНЫЕ КОНТАКТЫ С ЖИВОТНЫМИ

Гельминты – частный случай кишечной инфекции, доставляющий немало неприятностей. Переносчиками яиц гельминтов могут быть даже домашние животные, которых вы взяли с собой на дачу. Поэтому после каждого контакта с животным нужно тщательно мыть руки, а если это бездомное животное – желательно еще и стирать одежду. В целом врачи не рекомендуют гладить незнакомых животных, так как в последние годы летом наблюдаются вспышки более серьезной, чем обычные инфекции, болезни – бе-

### НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ

БОРЬБЫ С КИШЕЧНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ МОЖНО С ПОМОЩЬЮ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ



**Полевая герань** – быстро остановит диарею. Небольшой пучок герани (верхние части с цветками и листьями) нужно залить стаканом кипятка и томить на небольшом огне 10 минут. Отвар процедить, остудить и сразу выпить половину. Если диарея продолжится, выпить вторую половину.



**Зверобой** – соцветия и листья зверобоя заливают крутым кипятком, дают настояться и пьют вместо чая три раза в день.



**Кора дуба** – столовую ложку залить литром крутого кипятка и томить под крышкой не менее 20 минут. Принимать по полстакана 4-5 раз в день.

От обезвоживания приготовить раствор: чайная ложка соли, пол чайной ложки соды, пять ложек сахара на литр воды. Принимать по 200 грамм после каждого стула. Детям – по 10 мл на килограмм веса.

шенства, смертельного для животных, а без своевременной медицинской помощи – и для людей.

Текст: Вера Андреева



# ЮЛЯ КОВАЛЬЧУК

## берёжет здоровье для бодрой старости

**ЕЁ ПРАВИЛА: УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ, ПЛОТНЫЙ ЗАВТРАК, ВЕЛОПРОГУЛКИ И ХАМАМ**

Юля Ковальчук уверена: главное в жизни – здоровье, и беречь его нужно смолоду. Артистка старается всегда следовать этой прописной истине, благодаря чему надеется встретить пенсионный возраст подтянутой, модной и очень активной.



Юля дважды принимала участие в ледовых шоу и оба раза заняла 1 место.

**– Как вы поддерживаете здоровье в плотном графике?**

– Если есть возможность, стараюсь спать по 8 часов, потому что когда сон «разобранный», то и общее состояние, и тонус кожи страдают. Стараюсь следить за питанием. Как показывает практика, если питание далеко от правильного, то и мой внешний вид оставляет желать лучшего. В Москве часто вожу с собой еду в контейнерах. Стараюсь заскакивать в спортзал, тренируюсь дома – выполняю небольшой 15-минутный комплекс, чтобы держать тело в тонусе, хожу в бассейн. Еще мы с Алексеем очень любим и хамам, и сауну.

**– Как вы начинаете день?**

– Просыпаюсь по будильнику. Всегда завожу его, потому что если спать дольше, чем нужно, есть риск заработать головную боль. Умываюсь холодной водой и завтракаю – разнообразно. Стараюсь наполнить свой завтрак жирами, белками и углеводами.

**– Вы верите в диеты?**

– Вопрос, в какие. Я не сторонница голодания и шаблонных диет – три

дня на рисе, три на кефире, потом еще три на грейпфруте с яйцами. У каждого из нас есть свои особенности желудочно-кишечного тракта, у кого-то гастрит, у кого-то язва. При них такие диеты противопоказаны категорически, они могут только усугубить ситуацию.

**– Какая диета вам понравилась?**

– В юности у меня были проблемы с желудком, и я «сидела» на специальной диете – это была история больше про раздельное питание. Не смешивала определенные продукты, не ела жареного, жирного, майонеза, кетчупа. Самое главное – контролировать, сколько ты ешь: в один прием пищи это может быть 100 грамм мяса, 120 риса, 100 салата. С такими порциями вы не поправитесь и будете хорошо себя чувствовать.

**– Какой вы себя видите лет через 30?**

– В идеале я бы хотела быть в хорошей форме, такой модной прогрессивной подтянутой старушкой. Хотелось бы иметь много детей и внуков. Наслаждаться их разностью. Мне кажется, здорово, ког-

### БЛИЦ

**В КАКИЕ ПРИМЕТЫ ВЕРИТЕ?**

● В абсурдные. Например, верю, что если едешь в машине под мостом, по которому движется поезд, нужно постучать себя по голове кошельком – это к деньгам.

**НАД КАКИМ ФИЛЬМОМ ВЫ ПЛАКАЛИ?**

● «Выживший» – очень глубокий и тяжелый фильм.

**БЕЗ ЧЕГО ВЫ НЕ ВЫЙДЕТЕ ИЗ ДОМА?**

● Без телефона, духов и жевательной резинки.

**НА КАБЛУКАХ ИЛИ БЕЗ?**

● В обычной жизни – только без. Я устаю от каблуков на работе.

**ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ?**

● Это здоровье

да дети и внуки очень разные, не идут по стопам родителей, а проявляют себя в других профессиях.

**– А чему бы вам хотелось научиться в этом году?**

– Я бы хотела выучить испанский. Очень нравится мне этот язык, но, к сожалению, как показывает практика, нужно заниматься регулярно, только тогда будут плоды.

**– Какие еще виды спорта вам близки?**

– Люблю горные лыжи – это невероятный адреналин, потрясающая физическая нагрузка, тренировка координации. Катаюсь на коньках. Очень люблю велосипед.

**– Вам все детские мечты удалось осуществить?**

– Осталась одна – стать мамой. И тогда все детские мечты будут «закрыты».

Беседовала Ольга Савина



### РЕЦЕПТ КРАСОТЫ

Когда мы приезжали на дачу, мама срывала клубничку, разрезала ее пополам и намазывала лицо себе и мне. Это легкая и питательная маска. Простой способ взбодрить лицо утром – протереть кожу замороженным отваром ромашки.



Через 30 лет я бы хотела быть в хорошей форме – прогрессивной старушкой.

### СПРАВКА

#### ЮЛИЯ КОВАЛЬЧУК

- Родилась 12 ноября 1982 года в городе Волжский Волгоградской области.
- Мама – преподаватель в политехническом техникуме, папа – главный конструктор проектного института.
- В детстве серьезно занималась хореографией и гимнастикой, училась в Московском университете культуры и искусств.
- В 2001 году Юлия стала участницей группы «Блестящие». В 2008-м Юлия покинула группу и занялась сольной карьерой.
- Замужем за певцом Алексеем Чумаковым



# Сохраняем мужскую активность

## ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ

Мудрость, остроумие, умения. Возраст часто прибавляет мужчинам привлекательных черт. Бывает обидно, когда их появление сопровождается резким снижением мужской активности, но это дело поправимое. Даже весьма несложными методами можно добиться улучшения дел в этой части.



## КОФЕ

Речь идет даже не о кофе, а о кофеине – его можно получать из чая, например. Принявшие участие в исследовании мужчины, которые получали 85-170 мг кофеина из кофе и других напитков, снижали риск эректильной дисфункции на 42%. Для справки: в черном чае, в зависимости от крепости заварки, содержится 150-400 мг кофеина на литр, а в литре эспрессо – 1700-2250 мг на литр.

## АДЕКВАТНАЯ МАССА ТЕЛА

Пузо химически блокирует выработку тестостерона. Итальянские ученые установили это несколько лет назад. Мужчины с индексом массы тела 28,7 (это даже не ожирение, а предожирение) на 30% увеличивают риск половой дисфункции.

## ХОЛЕСТЕРИН

Да-да, мы не шутим. Холестерин является одним из ключевых строительных материалов для разных гормонов, в том числе и тестостерона. На вынужденной или добровольной безхолестериновой диете одной из первых начинает страдать половая функция. Так что бросать холестерин совсем нельзя, а вот снижать – полезно, так как в избытке он вредит сосудам.

## ЦИНК

Еще один строительный материал тестостерона, за присутствием которого в избытке в диете стоит проследить. А основную часть цинка мы получаем из морепродуктов и мяса. Чемпионы по цинку – устрицы, но где нам их взять каждый день? А вот на втором месте – говяжья печенька, продукт куда более доступный.

## ПОЛЬЗУЙСЯ, ИЛИ ПОТЕРЯЕШЬ!

Финны, наши северо-западные соседи, обнаружили, вернее подтвердили, что мужчины, которые ведут половую жизнь с регулярностью раз в неделю, сохраняют на 50% больше шансов остаться активными в этой области, чем их более

ленивые братья. В целом врачи говорят, что лучше чаще, но очень часто – тоже не полезно. Отличный график для зрелого мужчины – 2 раза в неделю.

## БОЛЬШЕ ВОДЫ

Недостаток воды приводит к сокращению количества красных кровяных телец и плазмы. Наполнять жизнью половую систему нашей крови становится сложнее. Чем более насыщен организм водой, тем эффективнее циркуляция. Лишний стакан воды в день поможет избавиться от избытка гормона ангиотензина, который сужает сосуды, когда жидкости в системе не хватает.

## СПЕЦИИ

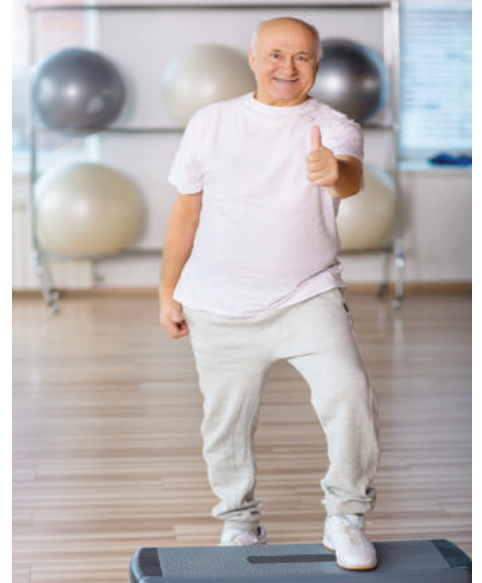
Мужчины, которые больше используют специи в еде, в том числе разные виды перца, лучше вырабатывают тестостерон. Это связывают с редкими веществами, которые содержатся в специях, например, с капсаицином – известным в медицине раздражителем разных функций, а также с кверцетином – пищевым веществом, которое

задерживает тестостерон в организме, не давая его выводить через почки. Специи, конечно, требуют умеренности, иначе кроме большого живота ничего не получится.

Текст:  
Дмитрий Травин



## КАК ИЗМЕРИТЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ



Чтобы успешно контролировать вес, важно не только знать, сколько калорий сжигаешь, но и сколько потребляешь, а главное – сколько этих калорий человеку нужно. Для этого умные врачи по фамилии Кетч и МакАрлл придумали формулу. Она не стопроцентно точная, но очень близкая к истине. В этой формуле, в отличие от других, учитывается мышечная масса, которая влияет на скорость обмена веществ. Если подставить в нее все нужные цифры, то получится так называемый базовый обмен веществ, назовем его БОВ. МБЖ у нас будет масса тела в килограммах за вычетом жира:

**БОВ = 370 + 21,6 X МБЖ**

Чтобы высчитать процент жира, можно использовать другую формулу:

**Для мужчин**  
ЖИР = 495 / (1,03 - 0,12 X [(объем талии в см) - (объем шеи в см)] + 0,15 X [рост в см] - 450

**Для женщин**  
ЖИР = 495 / (1,29 - 0,35 X [(талия в см) + [бедро в см] - [шея в см)] + 0,22 X [рост в см] - 450

Сделав вычисления, вы получаете цифру базового обмена веществ, но это еще не все.

Полученное число нужно умножить на коэффициент, который зависит от вашей повседневной активности:

**МИНИМУМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ - 1,2**  
**ТРЕНИРОВКИ 2 - 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ - 1,275**  
**ТРЕНИРОВКИ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ - 1,55**  
**ТРЕНИРОВКИ 6-7 РАЗ В НЕДЕЛЮ - 1,725**  
**ЕЖЕДНЕВНАЯ ТЯЖЕЛАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА ИЛИ ТРЕНИРОВКА ≥ РАЗА В ДЕНЬ - 1,9**

Умножив БОВ на коэффициент, вы получаете цифру, которую вам не стоит превышать. Для того чтобы вес сбрасывать, ее нужно уменьшить на определенное число. Например, 200 ккал в день.

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

**ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**

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

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 15 000 р.

оплата коммунальных услуг, проживание в своей квартире пожизненно

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

ПОЖИЗНЕННАЯ РЕНТА ВЫПЛАЧИВАЕТСЯ ТРЕТЬИМИ ЛИЦАМИ

ГАРАНТИЯ В БЛАГОПОЛУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ**

**ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ**  
Биологически активные добавки к пище

Помощь в решении мужских проблем от НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"

Проблемы со "вторым сердцем мужчины" - предстательной железой, возникают после 50-ти лет у большинства представителей сильного пола. И тут же возникают общеизвестные мужские проблемы, которые серьезно усложняют нормальную жизнь, делают мужчину раздражительным, неуверенным в своих силах. Что делать? Ответ есть! Сотни тысяч мужчин ощутили на себе благотворное действие БАД (капсулы и фиточай) "ФИТОПРОСТАТ", который прекрасно зарекомендовал себя в комплексной терапии аденомы простаты и хронического простатита, обладает мочегонным действием, способствует улучшению функционального состояния мочеполовой системы, снятию раздражения и других мало приятных ощущений. На месячный курс требуется 3 упаковки фиточая "ФИТОПРОСТАТ" или 2 упаковки капсул.

Спрашивайте БАД "ФИТОПРОСТАТ" (капсулы и фиточай) в аптеках вашего города!

Реклама  
Перед применением ознакомьтесь с Инструкцией!

БАД. Свидетельства о гос. регистрации:  
капсулы - № RU.77.99.88.003.E.012450.12.14 от 18.12.2014.  
фиточай - № RU.77.99.88.003.E.011553.12.14 от 02.12.2014.

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

# 10 мест отдыха в России не на Чёрном море

## 1 ОСТРОВ КИЙ, БЕЛОЕ МОРЕ

Здесь работает дом отдыха «Кийский». Туристов привлекает на Кий суровая красота северной природы, чистота воды и воздуха.

**Расстояние от Москвы: 1245 км**

*Средняя температура воздуха летом: 20°C*

*Средняя температура воды летом: 14°C*



## 7 ДАЛЬНИЕ ЗЕЛЕНЦЫ, БАРЕНЦЕВО МОРЕ (МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ)

Острова Баренцева моря можно назвать «русским Галапагосом». Обитающие здесь птицы совсем не пуганые, природа - почти не тронутая.

**Расстояние от Москвы: 2008 км**

*Средняя температура воздуха летом: 18°C*

*Средняя температура воды летом: 13°C*



## 2 ЗЕЛЕНОГРАДСК, БАЛТИЙСКОЕ МОРЕ

Туристическая Мекка Калининградской области на берегу Балтийского моря. Курорту больше 200 лет - он действует со времен Пруссии. Куршская коса входит в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

**Расстояние от Москвы: 1306 км**

*Средняя температура воздуха летом: 23°C*

*Средняя температура воды летом: 19°C*



## 3 ОЗЕРО СЕЛИГЕР

Система озер в Тверской и Новгородской областях. 24 плёса, множество диких и благоустроенных пляжей, теплая прозрачная вода, хорошая рыбалка, монастырь Нилова пустынь.

**Расстояние от Москвы: 383 км**

*Средняя температура воздуха летом: 21°C*

*Средняя температура воды летом: 22°C*



## 4 ТАМАНСКИЙ ПОЛУОСТРОВ, АЗОВСКОЕ МОРЕ

Полуостров между Азовским и Черным морями. Отдых недорогой, есть вулканы с лечебной грязью.

Можно продегустировать сорта кубанских вин.

**Расстояние от Москвы: 1506 км**

*Средняя температура воздуха летом: 25°C*

*Средняя температура воды летом: 23°C*



## 6 БЕЛОКУРИХА, АЛТАЙ

Колыбелью человечества многие ученые называют это красивейшее место - Южный Алтай. Самая известная курортная зона здесь - Белокуриха, федеральный курорт.

**Расстояние от Москвы: 3802 км**

*Средняя температура воздуха летом: 18°C*

*Средняя температура воды летом: 18°C*



## 5 ДЕРБЕНТ, КАСПИЙСКОЕ МОРЕ

Древнейший в России город. В VI веке до н.э. из-за места расположения он назывался Каспийскими воротами. Великая история, море, солнце, горы.

**Расстояние от Москвы: 1941 км**

*Средняя температура воздуха летом: 23°C*

*Средняя температура воды летом: 23°C*



Самые известные и популярные курорты в России, где можно отдохнуть летом – черноморские. Именно поэтому мы о них писать не будем, а расскажем про те прекрасные места в нашей стране, – от Балтийского моря до Тихого океана, – где можно отдохнуть у воды не хуже, чем на Чёрном море. Конечно, мест этих гораздо больше девяти, но нужно с чего-то начать!

**9 КОСА НАЗИМОВА, ЯПОНСКОЕ МОРЕ**

Узкий участок суши длиной 7 км и шириной 100 м, который выдается далеко в Японское море. В пансионатах на косе любят останавливаться серферы. Здесь цветут лотосы и отдыхают морские котики.  
**Расстояние от Москвы: 9197 км**  
*Средняя температура воздуха летом: 18°C*  
*Средняя температура воды летом: 15°C*



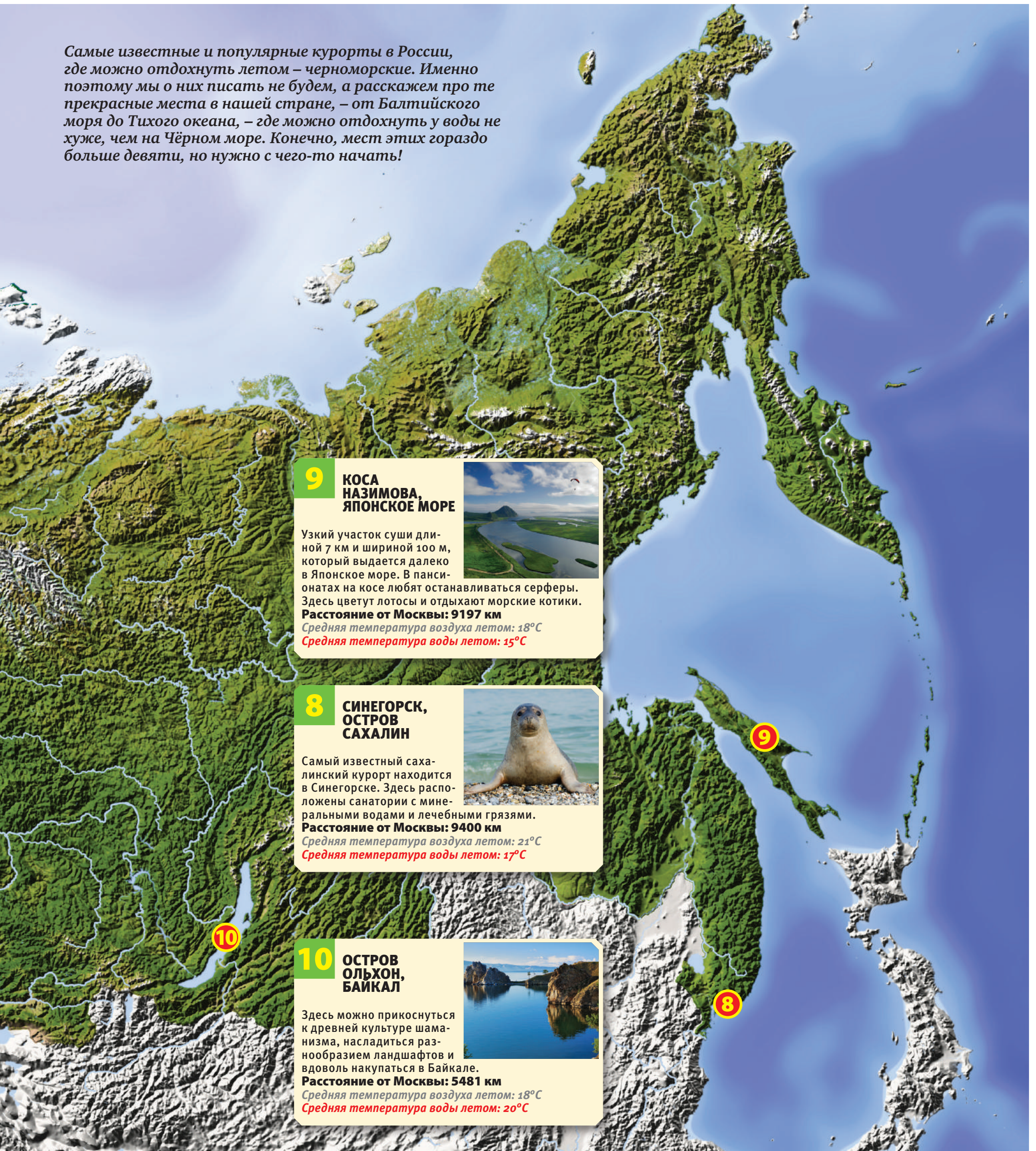
**8 СИНЕГОРСК, ОСТРОВ САХАЛИН**

Самый известный сахалинский курорт находится в Синегорске. Здесь расположены санатории с минеральными водами и лечебными грязями.  
**Расстояние от Москвы: 9400 км**  
*Средняя температура воздуха летом: 21°C*  
*Средняя температура воды летом: 17°C*



**10 ОСТРОВ ОЛЬХОН, БАЙКАЛ**

Здесь можно прикоснуться к древней культуре шаманизма, насладиться разнообразием ландшафтов и вдоволь накупаться в Байкале.  
**Расстояние от Москвы: 5481 км**  
*Средняя температура воздуха летом: 18°C*  
*Средняя температура воды летом: 20°C*



# Бережём уши летом

## ОТИТ В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Летом у оториноларингологов горячая пора. Воспаление наружного и среднего уха в это время года случаются особенно часто.

### ПРИЧИНЫ ЛЕТНЕГО ОТИТА

#### 1. Купание в водоемах, особенно пресных

Не секрет, что озера и реки кишат бактериями, в том числе и патогенными. Если на коже ушной раковины есть микротрещины, то эти организмы, попав в них, могут вызвать воспаление наружного слухового прохода. Недаром летний отит еще часто называют отитом пловцов.

#### 2. Грязные руки

Мы часто заносим инфекцию в уши грязными руками, за чистотой которых в летние месяцы уследить непросто.

#### 3. Перепады температур

На улице жарко, а в офисах, торговых центрах и автомобилях работают кондиционеры. Тут недолго и простуду подхватить. Начинается все с насморка, потом воспаление перекидывается через слуховой проход в среднее ухо.

Отит летом часто связан с купанием, не зря он называется еще отитом пловцов.



#### 4. Повышенная работа слезных желез

В том числе и тех, что находятся в слуховом проходе. Из-за увеличения секрета уши быстрее загрязняются, «ловят» бактерии. Это также может привести к воспалению.

#### 5. Неправильная гигиена

В частности, неумение правильно пользоваться ушными палочками. Чрезмерное усердие в борьбе за чистоту ушей чревато появлением микротрещин или даже повреждением барабанной перепонки.

#### ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

Объявим бой простудам, которые располагают к отитам. Врачи рекомендуют ежедневно обтираться холодной водой до пояса и другое закаливание, и не забывать о физической активности.

#### СЛЕДИМ ЗА ТЕМПЕРАТУРНЫМ РЕЖИМОМ

В помещении температура должна быть на 3-4°C ниже, чем на улице. Добиться этого в офисе, конечно, сложно, потому что одним холодно, другим жарко, и всем не угодишь. Нужно постараться хотя бы не сидеть под кондиционером в прямом потоке холодного воздуха. Захватите с собой кофту или палантин на всякий случай.

#### ЛЕЧИМ НАСМОРК

Если простуда все-таки случилась, следует быть очень внимательными к насморку. Важно правильно удалять слизь – сна-

### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Дмитрий Суббота, оториноларинголог.

Отит, в зависимости от локализации воспаления, подразделяется на средний отит, при котором воспалительный процесс протекает в слизистой оболочке среднего уха, и наружный отит, когда воспаляется кожа слухового прохода. Наружный чаще бывает летом.

Уши правильно чистить пальцем, при частом применении ушных палочек можно занести в ухо инфекцию или микроскопический грибок и получить такое заболевание, как отомикоз. Кста, сера, которая образуется в слуховом проходе, – наша природная защита от этого заболевания, так как она обладает противогрибковым действием.

Причин ушной боли может быть много, и в каждом случае – свое лечение, поэтому обязательно нужно посетить лор-врача. Если болевой синдром сильно беспокоит, но нет возможности попасть к врачу быстро, можно принять любой обезболивающий препарат.

чала из одной ноздри, затем из второй. При необходимости – пользоваться сосудосуживающими каплями. (Только согласно рецепту, иначе можно заработать вторичный ринит привыкания.) Они устраняют отек слизистой оболочки и помогают восстановить нормальное сообщение между полостью носа и средним ухом.

Текст: Мария Ремова

### ПРОФИЛАКТИКА ОТИТА



Лариса Баяндина, оториноларинголог сети медклиник «Семейная».

Важно проконсультироваться у оториноларинголога, когда болезни нет. Доктор оценит состояние слухового прохода, уберет лишние серные массы, научит ухаживать за ушами.

Например, если кожа слухового прохода очень сухая, не стоит усердствовать при чистке ушей. Если отит все-таки случился, важно не заниматься самолечением. Можно закапать ушные капли с обезболивающим эффектом, и как можно быстрее обратиться к врачу. Неправильное лечение может привести к серьезным осложнениям (воспаление среднего уха, снижение слуха и пр.).

### ПРОФИЛАКТИКА

#### НЕ УВЛЕКАЕМСЯ ВОДНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

При нырянии и кувырках вода особенно глубоко проникает в уши. Если это случилось, нужно наклонить голову в сторону уха, попрыгать, потрясти головой, чтобы освободить слуховой проход. Бывает, что вода попадает так глубоко, что вытрясти ее почти невозможно. В таких случаях также нужен врач. А еще лучше – использовать для водных забав специальные водонепроницаемые беруши.

ООО «ИД «КАРДОС»

## №6

# В продаже с 14 июня!

## ТЕМА НОМЕРА

# ЗАГОТОВКИ:

## ягоды • фрукты • овощи

\*Рекомендованная цена

• **ЯБЛОЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ**  
Варенье, джемы, пюре и многое другое

• **10 ВКУСНЫХ КОМПОТОВ**  
Самые красивые и вкусные ягодные напитки

• **КВАСИМ КАПУСТУ**  
С клюквой, свеклой, сельдереем и медом

• **РЕЦЕПТЫ ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ»**  
Заготовки для начинающих кулинаров

• **ВАРЕНЬЕ ИЗ ОВОЩЕЙ**  
Оригинальные сладости из тыквы, лука и баклажан

## Стань спецом в дачном деле!

12+

## КРИЗИС «НОВЫХ ШЕСТЕРЁНОК»

Его еще называют кризисом первого года жизни. Он наступает пару, когда она начинает жить вместе. Идеальный образ разбивается о привычку не закрывать тюбик пасты, разбрасывать по дому носки, не чистить за собой расческу и о неумение варить борщ «как у мамы». Супруги притираются, привыкают к новым обязанностям, пробуют на вкус семейную жизнь со всеми ее шероховатостями.

### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ?

- Перестать критиковать друг друга, понять, что рядом с вами живой человек, а не картинка из романа.
- Научиться не только говорить, но и слушать партнера.
- Спокойно относиться к недостаткам и чаще хвалить друг друга за достоинства.



Семья – как организм, который подвержен кризисам и недугам. Члены семьи могут научиться их лечить.

# ПРЕОДОЛЕВАЕМ семейные кризисы

## КРИТИЧЕСКИЕ РУБЕЖИ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ

*Как было бы здорово, чтобы в семейной жизни всегда царила тишь да гладь! Но при этом – чтобы с огнем и страстью. Хотелось бы, чтобы и полон дом детей, и карьера с путешествиями. В семье много желаний, часто противоположных. Поэтому и поводов для конфликта и последующего кризиса хоть отбавляй. Кризис – норма отношений, утверждают психологи. Нужно только быть к нему готовым и вовремя грамотно среагировать.*



## КРИЗИС ГНЕЗДОВАНИЯ

Если кризис первого года – это поведенческая разбалансировка, то второй кризис, наступающий пару, – ситуативный. Так говорят психологи. А мы скажем попроще: в семье появляется новый человек, с которым придется считаться гораздо больше, чем друг с другом. Люди получают новые и очень важные роли – родительские. Мужчины к тому же начинают чувствовать все возрастающую финансовую ответственность.

### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ?

- Найти консенсус в воспитании детей, не забывая при этом о собственных отношениях.
- Не задвигать интимную жизнь на задний план.

## КРИЗИС «СКУКИ НЕСУСВЕТНОЙ»

Или кризис семи лет после свадьбы. Этот барьер, пожалуй, один из

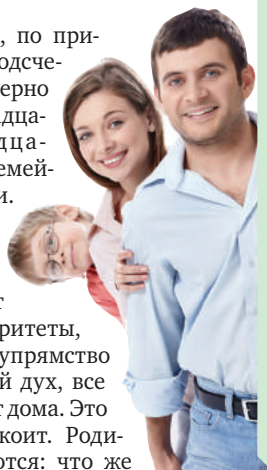
самых сложных и опасных. Обыденность, монотонность, серая стабильность – так он видится большинству пар. Именно в этот период у партнеров чаще всего появляются интрижки на стороне.

### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ?

- Объявить бой однообразности, больше времени проводить вместе.

## КРИЗИС «ВЗРОСЛОГО ПТЕНЦА»

Проявляется, по примерным подсчетам, примерно на четырнадцатом-пятнадцатом году семейной жизни. Детки вступают в пубертатный период, ищут новые авторитеты, проявляют упрямство и бунтарский дух, все реже бывают дома. Это очень беспокоит. Родители волнуются: что же



## КАК РАСПОЗНАТЬ СЕМЕЙНЫЙ КРИЗИС?

- Супруги не испытывают потребности делиться эмоциями, чувствами и новостями с партнером.
- Участились или, напротив, сошли на нет ссоры.
- Нет сексуального влечения к партнеру или, напротив, чувствуется нехватка интимной близости.
- Супруги часто злятся друг на друга.
- Важные вопросы решаются в одиночку.
- Не строятся совместные планы на будущее.
- Нет тем для разговора с партнером.
- Ощущение одиночества в семье.



*Залог семейного счастья в доброте, откровенности, отзывчивости...*

Эмиль Золя



с ними будет? Начинаются взаимные обвинения в неправильном воспитании. Кажется, что в интимной жизни все привычно и скучно, в общении тоже нет ничего нового. Однако это не так.

### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ?

- Найти общий язык с детьми, возможно, при помощи психолога.
- Искать новые возможности быть интересными друг для друга, развиваться и не стоять на месте.

## КРИЗИС ПУСТОГО ГНЕЗДА

Как правило, это период тридцатилетия супругов. Семья снова лишь из двух человек, у детей свои дуэты и триумvirаты. Секс уже скорее

обязанность, чем удовольствие, все разговоры переговорены и известны наперед. И раздражает уже не открытый тюбик пасты, а человек, занявший ванну, чтобы почистить зубы. Паре начинает казаться, что союз исчерпал себя.

### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ?

- Постараться вновь пробудить у себя и партнера вкус к жизни, интерес к новому.
- Не навешивать ярлыки на себя и партнера – «старый», «древняя», «ленивый». Вспомнить, что веселиться можно в любом возрасте.

Возможно, во время кризиса паре потребуется помощь квалифицированного семейного психолога. Иногда лучше не тянуть, пока отношения зайдут в тупик, а заранее обратиться к профессионалу.

Текст: Любовь Аниша

# Упражнения для здоровой и красивой спины



## КАК ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Люди с красивой осанкой выглядят моложе своих лет и чувствуют себя соответственно. Кроме того, как выяснили ученые, они меньше своих сутулых сверстников подвержены приступам дурного настроения и позитивнее смотрят на жизнь. Чтобы выработать правильную осанку, первым делом нужно укрепить мышцы спины и пресса. Этим и занялась наш редактор Ольга Савина прямо в комнате своего сына.

### ПЛАНКА

**Техника:** Примите упор лежа, вытяните руки под плечами. Тело должно образовать прямую линию от плечевого пояса до ног. Ноги прямые, без прогиба в коленях, таз подкручен (не стремится вверх), мышцы пресса напряжены и, по возможности, подтянуты к ребрам. Поясничный отдел плоский.

**Что работает:** Мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц.



**Количество повторений:** В идеале это положение нужно стараться удержать как можно дольше. Но для начала достаточно хотя бы 10-20 секунд. Постепенно увеличивайте время.

### БОКОВАЯ ПЛАНКА

**Техника:** Корпус в одной линии, пресс напряжен, верхняя рука находится либо на поясе, либо направлена вверх, таз не провисает вниз. Ноги находятся либо одна на другой, либо одна впереди.

**Что работает:** Наружные и внутренние мышцы живота, спины, также задействованы ягодичная мышца и широкая мышца бедра.



**Количество повторений:** В идеале это положение нужно стараться удержать как можно дольше. Но для начала достаточно хотя бы 10-20 секунд. Постепенно увеличивайте время еще на 10 секунд.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Сутулая спина негативно влияет на все системы организма. Сонливость, проблемы с пищеварением, сном, депрессии, снижение либидо и самооценки – этому виной в том числе и плохая осанка, как посчитали исследователи. Также сутулым людям намного сложнее найти себе партнера, и они часто страдают от одиночества.



### СОБАКА – ПТИЦА

**Исходное положение:** Начинаем как собака – на четвереньках. Колени на ширине бедер, руки ладонями прижаты к полу и находятся на ширине плеч. Напрягите мышцы живота и втяните живот так, чтобы спина была ровной, а бедра неподвижными.

**Техника:** Встаем в позу «птицы» – вытягиваем правую ногу назад и левую руку вперед. Продержитесь так 2-3 секунды или больше. Смените ногу и руку.

**Что работает:** Мышцы спины.

**Количество повторений:** 5 раз на каждую сторону.



### СУПЕРМЕН

**Исходное положение:** Лягте на живот. Ноги на ширине плеч. Потянитесь макушкой вперед, носками – назад. Руки сцепите в замок за спиной.

**Техника:** Поднимите корпус вверх, а сцепленными руками потянитесь назад. Задержите корпус в таком положении на пару секунд и плавно опуститесь в исходное положение.

**Что работает:** Мышцы спины.

**Количество повторений:** 10-15 раз.



### КОШКА

**Исходное положение:** Встаньте на четвереньки, упираясь коленями и ладонями в пол. Руки выпрямлены, а ноги согнуты под прямым углом;

**Техника:** Отведите таз назад, округлив спину. Затем вернитесь в исходную точку и выгните спину, подняв таз вверх.

**Что работает:** Глубокие позвоночные мышцы, прямая брюшная, наружные и внутренние косые брюшные мышцы.

**Количество повторений:** 10-15 раз.



# Правила приготовления здорового шашлыка

## НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ СОВЕТОВ

Сезон шашлыков продлится еще не один месяц, так что вспомнить простые правила, которые помогут сделать это любимое блюдо полезнее, самое время. Мы не будем вмешиваться в сакральный для многих процесс приготовления мяса и давать рецепты – затронем лишь некоторые важные вещи, которые зачастую нам кажутся мелочами.



## МАРИНОВАТЬ МЯСО – ПОЛЕЗНО

Маринад помогает избавиться мясо от части потенциально канцерогенных веществ. Это доказали исследователи из Канзасского университета в США. Они замачивали мясо перед жаркой на углях в трех разных смесях из масла, специй и трав. В итоге получилось, что количество потенциальных канцерогенов снизилось на 57-88%. В чем дело, диетологи пока не разобрались на все сто. Предположительно, маринад создает некий защитный барьер между протеинами мяса и жаром от углей. Антиоксиданты, которыми богаты специи, оливковое масло и другие продукты, используемые в маринадах, нивелируют канцерогены.

## ЧИСТИТЬ РЕШЕТКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Очень важно тщательно чистить решетки и шампуры жесткой щеткой до и после приготовления мяса. Это сводит к минимуму количество канцерогенных веществ от прилипшего при жарке мяса, а также бактерий.



С точки зрения диетологов, правильно приготовленные шашлыки – вполне полезная и диетическая еда.

## МАЛОЖИРНОЕ МЯСО – НАШ ВЫБОР

Подтекающий жир от мяса создает мини-возгорания во время жарки, от этих мини-возгораний идет дым, который оседает на мясе и создает те самые канцерогены, которые так важно минимизировать во время приготовления шашлыка и барбекю. Чем мясо менее жирно, тем меньше вредных веществ образуется при его жарке на углях.

## БОЛЬШОЙ МАНГАЛ УДОБНЕЕ

В серьезном, не одноразовом мангале, равномернее распределяется жар. Когда появятся вспышки пламени, достаточно будет передвинуть шашлыки, и не нужно заливать их водой.

## МЕЛКИЕ КУСКИ ЛУЧШЕ

Или тонкие лучше толстых. Смысл здесь в том, что чем меньше мясо находится на углях, тем оно получается полезнее, так как меньше вероятности, что оно обгорит.

## ДОБАВИТЬ ОВОЩЕЙ

Приготовьте вместе с мясом овощи – это оценят не только женщины. Можете добавить даже что-то особенное: груши, яблоки – получится необычный печеный десерт.

### СОВЕТ ДИЕТОЛОГА



**Андрей Бобровский,**  
врач-диетолог, кандидат медицинских наук.

Один из секретов знаменитого кавказского долголетия – это то, что там едят. В мясе ягненка и барашка, столь популярных на Кавказе, много полезных жиров и мало вредных – по составу они во многом напоминают мясо рыбы. Запивать лучше чаем – это классическое сочетание; к сожалению, его мало кто соблюдает. Но эту привычку мы исправить едва ли можем, так что сделаем акцент не на том, чем запивать, а на том, чем закусывать: к шашлыку рекомендуется подавать свежесорванную зелень и овощи. Если говорить о маринаде, я бы отметил, что лук – лучший маринад, в остальном все – дело вкуса. Главное – не использовать майонез и уксус. Соусы лучше выбирать домашнего приготовления: магазинные содержат много сахара и консервантов. И не забывайте шашлыки домой! У нас очень много отравлений из-за этого. Также важно отметить, что шашлык с точки зрения современной диетологии – блюдо диетическое, как это ни удивительно. Потому что сам способ приготовления на гриле способствует удалению лишнего жира. Шашлык хорошо сочетается с физической активностью. Не сидите на месте – играйте в подвижные игры, двигайтесь.

### ВНИМАНИЕ!

Никогда не добавляйте жидкость для розжига на горящие угли или в горящий костер! Бутылка может взорваться у вас в руке – это происходит очень часто. У травматологов есть даже название для таких пациентов: «шашлычники».



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

Текст: Герман Прокофьев

# НАШИ ЭКСПЕРТЫ ОТВЕЧАЮТ

## Посоветуем, подскажем,



### КАК НЕ МУЧИТЬСЯ ЖИВОТОМ В ОТПУСКЕ?

«Собираемся в отпуск всей семьей. В Крым. На Южный берег. Я, наученная горьким опытом, хотела бы в этот раз подготовиться. Какие продукты вы бы посоветовали избегать в отпуске, чтобы не было проблем с желудком?»

**Кристина, г. Москва**



**Виктория Бучельникова,**  
специалист по рациональному питанию и снижению веса.

– Уезжая в теплые края, следует помнить о рисках – это пищевая аллергия, отравления, инфекции. Поэтому следует соблюдать следующие правила. Внимательно относитесь к выбору точек питания: если вы не уверены в том, что там достаточно чисто и используются свежие продукты, не стоит рисковать. Это же относится к покупке продуктов с рук у уличных торговцев. Избегайте продуктов, даже незначительное время находившихся на жаре. Тепло увеличивает скорость порчи пищи, размножения патогенных агентов в продукте. Также не употребляйте не пастеризованные молочные продукты и сырые яйца, не прожаренное мясо, рыбу. Овощи и фрукты следует тщательно мыть перед употреблением. Воду лучше использовать бутилированную. Аккуратнее относитесь к новым продуктам и блюдам в своем рационе, не налегайте на них. Ведь не исключены аллергические реакции или проблемы с желудочно-кишечным трактом при встрече с непривычной едой.



### ЕСЛИ КРОВЬ ИДЕТ НОСОМ

«Стали беспокоить носовые кровотечения, преимущественно после сна. С чем это может быть связано?»

**Ольга, г. Зеленоград**



**Тарасова Татьяна Вячеславовна,**  
невролог сети медицинских клиник «Семейная».

– В первую очередь нужно измерить давление, так как описанные явления могут свидетельствовать о гипертонии. Также нужно сдать общий анализ крови, оценить функцию тромбоци-



тов. Для подтверждения или исключения проблем сосудистого характера в области шеи (о них может говорить звон в голове) нужно сделать УЗИ сосудов шеи и рентген шейного отдела позвоночника. Это может быть синдром позвоночной артерии – тогда поможет невролог. Желательно проконсультироваться с оториноларингологом и проверить сосуды носа, так как возможно, что это проблема местного характера, связанная со слабостью сосудов.

### КАК СДЕЛАТЬ ЗУБЫ БЕЛЫМИ?

«Зубы стали желтыми, а так хочется иметь красивую улыбку! Можно сделать их светлее на несколько тонов?»

**Мария, г. Таганрог**



**Антон Трушков,**  
стоматолог клиники стоматологии «Совершенство».

– Налет не всегда можно убрать в домашних условиях. Для достижения гладкости и чистоты зубов необходимо раз в год делать гигиеническую чистку. Она проводится гигиенистами в стоматологических клиниках. В нее входит удаление мягкого и твердого зубного налета, зубных камней. Зубы очищают с помощью аппарата, ультразвука и полировочных щеток. Далее можно сохранять результат дома с помощью зубной щетки, ирригатора, зубной нити, ополаскивателей. В комплекс чистки входит обучение правильной чистке зубов, подбор щетки, пасты индивидуально для каждого пациента.



Уникальная коллекция православных святынь

## ПРАВОСЛАВНЫЕ СВАТЫЕ И ПРАЗДНИКИ



34(10)-й выпуск  
**СВЯТОЕ БОГОЯВЛЕНИЕ**  
в продаже с 14 июня

**149**  
рублей\*

В каждом выпуске коллекции освященная икона!



№35(11) в продаже с 27 июня

Для создания законченной коллекции приобретайте в киосках



**КИОТ** (иконостас) для икон (1 киот вмещает 24 иконы)  
**ПАПКА** для хранения журналов (1 папка вмещает до 48 журналов)

Заказать пропущенные номера коллекции, папку и киот можно:

- на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Заказ книг» – ИД «Кардос». Доставка по всей России. (Юр. адрес: 123022, г. Москва, ул. 1905 года, д. 8. ОГРН 1127746700641)
- по телефону в Москве **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00) Самовывоз из редакции и киосков г. Москва

12+ ООО «ИД «КАРДОС» \*Рекомендованная цена



# НА ВАШИ ВОПРОСЫ успокоим, предостережём



## КАК НЕ РАЗВЕСТИСЬ В ОТПУСКЕ?

«Отправляясь на отдых с мужем, мы начинаем ссориться с удвоенной силой. Как не испортить, а, напротив, укрепить отношения в отпуске?»

**Александра, г. Белгород**



**Дмитрий Астаулов,**  
психотерапевт.

– В отпуске вы проводите вместе больше времени, поэтому те вещи, которые в повседневной жизни вы привыкли не замечать за суетой, напоминают о себе.

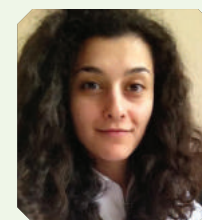
Чтобы не испортить отношения, нужно принять тот факт, что вы оба имеете свои привычки, потребности и желания. Постарайтесь понять, что имеет в виду ваш партнер под своими действиями – возможно, ему нужно ваше внимание или же он просто устал, а также проводите больше времени вместе в обычной жизни.



## ПОЧЕМУ ЧЕШЕТСЯ ТЕЛО?

«Как только ложусь спать, и днем, и ночью, начинаю чесаться. Была у дерматолога, все хорошо. Такое у меня в течение полугода. Не могу понять, что со мной».

**Вероника, г. Самара**



**Анна Кружалова,**  
клинический психолог.

– Если после всех необходимых обследований и анализов соматических причин для чесотки обнаружить не удалось, тогда следует обратиться к симптому с психологической точки зрения. Когда мы ложимся спать, наше тело и ум начинают постепенно расслабляться, уменьшается влияние психологических защит, которые оберегают человека от неприятных, приносящих стресс мыслей и тревог. В описанной вами ситуации тело начинает чесаться, что делает вас активным, не позволяет расслабиться, не оставляет в покое. Очень часто наше тело говорит нам о том, о чем мы старательно умалчиваем. Рекомендация: попробуйте поразмышлять, есть ли в вашей жизни ситуация, о которой вы стараетесь не думать, тема или проблема, решение которой вы откладываете, или негативный опыт, о котором вы забыли и стараетесь не думать?

## ВЫЩИПЫВАЕМ БРОВИ ПРАВИЛЬНО

«У меня нет средств, чтобы ходить в салон, да и времени немного – дети еще маленькие. Как правильно выщипывать брови дома? И можно ли сделать эту процедуру менее болезненной?»

**Екатерина, г. Рязань**



**Анна Белкина,**  
визажист, мейк-ап тренер.

– Для коррекции бровей нужно создать условия. Во-первых, вам понадобится хорошее освещение.

Идеальное место для выщипывания бровей дома – у окна. Во-вторых, для коррекции бровей необходимо зеркало. В-третьих, вам понадобится тоник или лосьон (по типу кожи) и ватные диски. Итак, вымойте руки, продезинфицируйте кожу и инструмент. Работайте двумя руками, аккуратно натягивая кожу в месте коррекции волосков, тогда процедура будет менее болезненной. Прижимайте кожу после выщипывания

и протирайте ее ватным диском, смоченным холодным тоником, – это тоже снизит болевые ощущения. Не старайтесь захватить несколько волосков. Вросшие волоски удаляйте так: распарьте кожу, обработайте ее скрабом, а затем пинцетом с острыми краями аккуратно подцепите волосок. Чтобы избежать повторного врастания, всегда удаляйте волосы только по направлению их роста и регулярно выполняйте пилинг кожи. Повторяйте процедуру выщипывания регулярно. В таком случае рост нежелательных волосков замедлится, а само выщипывание с каждым повторением будет все менее болезненным. Захватывайте волоски с корнями, иначе волос просто сломается. И не выщипывайте волоски по верхнему краю брови. Тут слишком легко ошибиться, лучше оставьте эту задачу профессионалам.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ХРУСТЯТ СУСТАВЫ?

«Меня беспокоит хруст в суставе, предположительно щелчок издается из плюневой кости на ноге, рядом с фалангами пальцев. Щелчок при ходьбе всегда, никаких травм и переломов не было. Что не так?»

**Владимир Сергеевич, г. Иваново**



**Яна Гордиенко,**  
врач-остеопат клиники остеопатии «Эксперт».

– В данном случае возможно нарушение биомеханики стопы. Если две суставные поверхности находятся в правильном анатомическом положении, то движение будет равномерно и правильно; если есть хронический вывих или подвывих, перенапряжение в данной области, то это может вызывать дискомфорт, боль, сопровождаемые щелчками. Если при щелчках (хлопках) боли и дискомфорта нет, возможно это лопающиеся газы синовиальной жидкости в суставе, такое часто бывает при гипермобильности, при чрезмерном занятии спортом. Однако иногда, наоборот, отсутствие спорта и правильного питания, гормонально-эндокринные нарушения могут вызвать потерю гладкости и эластичности связок и тканей. Как показывает практика, данная проблема является компенсацией (не первичной проблемой), а первичную можно определить при диагностике у остеопата. И намного эффективней будет работать с первичной дисфункцией, после устранения которой уйдут и сопутствующие неприятные симптомы.

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

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



## МОЖНО ЛИ ИСПРАВИТЬ СЛАБУЮ ПОЛОВУЮ КОНСТИТУЦИЮ

«Хочется поднять щекотливую тему о слабой половой конституции. Говорить об этом не принято, а между тем отсутствие полового влечения к мужу здорово снижает качество жизни. Признаюсь, я тоже долго проблему замалчивала и мучилась от своей холодности. Но пришло осознание, что это ненормально. Стала штудировать народные рецепты, и вот что мне помогло: месяц я пила на ночь стакан молока, сдобренного тремя волокнами шафрана, чайной ложкой топленого масла и ложкой сахара, тремя сушеными розетками гвоздики. Смесь кипятила три минуты и быстро выпивала перед сном. Взяла за правило пить травяной чай из шалфея. Оказывается, это растение тоже настоящий клад здоровья. И не только при фригидности помогает, но и от бесплодия лечит. Ввела в рацион салат из свежей редьки, чеснока, отварной перловки, яблока, цветов шиповника и кислого молока. На удивление вкусно и действенно. Муж любит теперь еще сильнее, а я расцвела. Даже в зеркало смотрюсь с удовольствием».

**Рита Витальевна, Московская область**



## ПРОВЕРЕННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ АНЕМИИ – ОБЫЧНАЯ РЕДЬКА

«Много лет я страдала от этой изматывающей болезни, к которой многие доктора несправедливо поверхностно относятся. Но речь не об этом. Постоянные головокружения, жуткая потливость, слабость и быстрая утомляемость. Прибавьте к этому бледность кожи, обмороки и учащенное дыхание. Все это – я три года назад. Вялая и апатичная доходяга с одним единственным желанием – спать. И тут она, редька! Моя спасительница! Рецепт от малокровия мне подсказала прабабушка мужа. Нужно тщательно вымыть один корнеплод, вырезать в нем воронку. Вокруг отверстия сделать насечки ножом. Получится такая бочечка, в которой все время будет набираться сок. Пить его в течение дня мелкими порциями. Внимание! Каждый день «готовить» себе новую редьку. Увидите, через 10-15 дней жизнь заиграет новыми красками».

**Инга Абраменко, Кострома**

## РЕЦЕПТ ОТЛИЧНОГО ТОНИЗИРУЮЩЕГО НАПИТКА: ПЕЙТЕ И МОЛОДЕЙТЕ

«Уже не первое лето постоянно готовлю и пью имбирный лимонад. Рецепту меня научила подруга, которая подсмотрела его у итальянцев. На полутора-двухлитровый графин нужно взять половину крупного лимона, порезать тонкими кольцами, и треть среднего корня имбиря – нарезать его тонко или через терку. Залить не крутым кипятком из чайника, а который после кипения немного постоял, минут 10. Я лично сахар не добавляю, но дети, например, часто просят послаще – можно добавить столовую ложку, больше не надо. Напиток получается изумительный: бодрящий, тонизирующий, прекрасно утоляет жажду. Он еще и кладень витаминов с антиоксидантами. И лимон, и корень имбиря помогают держать в тонусе и чистоте сосуды, обладают еще целым спектром полезных свойств».

**С уважением, Лариса Иваненко, Липецкая область**

## СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ, ЗАПОРА, ГОЛОВНОЙ БОЛИ

«Моя мама – медработник, а я увлекаюсь рецептами народной медицины. На всякий случай перед их применением я всегда консультируюсь с мамой. У меня подобралось уже много хороших рецептов, которыми я готова поделиться с вами. Например, такой. Раздражительность, запор, головную боль и плохое зрение помогает вылечить смесь грецкого ореха и моркови. Для разового приема достаточно двух орешков и одной морковки. Морковь нужно натереть на мелкой терке, а орех – мелко порезать, все сразу смешать и съесть без добавки масла или майонеза. Есть эту смесь надо натощак за полтора часа до еды. Надеюсь, мой рецепт вам пригодится».

**С уважением, Тамара Костромина, Воронеж**



## ТРАВА, КОТОРАЯ РЕАЛЬНО ПОМОГАЕТ

«Открыла для себя недавно замечательную, просто волшебную травку – иссоп. Мама моя выращивает его на даче в качестве декоративного растения, а вот о его лечебных свойствах мы узнали не так давно. И поразились, и воодушевились, и проверили. Принимайте в свои ряды, поклонники иссопа. Во-первых, растение просто незаменимо при ранах, порезах, ушибах. Делаем примочки из отвара иссопа, и синяки с ранами проходят в разы быстрее. Муж мой вообще теперь кроме иссопа не признает никаких чаев. Пошло на лад дело с облегчением симптомов реактивного панкреатита. На днях даже приобрелся к шашлычно-дачному застолию, чего не мог сделать уже много лет. Пьем мы отвар иссопа и при кашле, помогает он и при ангинах (в качестве полосканий). Готовим мы отвар просто: 2 чайные ложки травы заливаем 1 стаканом кипятка, настаиваем 15 минут, процеживаем и пьем. Все предельно просто и вкусно».

**Татьяна Васина, Тверская область**



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



## ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОТ СЕРЬЕЗНОЙ БОЛЕЗНИ

«Расскажу о том, как с помощью домашней физкультуры я справился с нефроптозом – опущением почки. Сразу оговорюсь, опущение почки у меня было не критичное, всего три сантиметра, и полностью сохранена функция. Но думаю, что и при достаточно сильном опущении мои упражнения будут только на пользу.

### ВСЕМ ИЗВЕСТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЕЛОСИПЕД»: ЛЕЖА НА СПИНЕ, СОГНИТЕ НОГИ В КОЛЕНАХ, ПОДНИМИТЕ ИХ НАД ПОЛОМ И КРУТИТЕ «ПЕДАЛИ» ОКОЛО ДВУХ МИНУТ.

- Лежа на спине, согните ноги в коленях и поочередно подтягивайте их к груди. Сделайте каждой ногой по три восьмиразовых подхода.
- Лежа на спине, согните ноги в коленях, прижмите ступни к полу. Между коленками зажмите тугий резиновый мячик и сдавливайте его коленями около 8 секунд. Повторите 8 раз.
- Лежа на спине, поднимайте прямые ноги вверх на вдохе, опускайте на выдохе. Повторите 6 раз.
- Лежа на боку, поднимайте ровную ногу вверх около 8 раз, затем выполните это же упражнение на другом боку.

Всем здоровья!»

**Олег Немиров, Рязань**

## ФАСОЛЬ МАШ – БЕРЕМ НА ВООРУЖЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫЙ ПРОДУКТ, О КОТОРОМ МАЛО КТО ЗНАЕТ

«Уже много лет я употребляю в пищу фасоль маш – это зеленая, похожая на горох фасоль много где продается, хотя и дороговато. Но вот в качестве профилактического средства она в самый раз. Я ее не варю и не парю, а проращиваю в обычной стеклянной баночке с небольшим количеством воды, накрытой влажной марлей. Ем курсами по 20 дней с перерывами в месяц-полтора. Простудными болячками перестала страдать вообще. Разгладилась кожа, даже мелкие пигментные пятна на лице исчезли. Нормализовалась работа кишечника, стабилизировался сердечный ритм. Я даже увлеклась скандинавской ходьбой, а раньше-то и два пролета лестницы пройти не могла. Да, кстати, мне 66 лет. И на пенсию я не собираюсь».

**Полина Витальевна Куликова, Москва**



## ЛЕЧУ ГОРЛО НАПРЯЖЕНИЕМ МЫШЦ

«Хочу рассказать вам, как моя бабушка научила меня лечить горло. У меня были постоянные ангины, и врачи поставили диагноз «хронический тонзиллит», и я часто пропускала школу. А зимой я поехала к бабушке в деревню, и там тоже заболела ангиной. И бабушка меня вылечила за два дня, и теперь я всегда так лечусь.

Надо вытянуть вперед руки и поднять ладони, открыть широко-широко рот и высунуть язык как можно дальше. И очень сильно напрячь горло, высовывая язык. Это упражнение называется «поза льва». Так надо делать несколько раз, как только начинает першить или побаливать в горле. Ангина быстро пройдет, и горло перестанет болеть».

**Оля Петровская, Кировоградская область**

## ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА АЛОЭ ПРИ КАШЛЕ

«В нашей семье многие поколения лечатся с помощью такого растения, как алоэ. Алоэ лечит очень многие болезни, и его легко вырастить дома на подоконнике. Хочу поделиться с читателями вашей газеты некоторыми рецептами.

### От кашля

Этот рецепт можно применять от бронхита, кашля при ОРВИ, воспаления легких и туберкулеза. Надо взять свежие листья алоэ, вымыть их, нарезать, сложить в марлю и выжать сок. На полстакана сока алоэ нужно стакан сахара. Смешать сок алоэ и сахар и сутки настаивать в темном месте. Потом влить стакан кагора, перемешать и настаивать еще неделю. Принимать по столовой ложке перед едой. Через 2-3 дня кашель как рукой снимет».

**Екатерина Валентиновна Васильева, Нижегородская область**



## КАК УСПЕШНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЛИСТОВ

«Сейчас мало пишут про глистов, а тема эта актуальная. Особенно летом, когда дети на дачах не всегда моют руки и целыми днями на улице. Грязные руки дети тянут в рот, или едят немытые ягоды, от этого у них часто заводятся глисты.

Но тем, кто живет на даче, в аптеку можно не обращаться, потому что есть лекарственные травы прямо у заборов. Вывести глисты помогает пижма, и еще конский чеснок. Их надо порезать ножницами мелко и запаривать в чайнике для заварки до остывания. А потом пить по столовой ложке перед едой. Можно заваривать кипятком в термосе на ночь. Природные травы принесут только пользу и выгонят глисты. Не надо ездить в аптеку, если живете за городом, все растет у забора».

**С уважением, Татьяна Ивановна Сугоркина, Липецкая область**





# Стоит ли бояться шумов в сердце ребёнка?

*Любой диагноз вызывает у мамы тревогу. А уж шум в сердце, диагностированный доктором, и вовсе способен обратить многих в панику. Не все так страшно, как звучит. Современная диагностика способна дать ответы на самые животрепещущие вопросы родителей. Главное – четко следовать всем предписаниям врача.*

## ОТКУДА ПРОИСХОДЯТ ШУМЫ

Шумы – это звуки, прослушиваемые в паузах между ударами сердца. Формируются, если в потоке крови возникают завихрения (турбулентности) или резко меняется его скорость. А вот причины этих изменений очень разнятся.

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ШУМЫ

Возникают там, где внутрисердечные структуры малыша имеют индивидуальные особенности строения. В такой ситуации достаточно регулярно наблюдаться у кардиолога и соблюдать его предписания. Шансы на то, что шумы со временем пройдут, весьма велики.

## ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В СЕРДЦЕ

Такое неприятное явление может возникнуть во время болезни. Если ребенок мучается от ангины, болен пневмонией, скарлатиной, на фоне сопутствующих заболеваний может возникнуть воспаление клапанов сердца. Строение их изменится, соответственно, нарушится работа и возникнет шум.

## ВРОЖДЕННЫЕ ПОРОКИ СЕРДЦА

Считается, что это самая распространенная причина шумов в детском сердечке. В арсенале современной медицины методики, позволяющие выявить пороки сразу после рождения крохи или в первые месяцы жизни.

В любом случае, шум в детском сердечке – это веская причина для того, чтобы ежегодно проходить обследование у кардиолога.

### А ВЫ ЗНАЛИ?



#### КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЛЮБИТ СЕРДЦЕ РЕБЁНКА

- Курага, бананы, абрикосы, изюм, финики, инжир, тыква – источник калия.
- Черника, ежевика, смородина – для питания сердечной мышцы.
- Орехи – источник жиров.
- Овсянка – богата клетчаткой.
- Оливковое масло – способствует укреплению стенок сосудов.



- Рыба – содержит Омега-3 жирные кислоты, снижает артериальное давление.
- Имбирь – стимулирует кровообращение.
- Черный шоколад – увеличивает приток крови к мозгу.
- Кисломолочные продукты – источник кальция.
- Красные сорта мяса – богаты железом.



## МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

### АУСКУЛЬТАЦИЯ

Обязательный и регулярный метод диагностики с рождения кро-



**Шумы в сердце – не обязательно признак серьезной проблемы, и наоборот – проблема с сердцем может не сопровождаться шумами.**

хи. Его ценность в возможности быстро выявить возможный порок развития сердца, определить тактику лечения. К слову, не всегда отсутствие шума означает отсутствие порока сердца.

### ЭХОКАРДИОГРАФИЯ (УЗИ СЕРДЦА)

Безопасный, совершенно безболезненный, достаточно быстрый и информативный метод диагностики. Современные аппараты способны отобразить сердце в одно-, двух- и даже трехмерном формате, измерить скорость кровотока, давление в различных его отделах, определить направление и турбулентность кровотока.

### КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ

Дает четкое представление о локализации и распространении патологии путем послойного изучения сердца.

### МРТ

Считается одним из самых информативных методов диагностики. Позволяет увидеть послойное

строение сердца вплоть до долей миллиметра. Все описанные методики безопасны и не требуют госпитализации.

## ЛЕЧЕНИЕ «ШУМЯЩЕГО» СЕРДЦА

### ЕСЛИ ПАТОЛОГИИ НЕТ

Зачастую при диагностике функциональных шумов детям достаточно откорректировать режим дня, расширить питание, чаще гулять и закаливаться, укрепляя иммунитет. Если в течение долгого времени состояние малыша стабильно, он смело может заниматься спортом, танцами, гонять на велосипеде и поражать своих одноклассников успехами на физкультуре.

### НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Маленькие пациенты с неболь-

шими нарушениями кровообращения находятся, как правило, на диспансерном наблюдении у кардиолога. Доктор сам назначает периодичность обследования в зависимости от тяжести порока. При необходимости назначает медикаментозное лечение.

### ПРИ ПОРОКЕ СЕРДЦА

Большую группу пациентов составляют дети, которым требуется операция. После оперативного вмешательства понадобится регулярное наблюдение и медикаментозная терапия. Детки с неоперабельным врожденным пороком сердца находятся под постоянным наблюдением кардиолога. В данном случае возможна только поддерживающая медикаментозная терапия. Как бы то ни было, расстраиваться и паниковать не стоит. Крохе нужна спокойная, уверенная мама. Это один из основополагающих моментов, помогающих добиться положительного исхода лечения. А подобных случаев совсем не мало. Здоровья вашим детям!

Текст: Любовь Иванова

## КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Харламова Ирина Юрьевна,**  
детский кардиолог высшей квалификационной категории.

Чаще всего шум в сердце малыша связан с процессом роста детского организма. Органы устраивают «гонку роста», и в забеге выигрывают то одни, то другие. Сердце начинает работать с перегрузкой и возникают так называемые «невинные шумы». Но невинные – не значит «не требующие наблюдения». Стоит помнить, что любой, даже самый незначительный шумок нужно контролировать. Шумы могут появиться и от эмоциональных нагрузок, чрезмерной двигательной активности, в результате усталости, анемии, рахита. Если ребенок развивается нормально, хорошо ест и активен, то пагубное влияние шумов сведено к нулю. Но шум – это все же нарушение работы важного органа, пусть часто и незначительное. Не пренебрегайте регулярным обследованием и серьезно относитесь к рекомендациям докторов.

# Чай – эликсир молодости и здоровья

## ВСЁ О ПОЛЬЗЕ ЛЮБИМОГО НАПИТКА

Чай – один из наиболее популярных и любимых напитков всех народов и поколений. В его честь любой заваренный напиток у нас принято называть чаем.

В разных странах пьют разный чай и даже заваривают его по-разному. Однако польза этого напитка признана повсеместно.



## 7 ОСНОВ ПОЛЬЗЫ ЧАЯ

1. Практически в каждом чае содержатся антиоксиданты.
2. Бактерицидное действие свежезаваренного чая известно человечеству с самых давних времен.

Потому при простудах и ОРВИ чай незаменим: согревая носоглотку, он активизирует защитные силы организма.

4. Кофеин, содержащийся в ферментированных чайных листьях, придает бодрости, освежает, способствует повышению общего тонуса организма. Кроме того, действуя как мягкий антидепрессант, чай повышает стрессоустойчивость.

5. В компании с кофеином стимулирует работу мозга уникальная аминокислота тианин, которая содержится только в чае и некоторых грибах.

6. Еще один секрет чая – биоактивные соединения катехины. Они обладают мощным антиоксидант-

ным действием, а также повышают эластичность стенок кровеносных сосудов, предотвращая развитие атеросклероза.

7. Имеющиеся в чае дубильные вещества укрепляют стенки сосудов.

## ДРЕВНЕЙШИЙ НАПИТОК

Единого мнения о том, какая страна является родиной чая, среди историков нет. Одни считают, что это Китай, другие – что Бирма и Вьетнам. Расходятся специалисты и в оценке возраста этого на-



питка. Первые упоминания найдены в китайских рукописях, датированных 2700 годом до нашей эры. В китайских же рукописях встречается впервые и название: «ча», что обозначает – «молодой листок». Интересно, что до культивации чая его не заготавливали впрок, а заваривали в свежем виде.

## МИФЫ И ПРАВДА О ЗЕЛЕНОМ ЧАЕ

Зеленый чай – бесспорно один из

лидеров по полезным качествам, но не стоит преувеличивать его свойства.

Например, по последним данным широко разрекламированные его качества как отличного напитка для сбрасывания веса – преувеличены. Лучшим чаем для похудения является красный чай пуэр.

А вот в качестве мочегонного зеленый чай действительно превосходит, он способствует прекрасному промыванию всей мочеполовой системы.

Текст: Вера Андреева

## ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

### ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

**ПОМОЩЬ  
ПРИ ЗАПОЯХ**

**БЫСТРО  
ЭФФЕКТИВНО**

Москва и МО

24  
часа

(495) 221-11-03

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

### ФИНАНСЫ\*

ЕВРОГРУПП ФИНАНС  
ИНВЕСТИРУЙ С УМОМ!!! до 36% годовых\*

**+2% ДЛЯ НАШИХ ПЕНСИОНЕРОВ!!!**  
**СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД**

Ваши деньги должны  
работать на вас!!!

**ПОДАРКИ\*  
АКЦИИ!\***

индивидуальный  
подход  
к каждому  
клиенту

**Мы хотим, чтобы Вы улыбались!**

День России  
12 июня

с 10:00 до 20:00 8 (499) 394-28-55 8 (499) 394-26-22

ООО МФО «Еврогрупп-Финанс» ОГРН 1157746727060, ИНН 7720311700, №00153045006772 в реестре МФО. Денежные средства принимаются по договору займа, согласно нормам действующего законодательства РФ от 30 000 р. до 5 000 000 р., срок от 3 месяцев до 3 лет. Договор займа с физическими лицами заключается не более чем до 28.03.2017 г. \*Подробная информация об остальных условиях займа, определяющих полную стоимость займа, организаторе, количестве подарков, порядке и месте их получения, сроках действия акции по т.8(499)394-28-55

### РАБОТА

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

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

### АНТИКВАРИАТ

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

### ТРАНСПОРТ

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



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

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

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

### МЕДИЦИНА

**НАРКОЛОГ  
24ч НА ДОМ**  
ГИППОКРАТ www.hippocrat.info  
ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО  
8 (495) 223-23-63  
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

### РЕМОНТ

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

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

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

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

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

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

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

# НАСКОЛЬКО МЫ СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

СЛЕДУЙТЕ ПО СТРЕЛОЧКАМ, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ

← ПУНКТИРНАЯ - «ДА», ПРЯМАЯ - «НЕТ» →

СОСТАВИТЕЛЬ - КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ



## РЕЗУЛЬТАТЫ

**1** Вы явно не забываете следить за тем, что едите. Для вас важно соблюдать рациональность, правильность питания, и потому ваш организм за это вам благодарен и никакие специальные диеты вам, скорее всего, пока не нужны (ну разве что те, которые способны помочь коррекции каких-то недостатков вашей фигуры). Продолжайте так же и дальше!

**2** В целом вы знаете, что означает понятие «здоровое питание». И поэтому в основном стараетесь, по-возможности, придерживаться его принципов. Однако порой вы все-таки по разным причинам нарушаете эти принципы. К примеру, когда вы находитесь в состоянии печали или разочарования, то начинаете «заедать» эти свои негативные переживания, чаще всего с помощью сладостей. Не позволяйте себе этого! Лучше съешьте немного свежих овощей или фруктов.

**3** Вы до сих пор не заботились или, по крайней мере, не задумывались о рациональном, по-настоящему сбалансированном питании. Вы едите то, что захочется, или же то, что «под руку попадет». Если вы будете продолжать в том же духе и далее, то можете существенно повредить своему здоровью, не говоря уже о своей фигуре. И потому рационализируйте свое питание (возможно, с помощью диетолога). Начните заниматься фитнесом, шейпингом, йогой – тем, что будет приносить вам радость, или включайтесь в занятия теннисом либо плаванием – движения будут оказывать на ваш организм хорошее влияние и сжигать лишние килограммы.



**№11**  
УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ

## ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

- МНОГООБРАЗНЫЙ ЛАТУК**  
Обогащаем салатную грядку необычными сортами салата
- КУПЧИХА ДАЧНИКА НЕ ОБИДИТ**  
О выращивании земклуники и вкусных сортах

- ЧЕМ БОЛЕЕТ ОГУРЕЦ?**  
Определяем и лечим болезни любимого овоща
- КЛИН КЛИНОМ ВЫШИБАЮТ**  
Беспроегрышный прием против агрессивных растений
- МИНИ-ПРУД ЗА ОДИН ДЕНЬ**  
Как быстро сделать эффективный водоем

- ДРАГОЦЕННОСТЬ САДА**  
Чем ИТО-гибриды лучше других сортов
- ЭКОЛОГИЧНАЯ АВТОМОЙКА**  
И машину помыть, и участок не испачкать
- РУТА КРУЖЕВНИЦА**  
Трава, которая «освобождает» от болезней и пьянства

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 20 ИЮНЯ

# Гороскоп

## 14 ИЮНЯ - 26 ИЮНЯ



**ОВЕН**  
20 марта — 19 апреля

Овны так много и продуктивно работают, что рискуют вовсе забыть об отдыхе. Руководство Овнов, конечно, ценит, но здоровье излишнего усердия может не простить. Даже когда все прекрасно, нужно помнить об отдыхе. Необходимо больше гулять, в том числе и недлинные маршрутами во время рабочего дня, и ложиться спать хотя бы на час раньше.



**ТЕЛЕЦ**  
20 апреля — 20 мая

Тельцы в расцвете сил и полной энергии: все у них получается именно так, как задумывалось. Поводов для беспокойства действительно нет, но меры предосторожности не помешают. Тельцам следует пить больше чистой воды и как можно чаще мыть руки. Даже не самый злобный вирус или не самая опасная бактерия способны натворить много бед.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
21 мая — 20 июня

Близнецы продолжают праздновать дни рождения, в чем звезды их поддерживают. Однако стоит помнить, что сбросить набранные в июне лишние килограммы будет не так просто, как кажется. Поэтому порции лучше сокращать, а ужин заменить легким салатом из свежих овощей. Особенно полезна Близнецам молодая зелень, которой в июне предостаточно.



**РАК**  
21 июня — 22 июля

Раков ждут перемены, которые коснутся их работы или социального статуса. Для большинства Раков это небольшие, но приятные перемены. А некоторые Раки будут вынуждены круто изменить всю свою жизнь.

В дальнейшем это приведет к большому успеху, но сначала придется поволноваться. Поэтому стоит привести в порядок режим дня и следовать ему неукоснительно, чтобы организму было легче принять перемены.



**ЛЕВ**  
23 июля — 22 августа

Львы много двигаются и много думают, так как от правильности их решений зависит успех серьезных дел. Накапливается усталость, в чем Львы не желают признаваться даже сами себе. Усталость выливается в раздражение, от чего страдают окружающие. Это неподобающее для царя зверей поведение. Львам просто необходимо зайти в ближайшую аптеку и купить любой успокаивающий травяной сбор.



**ДЕВА**  
23 августа — 22 сентября

Девы, радуясь открытию купального сезона, плещутся едва не в каждом встречном водоеме. Понятно, что трудно отказаться от такого удовольствия. Да и не нужно отказываться. Но нужно беречь горло — есть риск подхватить ангину или ОРЗ. В качестве профилактики Девам поможет горячий чай с медом, особенно если в чай будет добавлен свежий липовый цвет, любезно предоставленный июнем.



**ВЕСЫ**  
23 сентября — 22 октября

Весам звезды настоятельно рекомендуют заняться собственной внешностью, то есть улучшить ее. Визит в салон красоты в середине или конце июня будет исключительно удачным: Весы обязательно найдут либо «своего» мастера, либо «свою» стрижку, либо и то и другое сразу. Такой шанс просто нельзя упустить.



**СКОРПИОН**  
23 октября — 21 ноября

Скорпионам не хватает воды, но в бассейн им идти лень, а на речку ехать неохота. Тем не менее нужно взять себя в руки и открыть купальный сезон. Вода, особенно речная или озерная, благотворно действует на Скорпионов. Тем более, что в третьей декаде июня внутренние процессы в организме Скорпионов будут исключительно хорошо протекать именно в присутствии внешней воды. Разумеется, эта вода должна быть чистой.



**СТРЕЛЕЦ**  
22 ноября — 21 декабря

Стрельцам звезды настоятельно рекомендуют воздерживаться от нагрузок на печень — стоит придерживаться легкого летнего меню: побольше молодой зелени, поменьше жирного. Не стоит пить даже пиво, особенно в жару и на берегу водоема. Постоянную жажду Стрельцов прекрасно утолит чистая вода, лучше родниковая. Приятным бонусом станет расставание с лишними килограммами.



**КОЗЕРОГ**  
22 декабря — 20 января

Козероги всем довольны — все у них получается: карьера движется, здоровье не беспокоит. Звезды благоволят этому знаку, особенных забот у него не наблюдается даже в перспективе. Самое время заняться собственной физической формой, тем более, что летом даже на даче можно найти не просто регулярные, но и общественно полезные тренировки: например, уничтожение борщевика тяпкой.



**ВОДОЛЕЙ**  
21 января — 18 февраля

Лето кружит Водолеям го-

лову: они расслаблены и ленивы. Имеют право — они хорошо потрудились ради этого отдыха. Звезды рекомендуют Водолеям быть ближе к воде и деревьям, в идеале — уехать на несколько дней на дачу. Также хороший вариант — загородные пикники или походы в лес за грибами или ягодами. Не следует только забывать об опасностях дикой природы и соответствующих мерах предосторожности.



**РЫБЫ**  
19 февраля — 19 марта

Рыбам просто необходим свежий воздух. Звезды рекомендуют им как можно больше гулять и спать с открытыми окнами. Однако при этом следует остерегаться сквозняков и переохлаждения. Конец июня — не самое приятное время для Рыб, но отчаиваться не стоит — уже в июле их ждет успех и очень приятные неожиданности. Для общего укрепления организма стоит пить отвар свежего зверобоя, цветение которого уже началось.

### ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

На растущей луне (до 20 июня) можно совершать покупки, проводить курсы оздоравливающих процедур. А вот посещение салона красоты лучше отложить. Полнолуние 20 июня — удачный день для начала путешествий, заключения сделок. Хорошо заняться в этот день помощью тем, кто нуждается. Любые проявления милосердия понравятся обновленной луне. Убывающая луна (с 21 июня) будет провоцировать лень и безделье. Необходимо противостоять этой тенденции. Особенно удачно получится все, что сделано руками. Это хорошие дни для реализации творческих планов, выстраивания гармоничных отношений с родными и близкими. Если есть проблемы с нервной системой или психикой, самое время обратиться к врачу — лечение будет исключительно эффективным.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 27 июня

### ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Прорывные методы диагностики и лечения рака

Почему не проходит насморк. Самые распространенные ошибки при самолечении

Что такое блокадный ген долголетия

Это едят диетологи, чтобы сохранить кожу красивой

Как избежать болезней, которые передаются от животных человеку

Вкусные и полезные рецепты из разных регионов России

Идеальных мам не бывает: как успокоиться и не ставить недостижимых целей

Офисная зарядка — бывшая производственная гимнастика

Натуральные средства от менопаузы

Гирудотерапия — лечение пиявками, апитерапия — лечение пчелами, инсектотерапия — лечение насекомыми. Как это помогает?

**Спрашивайте «Планету здоровья» во всех киосках России!**

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

планета **ЗДОРОВЬЯ** PRESSA.RU

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

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

Главный редактор:  
ПРОКОФЬЕВ А.Н.  
Редактор: ОЛЬГА САВИНА  
Арт-директор: Егор Морозов  
Телефон редакции: +7 (499) 992-29-69  
Директор департамента дистрибуции:  
Ольга Завьялова, тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 220  
E-mail: distrib@kardos.ru  
Менеджер по подписке: Светлана Ефремова  
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 237

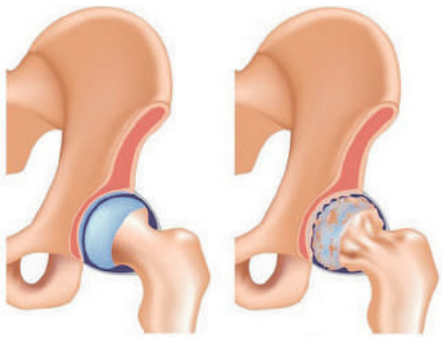
Директор департамента рекламы:  
Алла ДАНДЫКИНА  
тел.: +7 (495) 792-47-73  
Менеджеры по работе с рекламными агентствами:  
Ольга Бех, Любовь Григорьева  
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 147, 273  
Телефон рекламной службы:  
+7 (495) 933-95-77, доб. 225  
E-mail: reklama@kardos.ru

№ 10. Дата выхода в свет 14.06.2016 г.  
Подписано в печать 9.06.2016 г.  
Номер заказа — 1885  
Время подписания в печать по графику — 01.00, фактическое — 01.00.  
Отпечатано в типографии  
ЗАО «Принт Москва»,  
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,  
Лихачевский пр-д, д. 58.  
Тираж 150 000 экз.

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

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

# Коксартроз идет в наступление: что делать, если болит тазобедренный сустав?



Здоровый сустав

Артроз

## КОКСАРТРОЗ I СТЕПЕНИ

Характеризуется слабовыраженными периодическими болями в области тазобедренного сустава. Движения пока не ограничены.

Регулярные курсы магнитотерапии в составе комплексного лечения на самой ранней стадии развития коксартроза дают возможность:

- снять боль;

*В стандарты лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата входит магнитотерапия. Для чего она нужна при коксартрозе?*

- остановить процесс разрушения хрящевой ткани;
- стимулировать восстановление суставной ткани;
- полностью сохранить функции тазобедренного сустава.

## КОКСАРТРОЗ II СТЕПЕНИ

Боль усиливается в хрящевом суставе, в паховой области, в колене. Возникает скованность в движениях, наблюдается прихрамывание, начинает развиваться атрофия мышц.

Регулярные курсы магнитотерапии в составе комплексного лечения на средней стадии развития заболевания способствуют:

- сохранению двигательной активности сустава;
- уменьшению боли;

- остановке прогрессирования заболевания;
- снижению риска развития осложнений: отмирание тканей и полная инвалидизация.

## КОКСАРТРОЗ III СТЕПЕНИ

Боли носят постоянный характер. Наблюдается укорочение конечности. Движения в суставе серьезно ограничены, атрофируются мышцы бедра, ягодиц, голени.

Регулярные курсы магнитотерапии в составе комплексного лечения на поздних стадиях применяются для того, чтобы:

- снизить боль;
- улучшить двигательную активность и способность к самообслуживанию;
- сохранить родной сустав и предотвратить операцию.

## АЛМАГ-01 или АЛМАГ-02: какой аппарат выбрать для лечения коксартроза?



### Разница между АЛМАГом-01 и АЛМАГом-02 состоит в следующем:

**АЛМАГ-01** способствует выздоровлению при распространенных заболеваниях: артрозе, артрите, остеохондрозе, вегето-сосудистой дистонии, варикозе, различных ушибах и травмах. В аппарате заложен 1 режим воздействия, где магнитное поле оптимально подобрано для результативного лечения этих заболеваний. В **АЛМАГе-02** используются несколько видов магнитных полей и 79 режимов. Благодаря

чему аппарат используется для лечения многих, в том числе тяжелых заболеваний: коксартроза, полиартроза, полиартрита, хронических отеков, гипертонической болезни II степени, ревматоидного артрита.

### Почему для лечения коксартроза лучше выбрать АЛМАГ-02:

- АЛМАГ-02 обеспечивает большую глубину проникновения магнитного поля и позволяет результативно воздействовать на глубоко расположенный тазобедренный сустав.

- Встроенные программы для индивидуального лечения каждого заболевания. В память прибора заложены программы, где оптимальным образом специально под каждое заболевание подобраны параметры магнитного поля (его тип, напряженность, частота и т. п.). Остается только выбрать нужную, предназначенную для лечения именно коксартроза. Сделать это можно нажатием одной кнопки – легко и просто.

- АЛМАГ-02 может **воздействовать на сравнительно большие площади**, способствуя решению самых сложных задач. Так, благодаря основному излучателю в виде коврика магнитных лент, входящему в состав АЛМАГа-02, магнитное поле может охватывать не только пораженный коксартрозом сустав, но и окружающие его мышцы. Это необходимое условие для выздоровления, и АЛМАГ-02 его выполняет.

- **Несколько типов излучателей** позволяют воздействовать на несколько зон одновременно. В частности при коксартрозе нужно одновременно воздействовать с разными па-

раметрами магнитного поля на то место, где «сидит» болезнь и на соответствующий отдел позвоночника. АЛМАГ-02 за счет дополнительной гибкой линейки излучателей позволяет это сделать и наносит болезни двойной удар.

Коксартроз – это тяжелое хроническое заболевание. Поэтому для достижения стабильного результата, процедуры нужно проводить курсами и неоднократно. За это время аппарат многократно оправдывает затраты.

АЛМАГ-02 разрабатывался для лечебных учреждений. Однако, благодаря простому и удобному управлению, он дает возможность успешно справляться с острыми и хроническими заболеваниями не только в больницах, но и в домашних условиях. Хорошая переносимость магнитного поля АЛМАГа-02 у больных пожилого возраста и ослабленных больных позволяет применять его во многих случаях, когда лечение другими средствами противопоказано.

**АЛМАГ-01, АЛМАГ-02**  
Приобретайте в аптеках,  
магазинах медтехники  
Москвы, а также на сайте  
[www.elamed.com](http://www.elamed.com)

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ . . . . . 8-800-2000-308  
ВЕКФАРМ . . . . . (495) 508-33-58  
ДЕЖУРНЫЕ АПТЕК . . . . . (499) 643-21-93  
ИФК . . . . . (495) 937 32 20  
ТРИКА . . . . . (495) 789-62-63  
АСНА . . . . . (495) 223-34-03  
ДОБРОТА. РУ . . . . . (495) 531-33-33

**Действуют скидки  
по дисконтным картам**



10 300 руб.

8990 руб.

**Только до 20 июня  
успейте купить АЛМАГ-01  
по СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ЛЕТНЕЙ ЦЕНЕ!**

**в аптеках и магазинах  
медтехники:**

САМСОН-ФАРМА . . . . . 8-800-250-8-800  
СТОЛИЧКИ . . . . . (495) 215-5-215  
НЕОФАРМ . . . . . (495) 585-55-15  
ДОКТОР СТОЛЕТОВ . . . . . (495) 181-05-92  
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ . . . . . (495) 369-33-00  
МЕД-МАГАЗИН.РУ . . . . . (495) 221-53-00  
[www.med-magazin.ru](http://www.med-magazin.ru)

«МЕДТЕХНИКА» . . . . . (499) 519-00-03  
[www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru)  
Товары для здоровья

- м. «Парк Культуры»  
Зубовский бульвар,  
д. 29
- м. «Академическая»  
ул. Вавилова,  
д. 54, корп 1  
(вход со двора)

\*Акция действует с 01.06.2016 г. по 20.06.2016 г. Указана ориентировочная цена. Точную цену узнавайте в местах продаж. Количество товара ограничено.  
\*\*Цена на официальном сайте завода.



**АЛМАГ-02**

ДОБРОТА. РУ . . . . . (495) 531-33-33  
[www.dobrota.ru](http://www.dobrota.ru)

**Аппараты в прокат! Рассрочка!**

Консультации ДО и ПОСЛЕ покупки по бесплатному телефону ☎ **8-800-200-01-13** Наш сайт: [www.elamed.com](http://www.elamed.com)

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ