

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 12 (35)  
26 июня – 9 июля  
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

## ОСТЕОХОНДРОЗ: КАК НЕ СТАТЬ ЗАЛОЖНИКОМ БОЛИ

стр. 6–9

## БЕРЕЖЁМ ЖЕЛУДОК И ПЕЧЕНЬ

ОТ «ДАЧНЫХ ВОЛЬНОСТЕЙ»

стр. 12–13

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ ВОЗРАСТУ В ЖИЗНИ

стр. 16–17

## РУССКАЯ БАНЬКА – ЗДОРОВЬЕ С ПАРКОМ!

стр. 23

## КОЛИТ? КУШАЙ ПРАВИЛЬНО, И НЕ ЗАБОЛИТ!

стр. 26

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

П2961

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»



16+

Monkey Business Images / Shutterstock



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВОМ

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

Фиточай «ГЕПАТОФИТОН»  
способствует улучшению  
функционального  
состояния печени  
и мочевыводящих путей

НПП «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

Спрашивайте  
фиточай  
«ГЕПАТОФИТОН»  
в аптеках вашего  
города

8 (499) 724-58-67

Св-во о гос. регистрации №RU.77.99.88.003.E.011554.12.14 от 02.12.2014. БАД. Реклама

фиточай «ГЕПАТОФИТОН»



# УРОДЕРМ

УХОД ЗА ОГРУБЕВШЕЙ И  
ПОТРЕСКАВШЕЙСЯ КОЖЕЙ

## Мягкие пяточки!

На правах рекламы

URODERM.RU

### МАЗЬ С МОЧЕВИНОЙ 30%

Высокая концентрация в лекарственных препаратах для наружного применения

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

ЛП-001277



ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С  
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

## АНТИБИОТИКИ БУДУТ КОМБИНИРОВАТЬ?



Не исключено. Новые исследования ученых Университета штата Нью-Йорк в Буффало показали, что комбинация из трех антибактериальных препаратов, каждый из которых по отдельности не мог справиться с резистентными к антибиотикам микроорганизмами, эффективно уничтожила два патогена из шести, входящих в список особо опасных бактерий. В некотором смысле это можно считать прорывом. Ведь смертельно опасные патогены ежегодно заражают свыше двух миллионов человек, и 23 тысячи из зараженных не способны справиться с болезнями. Впереди большая работа, но направление уже задано.

## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ – ПРОФИЛАКТИКА РАКА МАТКИ

Австралийские ученые обнаружили данные последних исследований в области профилактики онкологических заболеваний. Оказывается, у женщин, которые кормили детей грудью, на 11% реже диагностируют рак тела матки, чем женщинам, которые с рождения кормили детей смесью.

Чтобы сделать такие выводы, ученые изучили данные 26 000 женщин с детьми. Среди них у 9 000 был рак тела матки. Ученые предположили, что кормление может снижать риск развития онкологии, потому что развитие этого типа рака стимулируется эстрогеном, который подавляется во время грудного вскармливания. Однако ученые соглашаются, что выводы неоднозначны, и требуются дальнейшие исследования в этой области.



## ГАДЖЕТ ПОМОЖЕТ ПОДОБРАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ РАЦИОН

Ученые из Австралии разработали компьютерную модель, которая имитирует пережевывание пищи и процесс пищеварения, а также гаджет, с помощью которого можно найти ответственные за пищевые предпочтения гены. Зачем это нужно?

Все мы знаем, что слюна может изменять вкус пищи. В ней содержится фермент под названием амилаза, который расщепляет крахмал на сахара. Другие ферменты оказывают влияние на жиры и белки, регулируя восприятие пищи человеком. Состав слюны индивидуален для каждого человека, он меняется на протяжении дня и зависит от настроения, рациона, физической нагрузки и даже времени суток. Поэтому все мы по-разному воспринимаем одинаковую пищу. Так, благодаря разработкам ученых со временем можно будет персонализировать питание. То есть подобрать идеальный рацион для каждого конкретного человека с учетом его физиологии.

## ГЕННАЯ ИНЖЕНЕРИЯ ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ

Заокеанские исследователи сумели с помощью генной инженерии «выключить» иммунный ответ организма, вызывающий аллергические реакции у животных.

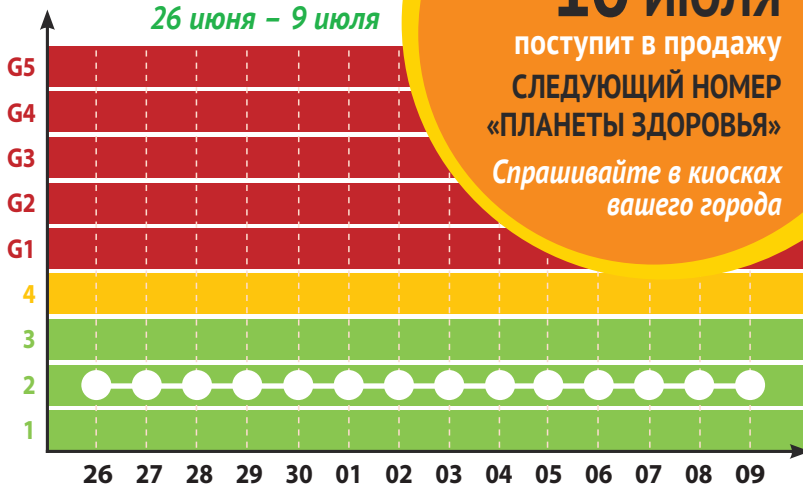
Суть метода в редактировании гена, регулирующего память об аллергических протеинах. В исследовании использовался экспериментальный астматический аллерген, однако ученые утверждают, что в будущем это открытие можно будет применить и для лечения сильной аллергии на арахис, пчелиный яд, морепродукты и другие. А в перспективе, возможно, и поллиноз, бич умеренных широт. Исследования продолжают. Впереди еще лабораторные эксперименты с человеческими клетками. Но мечта о «волшебном» уколе, за раз излечивающем аллергию, уже все ближе к реальности.

## ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

26 июня – 9 июля

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

- Магнитная буря
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитосфера спокойная

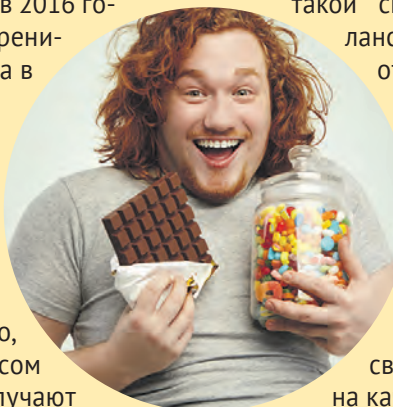


**10 июля**  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»  
Спрашивайте в киосках  
вашего города

## РОССИЯНЕ ПОЛНЕЮТ ГОД ОТ ГОДА

Согласно данным, опубликованным в докладе «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2016 году», заболеваемость ожирением среди россиян выросла в 2,3 раза за 4 года.

Самыми неблагополучными регионами России по данному показателю оказались Ненецкий автономный округ, Алтайский край, а также Пензенская область. Понятно, что вместе с лишним весом россияне «бонусом» получают



такие заболевания, как сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия.

Медики в качестве основных причин такой ситуации называют несбалансированность питания соотечественников. В рационе среднего россиянина значительно превышена норма простых углеводов, и отмечается недостаток витаминов, а также микро- и макроэлементов. Веский повод обратить пристальное внимание на свое здоровье и, в частности, на качество питания.

Фото: W4YHOME studio, Ruslan Sitarchuk / shutterstock

## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю скидка

10% на протезирование

25% на лечение

НАМ 12 ЛЕТ!



ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)

~~3300 руб.~~ - 2500 руб.

Панорамный рентген

~~470 руб.~~ - 400 руб.

Съемный протез (отеч.) -

7000 руб.

Безметалловая коронка за 1 день

16000 руб - 9500 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

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

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Реклама. ООО «Денто-Люкс». Лиц. № 10-77-01-013323

## БЕСПЛАТНАЯ

## ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8(495)642-38-84

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС



Реклама



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ✉ ХВОЯ В ПОМОЩЬ ГИПЕРТОНИКАМ

Я гипертоник со стажем. Иногда так бывало: пропустишь момент, вовремя таблетку не выпьешь – начинается «цирк с конями». Страшная головная боль, рвота, головокружение, темнота в глазах. Не жизнь, а сплошная мука. Но я нашла способ справиться с этим сущим наказанием. Помогли сосновые почки с иголками. Сама я их собираю в феврале-марте, но можно готовое сухое сырье и в аптеке купить. Для состава также понадобятся сухие плоды шиповника и луковая шелуха.

5 столовых ложек сосновой

хвои и почек смешать с 2 столовы-

ми ложками плодов шиповни-

ка и 2 столовыми ложками луковой шелу-

хи. Залить 1 литром чистой воды. В иде-

але родниковой. Довести до кипения

и варить 10 минут под крышкой на

среднем огне. Затем плиту выключить,

но кастрюльку не снимать.

Дать отвару настояться минут

10–15 под плотным полотен-

цем. Затем процедить. Отвар

хранить в холодильнике. Пить

по 2 столовые ложки 3 раза в

день, разбавляя теплой кипя-

ченой водой. Я пью как чай,

после еды. Давление уже два

месяца не беспокоит.

*Александра Уфимцева, пенсионерка-*

*дачница, г. Муром*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### КАК ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ?

**Согласитесь, вопрос не праздный. Иногда очень нужно отрешиться от проблем, встряхнуться, поднять себе настроение. Я это делаю очень просто. Ношу с собой в сумочки недорогие эфирные масла. Пару капель на шейный платок масла розмарина или мяты, и настроение улучшается на «раз-два». Кстати, хорошо этот фокус проверить и перед походом в кабинет начальства или важными переговорами.**

*Тамара Ромашкина, бухгалтер*

### ✉ ПЕЧЁНЫЙ ЛУК ОТ ГНОЙНЫХ НЕДУГ

Хочу рассказать для тех, кто страдает от фурункулов, как с ними бороться. Поможет печеный лук. Если прикладывать печеный лук к фурункулу, он созреет быстрее.

Лук надо испечь в духовке до мягкости, целиком и не очищая.

Если лук легко протыкается ножом, он готов. Печеный лук разрезать пополам, когда он остынет, и приложить к фурункулу. Лучше даже привязать, чтобы лук плотно прилегал к гнойнику.

Повязку с луком надо менять каждые 4 часа, и каждый раз брать новую половинку луковицы. То есть одной луковицы хватит на 8 часов.

Половину, которая осталась незадействованной, положить на блюдце срезом вниз и убрать в холодильник. Перед тем, как прикладывать к фурункулу, ее необходимо подогреть до комнатной температуры или немножко теплее.

*Алевтина Алексеевна Кудрявцева,*

*Московская обл.*

### ✉ ДУБОВАЯ КОРА СПАСАЕТ «НА УРА»

Летом у детей часто бывает понос, особенно когда начинают созревать ягоды и фрукты. Предлагаю старинный рецепт, как бороться с диареей.

Поможет от поноса отвар коры дуба. 1 столовую ложку коры залить 2 стаканами кипятка и томить 30 минут под крышкой на маленьком огне. Потом отвару надо дать остыть, процедить его и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. И понос пройдет.

*Наталья Сергеевна Пущина, многобабушка, Ярославская обл.*

### ✉ ВМЕСТЕ ПОБЕДИМ ОТИТ, УХО БОЛЬШЕ НЕ БОЛИТ!

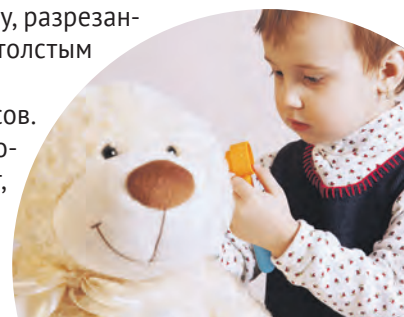
Отит летом – дело неприятное. Может испортить жизнь надолго. Но есть простой рецепт народной медицины, который поможет избавиться от недуга быстро и надолго.

Надо взять марлевую салфетку, свернуть ее вчетверо и надрезать посередине. Так, чтобы можно было надеть на ухо. Затем нужно смочить ее в спирте, желательном камфорном, разбавленном наполовину водой. Отжать и приложить к больному уху, ушную раковину оставив открытой. Сверху следует положить компрессную бумагу или полиэтиленовую пленку, разрезанную так же, как и марля. Затем прикрыть ухо толстым слоем ваты и плотно завязать.

Компресс можно держать несколько часов. Одновременно можно капать в ушную раковину два раза в день 3%-ный борный спирт, подогретый до температуры тела.

Всем желаю здоровья!

*Дмитрий Макунин, сотрудник Станции скорой помощи, Владимирская обл.*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ С ЗУБНОЙ БОЛЬЮ СПРАВИТСЯ ШАЛФЕЙ

От зубной боли хорошо полоскать рот отваром шалфея. Это я на собственном горьком опыте убедился. Если есть свежий шалфей, это лучший вариант, но можно использовать и сухой, который продается в аптеке.

Для полоскания сырье надо заварить наподобие чая. То есть залить крутым кипятком и дать как следует настояться. На 1 стакан кипятка нужна 1 столовая ложка шалфея. Если шалфей свежий, его листья придется очень мелко порезать. Когда отвар настоится, его процедить и полоскать им рот как можно чаще. И зубная боль пройдет.

*Николай Алексеевич Мазуров, г. Омск*

## ✉ ЧЕСНОЧНОЕ МОЛОКО СПАСЁТ ОТ ГЕМОРРОЯ



Есть старинное народное средство, которое очень хорошо помогает от геморроя. Об этом средстве я узнала от моей тети-натуропата, и теперь только им и спасаюсь.

Это средство – чесночное молочко. Чтобы его приготовить, понадобятся 2 головки чеснока и 1 стакан молока. Чеснок очистить от верхней шелухи, но не разбирать на зубчики, лучше оставить целиком. Опускаю чеснок в ковшик с молоком, довожу до кипения и варю примерно полчаса, пока чеснок не станет совсем мягким.

Снимаю ковшик с огня. Получилось чесночное молочко.

Даю ему остыть и пью по 1 столовой ложке после каждой еды. И так 10 дней. Повторить курс лечения можно через 2 недели.

*Н.И. Рязанцева, библиотечарь, г. Владимир*

**Поделитесь своими советами и рецептами!**

pz@kardos.ru  
115088, г. Москва,  
ул. Угрешская, 2, стр. 15  
ИД «КАРДОС»  
(«Планета здоровья»)  
8 (499) 399 36 78

## ✉ ПРЕДЛАГАЮ СТАРЕТЬ КРАСИВО!

Ну а что? По клиникам пластической хирургии бегать не у всех деньги найдутся. Да и ни к чему это. Артистам разве что. А мы люди простые, нам куда полезнее старинные рецепты красоты. Ну и пусть греческий профиль не появится, зато кожа подтянется и старческие пятна сойдут. А предлагаю я для этого вот что.

Залить 1 столовую ложку измельченных корней солодки 1 стаканом крутого кипятка. Остудить, процедить. Освежающий лосьон готов!

Лакричные корни залить оливковым маслом так, чтобы оно полностью покрывало сырье. Томить на водяной бане на минимальном огне 10 часов. Наносить маслице на лицо утром и вечером.

А уж омолаживающую маску из йогурта или огурца, клубнички да смородинки каждая из нас делать умеет.

Так давайте же стареть красиво!

*Марина Пронина, поэтесса, Московская обл.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### РУЧКИ КАК У АРТИСТКИ

Бывают такие моменты, что руки выглядят не ахти – грибы почистили, в грядах без перчаток повозились. Но как в порядок потом свои лапки привести? А очень просто. Насыпьте на намыленные руки 1 столовую ложку сахара и хорошенько потрите. Сахар прекрасно справится с любыми загрязнениями, да еще и кожа после такого скраба будет нежной и мягкой.

*Лариса Потёмкина, г. Углич*

**Нервничаете?  
Волнуетесь?**

# РЕСКЬЮ РЕМЕДИ®

80 лет успешного применения в мире!

УСПОКАИВАЕТ, СНИМАЕТ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ,  
ВОЗВРАЩАЕТ ДУШЕВНЫЙ КОМФОРТ

- ✓ экзамены
- ✓ собеседования
- ✓ переговоры
- ✓ авиаперелеты
- ✓ свадьба или развод
- ✓ потеря работы
- ✓ тяжелые утраты
- ✓ нервные перегрузки

АСР-004948/07; АСР-002089/08 РЕКЛАМА

Информация о скидках и акциях на сайте: [www.bfr.ru](http://www.bfr.ru) и по тел.: **8 (800) 505-65-07**



ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Вряд ли найдется человек, который не знает, что такое остеохондроз. Болезнь, которую человек получил «довеском» к прямохождению, не встречается у животных. Именно поэтому многие ее называют «горем от ума». Ведь только деятельность человека порождает ситуации, связанные с возникновением этого заболевания.

## ПАДЕНИЕ С ВЕЛОСИПЕДА НЕ ПРОХОДИТ БЕССЛЕДНО

*– Как возникает остеохондроз, и какими изменениями в организме он сопровождается?*

– Это хроническое дегенеративное заболевание позвоночника, от которого в первую очередь страдают межпозвоночные диски. Они попросту деформируются. Ведь, начиная с возраста 27–28 лет, процентное соотношение жидкостей в организме человека уменьшается, вследствие чего межпозвоночные диски теряют эластичность и расслаиваются, что приводит к тому, что страдает вся позвоночная система. Как правило, это сопровождается очень неприятными, а порой и нестерпимыми болями.

*– Почему сейчас принято считать, что это болезнь современного человека?*

– Причин для этого несколько. Во-первых, в настоящее время достаточно сильно изменилась возрастная структура – «народ постарел». Если средняя продолжительность жизни в

царской России была 35–37 лет, то сейчас – в районе 64–68 лет, поэтому в процентном соотношении таких пациентов стало больше. Во-вторых, серьезно изменилось питание. Если раньше на столе преобладали кальцийсодержащие продукты, то сейчас больше генномодифицированных. Это не совсем правильная пища, которая нередко негативным образом влияет на обменные процессы, происходящие в нашем организме. Ко всему прочему вырос процент травматичности, связанный с дорожно-транспортными происшествиями и повальным увлечением экстремальными видами спорта. Все наши детские падения со скейтов или с велосипедов выстреливают в более зрелом возрасте и тоже не проходят бесследно. Не сто-

# КАК СПРАВИТЬСЯ

## ...или наше «горе от ума»

### ЭКСПЕРТ

Что же происходит в организме, пораженном остеохондрозом, и как справиться с недугом, рассказывает главный внештатный ортопед Министерства здравоохранения Рязанской области, заведующий ортопедическим отделением РОКБ **Юрий МУРАНЧИК**.



ит забывать, что наш позвоночник и суставы не боятся динамической нагрузки. При движении происходит обменный процесс в самом позвоночнике, суставах, мышцах и связочном аппарате. А длительное сидение за монитором и вообще сидячий образ жизни приводит к тому, что фиксируется не совсем правильное положение позвоночника. Ко всему прочему, надо отдать должное тому факту, что в настоящее время диагностика сама по себе стала лучше. Если раньше мы ставили диагноз на основании рентгенологического исследования, как правило, наблюдая крайние формы заболевания,

то сейчас при помощи магнитно-резонансной и рентгеновской компьютерной томографии мы видим те изменения, которые стандартным методом распознать не получилось бы никак.

## БОЛЕЗНЬ БУХГАЛТЕРОВ И ВОДИТЕЛЕЙ?

*– Кто чаще других подвержен этому заболеванию?*

– Остеохондроз может быть в любом отделе позвоночника – шейном, грудном, поясничном, пояснично-крестцовом. Поясничным остеохондрозом чаще страдают люди, которые занимаются тяжелым физическим трудом. Шейный остеохон-



### ВАЖНО!

#### КАКОЙ ВЕС СУМКИ КРИТИЧЕН

Согласно последним исследованиям, если вес сумки, с которой вы ходите каждый день, составляет три килограмма или больше, это может привести к заболеваниям позвоночника. Ученые считают, что нагрузка на позвоночник увеличивается в два раза в том случае, когда у сумки есть длинный поясик. Для ежедневного использования медики рекомендуют сумку небольших размеров, вес которой не превышает двух килограмм.

# СОСТЕОХОНДРОЗОМ

дроз – болезнь бухгалтеров, швей-мотористок и вообще всех офисных работников. Статическая нагрузка является и причиной грудного остеохондроза, который чаще всего возникает в результате длительного сидения в неудобной позе за офисным столом, за рулем автомобиля, а также при наличии сколиоза, создающего неравномерную нагрузку на позвоночник. Чтобы такого не произошло, должна быть некая культура работы и отдыха: 45 минут

потрудились, после этого 15 минут легкой гимнастики.

## ОТЛИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА – БАССЕЙН И ЛЫЖИ

– *Получается, чтобы иметь здоровый позвоночник, нужно понять, что наше состояние зависит только от нас. Что делать в целях профилактики болезни?*

– Для начала надо уяснить, что есть виды физической активности, которые рекомендуются для профилакти-

## ЦИФРЫ

- Каждый восьмой житель Земли старше 40 лет страдает от остеохондроза.
- У 80% пациентов, обращающихся за медицинской помощью по причине болей в пояснице, диагностируется остеохондроз.



ки остеохондроза, а есть те, что противопоказаны. Так что, если у вас проблемы с позвоночником, нежелательно бегать и заниматься любыми травмоопасными видами спорта. А вот различные виды плавания и беговые лыжи – лучшая профилактика этого заболевания. Замечательно снимают мышечное напряжение и разнообразные виды гимнастики и йоги. Хорошо помогает легкая физическая нагрузка с отягощением, но все эти упражнения должны проводиться только обязательно в присутствии инструктора. Думаю, что главное в профилактике остеохондроза –

правильный образ жизни, который нужно формировать с детства.

## ПОЗВОНОЧНИК ОТДЫХАЕТ НА ЖЁСТКОМ

Во-первых, необходима жесткая постель, потому что позвоночник отдыхает и расслабляется только на жестком. Причем я считаю не всегда оправданным дорогостоящий матрас, когда можно просто сделать деревянный щит и положить на него отличный ватный матрас. Проблем, поверьте, будет минимум. Сначала,

**Читайте дальше на стр. 8**

## КСТАТИ

### НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА СТАРИТ

Плохая осанка и посадка головы, что является прямым указанием на слабость мышц задней части головы и шеи, может привести к изменениям выражения лица. В том числе таким, как провисание мышц лица и щек, а также к появлению второго подбородка. Неудивительно, что опущенные вниз голова и плечи могут стать причиной не только остеохондроза, но и преждевременного старения лица.



## СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

### РИСОВЫЙ ОТВАР УКРЕПИТ КИШЕЧНИК

От поноса лучше всего помогает рисовый отвар. Рисовый отвар сделать очень просто. В эмалированный ковшик налить пол-литра воды и насыпать 1 столовую ложку риса. Когда вода закипит, сделать огонь совсем маленьким и варить рис 50 минут. Чтобы рис не прилип, надо помешивать.

Через 50 минут огонь выключаем и оставляем отвар остывать. Когда отвар остынет, его необходимо процедить через сито и пить по полстакана каждые 2 часа. Рисовый отвар можно давать от поноса даже маленьким детям.

*Алина Петровна, г. Кинешма*



Лариса Рыжова

## Простые правила



Настоящая книга для тех, кто хочет быть здоровым и активным, не затрачивая больших усилий



Москва, 2017

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

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

# ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



## при остеохондрозе

**Марина  
НИКУЛИНА**



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

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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
-------------------	---------------	----------------------	--------------

МНН: **ПЕНТОКСИФИЛЛИН** – оказывает слабое миотропное сосудорасширяющее действие, незначительно расширяет коронарные сосуды

<b>ТРЕНТАЛ</b>	таблетки 100 мг, 60 шт.	Франция, Индия	<b>470</b> руб.
<b>АГАПУРИН</b>	таблетки 100 мг, 60 шт.	Словакия, Чехия	<b>262</b> руб.
<b>ПЕНТОКСИФИЛЛИН</b>	таблетки 100 мг, 60 шт.	Россия	<b>70</b> руб.

МНН: **ТИОКТОВАЯ КИСЛОТА** – препарат представляет собой эндогенный антиоксидант, связывающий свободные радикалы

<b>АЛЬФА-ЛИПОНОВАЯ КИСЛОТА</b>	капсулы 300 мг, 50 шт.	США	<b>830</b> руб.
<b>БЕРЛИТИОН 300</b>	таблетки 300 мг, 30 шт.	Германия	<b>780</b> руб.
<b>НЕЙРОЛИПОН</b>	капсулы 300 мг, 30 шт.	Украина	<b>263</b> руб.
<b>ОКТОЛИПЕН</b>	капсулы 300 мг, 30 шт.	Россия	<b>325</b> руб.

МНН: **ТИЗАНИДИН** – уменьшает повышенный тонус скелетных мышц, снимает их спазм, снижает сопротивление мышц при пассивных движениях, повышает силу произвольных сокращений

<b>ТИЗАНИДИН</b>	таблетки 4 мг, 30 шт.	Венгрия, Россия	<b>150</b> руб.
<b>СИРДИЛУД</b>	таблетки 4 мг, 30 шт.	Швейцария	<b>309</b> руб.
<b>ТИЗАЛУД</b>	таблетки 4 мг, 30 шт.	Россия	<b>197</b> руб.

МНН: **НИМЕСУЛИД** – НПВП, оказывает противовоспалительное, анальгезирующее, жаропонижающее и антиагрегантное действие

<b>НИМЕСУЛИД</b>	таблетки 100 мг, 20 шт.	Россия	<b>129</b> руб.
<b>АПОНИЛ</b>	таблетки 100 мг, 20 шт.	Кипр	<b>130</b> руб.
<b>НАЙЗ</b>	таблетки 100 мг, 20 шт.	Индия	<b>192</b> руб.

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



## КАК

**Продолжение.  
Начало на стр. 6**

конечно, будет тяжело, но потом ваш позвоночник скажет вам спасибо.

Во-вторых, не стоит забывать про мебель, особенно это важно в период роста ребенка, ведь при неправильно подобранной мебели в детстве во взрослой жизни могут быть очень серьезные проблемы.

В-третьих, адекватное и сбалансированное питание. Пища, богатая кальцием, должна быть качественной. Обращайте внимание на содержание микроэлементов и витаминов, в том числе и тех, что помогают усваиваться кальцию. Для того чтобы метаболизм костной ткани протекал нормально, нужно создать ему подходящие условия. Поэтому, не забывайте греться на сол-

## КСТАТИ

### ПРИСМОТРИСЬ К СВОЕМУ ЯЗЫКУ

Изучив язык человека, можно узнать о состоянии всех внутренних органов его организма.



О состоянии позвоночника до того, как появятся первые симптомы болезни, может рассказать складка, которая расположена в средней части языка. Если искривление наблюдается на кончике языка, это свидетельствует о развитии шейного остеохондроза. Искривление в середине языка – проблемы с грудным отделом позвоночника. На проблемы с поясничным отделом указывает искривление у корня языка.



# СПРАВИТЬСЯ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ

нышке, так необходимым для выработки кальция.

## НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

– С чего же начать лечение, если не повезло, и диагноз уже поставлен?

– В первую очередь, следует обратиться к врачу, ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Есть такое выражение – «не навреди и сначала исключи рак, а потом лечи все остальное». Поэтому вначале надо сделать рентгенограмму. Если нет никаких новообразований, которые могут быть причиной болевого синдрома, то тогда можно приступать к лечению.

## КАК ЛЕЧИТЬ?

– Существует два основных вида комплексного лечения остеохондроза, – продолжает свой рассказ Юрий Муранчик. – Симптоматическое – направленное на выявление причины возникновения боли и избавление от нее. Тут уж надо запастись терпением, поскольку мета-

болизм костной ткани достаточно инертный, и для того, чтобы препарат попал в организм и сработал, должно пройти немало времени. Но именно это лечение наиболее оправданно. Поэтому необходимо принимать определенный спектр препаратов, которые позволят улучшить питание костной ткани, сосудов и связочных аппаратов и совершенствуют полностью питание в области позвоночного столба.

Кроме лекарств есть еще и комплекс лечебной гимнастики и физкультуры, грязелечение и иглорефлексотерапия, УВЧ. Очень важна гипербарическая оксигенация – это процедура, действие ко-

торой направлено на обогащение всех клеток организма кислородом. В некоторых случаях эффективно сухое и подводное вытяжение по-



## ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

### КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПОДУШКУ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ?

- измерить расстояние от основания шеи до края плеча
- прибавить 2 см к полученной величине
- полученное число будет равняться необходимому размеру
- высота валика правильной ортопедической подушки должна быть от 8 до 14 см
- если вы предпочитаете спать на спине, то выбирайте подушку с жесткой основой, высотой 9 см
- если вы засыпаете на животе, то отдайте предпочтение мягким моделям с низкой величиной валика
- если вы спите на мягком матрасе, подушка должна быть более жесткой и высокой
- о слишком жестком матрасе и неправильной высоте валика говорят боли в шее и ощущение «деревянных» плеч по утрам
- если вы постоянно ворочаетесь с боку на бок, значит, ваша подушка неправильного размера.



## ЗНАЙ И ПОМНИ!

Остеохондроз – проблема, решением которой занимаются несколько специалистов: ортопеды, неврологи, артрологи, кинезиотерапевты и нейрохирурги.

звоночника, различные виды блокад и хирургическая коррекция. Но еще раз напомним, лечение остеохондроза эффективно лишь в тех слу-

чаях, когда оно представляет собой индивидуально подобранную комплексную терапию, которая позволит вернуть позвоночнику былую гибкость, и человек вновь сможет зажить привычной, нормальной жизнью.

Наталья Киселёва



**Каждый договор поручения личных сбережений подлежит страхованию. Работаем под контролем ЦБ и СРО**

## ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ ДО 28% ГОДОВЫХ\*

Группа компаний «СберПром» ведет свою деятельность в несвязанных между собой сферах экономики. Такая стратегия позволяет нам эффективно и стойко переносить кризисные явления, происходящие в экономике страны последние 10 лет. Нашим приоритетом мы выбираем работу в реальном секторе экономики страны, а именно, работу с земельными участками высокой доходности, инновационными химическими веществами, а также работу в юридической сфере.

В течение последнего крупного кризиса растущим направлением являлась химическая сфера. Именно в кризис 2014-2015 годов

ГК «СберПром» показала ошеломительный рост именно благодаря активным и грамотным действиям специалистов компании в химической сфере. Мы ошутимо нарастили поставки Полисиликазана и продуктов на его основе. Главным принципом нашей компании является надежность проектов, которые мы выбираем для инвестирования Ваших средств.

Другим важным аспектом является полный контроль нашей деятельности со стороны государственных органов ЦБ и СРО. Стремясь еще больше обезопасить наших клиентов мы предлагаем страхование всей суммы договора.

6 месяцев 22% годовых 1 год 25% годовых 2 года 28% годовых

Максимальная ставка КПК составляет 19,9%, дополнительная процентная ставка достигается путем бонусов и поощрений, подробности уточняйте у менеджера по телефону. Денежные средства принимаются на основании договора поручения личных сбережений от 10 000 до 3 млн. руб. сроком от 6 месяцев до 2-х лет (по одному договору).

ул. Большая Бронная 23, 3 этаж, офис 319

м. «Чеховская», «Тверская», «Пушкинская» (вход в здание через арку)

Режим работы:  
пн–пт с 10:00 до 20:00  
сб с 11:00 до 19:00  
вс – выходной

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

Бесплатный номер  
8 (800) 333-43-20  
8 (499) 110-81-54

Услуги предоставляются членам КПК «СберПром», ОГРН 5167746472647, ИНН 9705084430, рег. номер в реестре членов СРО №689. Взнос за членство в кооперативе 100 руб. Страховая компания АО АСК «РОСМЕД». \*Дополнительные условия уточняйте по бесплатному телефону горячей линии. Реклама

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



## ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

### ✉ КАК ЗАЩИТИТЬ БАБУШКИНО ЗРЕНИЕ?

*Я у бабушки единственная внучка. Взяла на себя обязанность по уходу за ней (бабушке 86 лет). Но она у меня живчик, еще молодым фору даст. Вот только зрение стало падать. Есть ли какие-то профилактические мероприятия, чтобы остановить процесс?*

*Ирина Удаляя, провизор, г. Омск*



#### ЭКСПЕРТ

**Алла АНИКИНА**

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

**И**з профилактических мероприятий общего порядка всем долгожителям рекомендуется адекватная зрительная нагрузка, сбалансированное питание, здоровый образ жизни, то есть те общие рекомендации, следовать которым по силам каждому. Частные же рекомендации по профилактике возрастных изменений глаз давать трудно и нецелесообразно. Людям почтенного возраста необходимо чаще обращаться за советами к врачу-окулисту, ибо эта возрастная группа находится в большей мере за чертой адекватного реагирования на все лечебные воздействия.

### ✉ НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ АНГИНУ АНТИБИОТИКАМИ?

*Спрашиваю не просто так. Всю жизнь бабушка лечила мне ангину отварами трав и компрессами. А сейчас чуть что, сразу антибиотики. Так ли уж они нужны?*

*Людмила Олеговна Пронина, г. Иваново*



#### ЭКСПЕРТ

**Галина ДЬЯЧКОВА**

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

**М**ое мнение – обязательно! Особенно у детей. Я убеждена в этом на основании своей положительной врачебной практики и практики коллег. Пренебрежение антибиотиками может привести к очень серьезным осложнениям и заболеваниям сердца – ревмокардиту, и суставов – ревматизму.

### ✉ ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ СТОЯТЬ НА ГОЛОВЕ?

*Скажите, почему нельзя стоять в перевернутых позах (вниз головой) при внутричерепном давлении?*

*Ольга Мишлакова, г. Таганрог*



#### ЭКСПЕРТ

**Алмаз ГИЗАТУЛЛИН**

*врач-невролог высшей категории*

**В**неврологии есть такая проба Загробяна. Когда у человека внутричерепное давление, его голову в положении «лежа на спине» наклоняют за кушетку, и усиливается головная боль. Это признак внутричерепной гипертензии. Получается венозный застой, нарушение венозного оттока, поэтому возникают головные боли. Поэтому-то и нельзя стоять вниз головой при внутричерепном давлении. Но йога – это не только перевернутые позы. Так что вполне можно подобрать упражнения, которые пойдут только на пользу.

### ✉ ОТКУДА БЕРУТСЯ КАМНИ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ?

*Не ждал и не гадал, а тут диагноз «мочекаменная болезнь». Что? Откуда? Как теперь бороться с недугом? У меня камни в мочевом пузыре.*

*Павел Кириенко, пос. Ольховка*



#### ЭКСПЕРТ

**Наталья ИГОХИНА**

*врач-уролог, андролог*

**К**амни в мочевом пузыре чаще всего возникают при острой хронической задержке мочи, когда отток ее нарушен. У мужчин они могут образовываться и при стриктуре уретры – сужении мочеиспускательного канала. Причинами также могут быть гиперплазия предстательной железы или рак простаты. Что же касается лечения, то важно знать, что иногда мелкие камни мочевого пузыря отходят самостоятельно через уретру с мочой. В отсутствие осложнений при небольшом размере камней мочевого пузыря проводится консервативное лечение, которое заключается в соблюдении специальной диеты и приеме лекарственных препаратов для поддержания щелочного баланса мочи.

# НА ВАШИ ВОПРОСЫ

## ✉ КВАРТИРУ ВНУКАМ

Недавно вышла замуж. После смерти первого мужа десять лет прошло, а тепла хочется. Но мыслишки в голове крутятся разные, вот и решила поинтересоваться. Как поступить и что предпринять, чтобы в случае развода или моей смерти моя квартира досталась моим внукам?

Ольга Потапова, г. Москва



### ЭКСПЕРТ

**Елена БОЙЦОВА**

юрист, адвокат, специализирующийся на семейном праве

**В** случае развода ваша квартира останется в вашей собственности в случае, если она принадлежала вам до вступления в новый брак. Далее вы можете распорядиться квартирой по своему усмотрению.

В случае вашей смерти в период брака наследниками первой очереди будут ваш муж и дети (если они живы на момент смерти). Ваша квартира может достаться внукам в случае, если вы напишете завещание в их пользу. Однако муж унаследует в квартире так называемую «обязательную долю», размер которой определит нотариус. Чтобы квартира полностью досталась внукам, вы можете оформить в их пользу договор дарения. Но советуем обязательно предусмотреть в нем ваше право пожизненного безвозмездного пользования квартирой, дабы не оказаться на улице (в жизни всякое бывает).

## ✉ НУЖНА ЛИ ПЛАСТИКА ВСЕМ ПОДРЯД?

Сейчас идет активная пропаганда пластической хирургии. У женщин, не могущих себе это позволить, появляется новый комплекс – «я не такая, как все». Но так ли это нужно? Разве нельзя красиво стареть без пластики? И как по-вашему, когда пластика действительно необходима?

Светлана Казанцева, г. Москва



### ЭКСПЕРТ

**Анна БОРТЕЙЧУК**

руководитель клиники эстетической медицины, медицинский эксперт широкого спектра

**П**ропаганды пластической хирургии нет, у нас в стране многие предпочитают скрывать, что обращались за помощью к врачам. А вот культ красоты есть, следовать ему или нет – каждый решает для себя сам.

Что касается «стареть красиво». Все дело в том, что в России преобладает гравитационный тип старения: лица имеют много подкожного жира, и по мере старения, жировые пакеты на лице разобзаются и провисают, образуя глубокие складки; овал лица оплывает, появляются брыли и второй подбородок, выпячиваются грыжи под глазами. Все эти недостатки возможно устранить с помощью пластической хирургии.

Кстати, без пластики могут обойтись люди, относящиеся к мелкоморщинистому типу – их главная проблема, исходящая из названия, решается с помощью косметологии. А по поводу того, чтобы «стареть красиво» – конечно, можно и нужно. И это не определяется количеством морщин на лице. Это, скорее, определяется вашим отношением к жизни и людям, вашей активностью, позитивом, оптимизмом.

## Центр Психологии «ВИТА»

- ЛИШНИЙ ВЕС
- КУРЕНИЕ
- пристрастие К СПИРТНОМУ



С.П. Семёнов

### Внимание!

для лиц пенсионного возраста сеансы по похудению являются льготными: **СКИДКА 50%**

Сеансы проводит автор концепции Сергей Петрович Семёнов

[www.vita-ap.ru](http://www.vita-ap.ru)

(495) 211-40-66

У М Бауманская

ПРОВОДЯТСЯ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА



Реклама

## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (495) 295-04-04



Реклама

Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №324 ФЗ «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

## МУЖЧИНАМ НА ЗАМЕТКУ

### ПОВЫШАЕМ ТЕСТОСТЕРОН

Что значит для мужчины смелость, отвага, мужественность, умение принимать верные решения быстро? Да в общем-то, все. Это суть мужского «я». И все это заслуга тестостерона. С годами уровень этого коварного гормона неизменно снижается. Но, оказывается, и на эти процессы можно влиять.

● **Долой лишний вес** – помните о режиме питания, не ешьте перед сном и ограничьте употребление сахара. Мучные изделия и макароны замените на мед, фрукты и крупы: гречка, пшено, перловка, рис.

● **Полюбите продукты, богатые белками:** натуральное мясо и яйца, и **продукты, содержащие цинк и селен:** лосось, форель, скумбрия, камбала и анчоусы, креветки, устрицы, крабы.



● **Включите в рацион такие овощи,** как капуста, сельдерей, томаты, морковь, баклажаны, кабачки, авокадо и **фрукты:** хурма, финики, персики, курага, бананы, инжир, красный виноград, малина и арбуз.

● **Освободитесь от власти алкоголя** – он способствует преобразованию тестостерона в эстроген. Крепость напитков не имеет никакого значения.

● **Больше спите** – выработка многих половых гормонов производится в фазе глубокого сна.

● **Физическая активность** – наиболее эффективны часовые тренировки, во время которых развиваются крупные мышцы спины, ног и рук.

● **Регулярный секс** – количество тестостерона способно значительно упасть после шести дней воздержания.

# БЕРЕЖЁМ ЖЕЛУДОК

Очень часто на следующий день после летних застолий участников пиршеств беспокоит изжога, вздутие живота и боль в кишечнике. Как бороться с последствиями чревоугодия, рассказывает наш эксперт.



## ЭКСПЕРТ

**Ольга СИЛИНА**  
врач-гастроэнтеролог  
высшей категории



по поджелудочной железе: алкоголь вызывает спазм на выходе из желудочных протоков, а жирная пища стимулирует выделение соков, оттока нет, зато налицо все прелести переедания.

Вспомните, что на Руси традиционно закусывали огурчиком и грибочком, и никогда шпротами, котлетами и салом. Сейчас же на стол выставляется все и сразу. Это неправильно, не надо все смешивать! Если шашлык – пусть будет шашлык и салатик из огурчиков и помидорчиков с зеленью. Но не надо выставлять на стол тридцать три

## ЗНАЙ И ПОМНИ!

– *О чем нужно помнить, созывая гостей на «званный» ужин с шашлыками?*

– Главное – не переедать. И конечно, не забывать, что алкоголь жирной пищей никогда не закусывают. Я всем своим пациентам говорю, уж если хотите выпить побольше, не надо переедать. Так получается двойной удар



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ГЕРПЕСУ «БЕРЕЗОВЫЙ БОЙ»



Большую часть жизни я мучалась от герпеса. Но, как-то однажды, я познакомилась с женщиной, которая рассказала о чудодейственном рецепте, который помог мне избавиться от неприятного недуга. Очень надеюсь, что кому-нибудь он пригодится так же, как когда-то мне. Так хочется, чтобы все были здоровы и не болели!

Итак, для его приготовления нужно залить стаканом 70% спирта 25 грамм березовых почек. Дать настою «потомиться» две недели, затем процедить через сито и натирать пораженные участки. Удачи и выздоровления!

Анна, г. Тюмень

# И ПЕЧЕНЬ

## ОТ «ДАЧНЫХ ВОЛЬНОСТЕЙ»

блюда, обильно политые майонезом. Все-таки надо немного ограничить себя в подобном разнообразии.

### ЧАСТО, НО МАЛО

– *Считается, что мясо должно занимать четверть тарелки, а на оставшуюся часть следует положить овощи и салаты?*

– Действительно, это так. Самая главная проблема нашего времени – малое количество пищевых волокон. Мы стали совершенно неправильно питаться по сравнению с тем, что было сто лет назад. Сейчас у нас в рационе очень мало клетчатки, а наш кишечник любит крупы, овощи и фрукты. К тому же, мы стали есть очень редко, но очень калорийно. И организм иногда не знает, как перераспределить эти калории и как с ними справиться. Так что лучше есть часто, но мало.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕРЕЕЛИ?

– *Что делать после переедания?*

– Не советую ложиться спать сразу после еды. Когда мы засыпаем, наш

желудочно-кишечный тракт тоже хочет спать, а во сне переваривание пищи идет гораздо медленнее и хуже. Поэтому, лучше какое-то время пободраствовать. Не призываю вас играть в активные игры, но почему бы не прогуляться? На следующий день не стоит голодать, выберите пищу полегче – кашу, отварную куриную грудку, и пейте больше жидкостей.

– *Каковы наиболее частые «летние» жалобы у ваших пациентов?*

– Сезонности, как таковой, сейчас уже нет. Жалобы круглогодичные. Летом вырастает количество пищевых токсикоинфекций, когда в организм попадают не сами инфекции, а их токсины. Если зимой мы оставили на столе котлеты и вовремя в холодильник их не убрали, то с ними ничего не будет. А вот летом те же продукты могут накопить гораздо больше токсинов, причем все это произойдет гораздо быстрее. Вот и происходят отравления. Ну, и конечно, ягоды и фрукты. Не забывайте их мыть, чтобы избежать инфекций!

*Беседовала Наталья Киселёва*

*Если погрешности в диете начинают регулярно вызывать неприятные ощущения, значит, с органами пищеварения не все в порядке. Значит, уже пора к врачу. Симптомы проблем с пищеварением: тупые боли в животе, вздутие, чувство тяжести после еды, изжога.*



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ТОПОЛИНЫЕ ПОЧКИ ОТ ОЖОГОВ И ССАДИН

Помню, еще в детстве, моя мама делала мазь из почек тополя. Она мазала ей все наши порезы и ссадины, ожоги и долго незаживающие раны. А делают эту мазь так. Нужно взять одну столовую ложку сушеных почек, тщательно растереть ее в ступке, потом протереть порошок через

мелкое ситечко и смешать с равным количеством несоленого сливочного масла. Хорошо все перемешать, и мазь готова к использованию. Наносить ее нужно на проблемные места тонким слоем два-три раза в день.

*Татьяна Петровна,  
Рязанская обл.*



## ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ



### КАКУЮ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ ВЫБРАТЬ?

#### ГИДРОКАРБОНАТНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

«Боржоми» (Грузия), «Бжни» (Армения), «Ласточка» (РФ), «Лужанская» (Украина), «Поляна Квасова» (Украина).

*Показания:* хронический гастрит с повышением кислотности, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические панкреатиты, энтероколиты, гепатиты и сахарный диабет.



#### ХЛОРИДНЫЕ

«Друскининкай» (Литва), «Минская» (Белоруссия), «Нартан» (РФ), «Нижнесергиевская» (РФ), «Тюменская» (РФ).

*Показания:* хронический гастрит с понижением кислотности, хронические холециститы, гепатиты, колиты и при нарушении обмена веществ.

#### СУЛЬФАТНЫЕ

«Увинская лечебная», «Баталинская», «Кашинская», «Краинская», «Лысогорская», «Московская» (РФ).

*Показания:* заболевания печени, желчного пузыря, хронические запоры при нарушении обмена веществ и ожирении.

**НАРОДНАЯ  
ПОЧЕМУЧКА****УДАЛЯЕМ  
ЯГОДНЫЕ  
«ХУДОЖЕСТВА»**

**?** Сезон ягод начался, и детские вещи уже пестрят «ягодными художествами». Как наверняка справиться с неэстетичными пятнами на одежде?

*Ольга Потапова,  
г. Москва*

**Ответ:**

Сделайте кашлицу из соды и воды, нанесите ее на испачканные места. А через 30 минут промойте мыльной водой и хорошо прополощите.

**КАК  
«РАЗГЛАДИТЬ»  
ЛИНОЛЕУМ?**

**?** Недавно линолеум постелили в кухне, а он «вспучился», что делать?

*Полина С.,  
г. Ставрополь*

**Ответ:**

Можно проколоть аккуратно место вздутия острым шилом и выпустить воздух. Чтобы прокола не было видно, закройте его бумагой и прогладьте горячим утюгом. Сверху поставьте внушительный груз – отлично подойдет кастрюля с горячей водой. Через 3–4 часа линолеум как новый.

**БЕСПЛАТНЫЙ СЫР –**

После опубликования в рубрике «Проявите бдительность» материала о мошенниках, читатели просто завалили редакцию случаями мошенничеств, с которыми столкнулись лично.

**ЭКСПЕРТ**

Мы попросили прокомментировать ситуации и дать совет, как избежать неприятностей, представителя пресс-службы МВД России майора внутренней службы МУ МВД «Коломенское» **Наталью АЛИФАНОВУ**.

**1****НЕ СООБЩАЙТЕ  
НЕЗНАКОМЫМ СВОИ  
ДАННЫЕ**

**Ирина Салина** (все имена изменены): «Моей бабушке позвонили по телефону и сказали, что обзвон ведет социальная служба. Якобы она попадает под программу, по которой положены выплаты 10 тысяч рублей и путевки от государства на лечение или отдых. Нужно только назвать номер и трехзначный код на банковской карте. Деньги с карты были сняты».

**Тамара Кондакова:** «Мне, пенсионерке, позвонили по телефону и предложили льготы в медицине. Вроде Минздрав проводит акцию по обслуживанию в частных медцентрах в течение 3–5 лет. Чуть ли не в санаториях «Газпрома». И государство оплатит 90% счета за лечение. Надо только сначала условные 10% оплатить. Это всего 20 тысяч. А мест мало, вот соцслужба вас предложила».

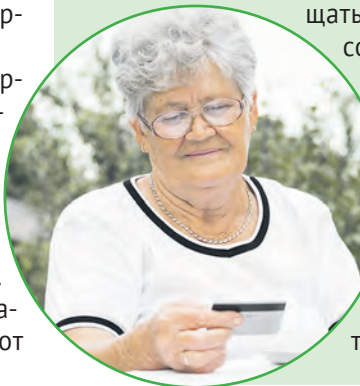
**ЧТО НАДО МОШЕННИКАМ?**

Так или иначе получить ваши деньги, снять денежные средства с вашего счета.

**СОВЕТ – ЧТО ДЕЛАТЬ:**

Никому, даже работникам банка, не сообщать трехзначный код своей банковской карты. Уточняйте информацию по телефонам вашего банка, указанном на обороте карты. Не стесняйтесь обращаться за помощью,

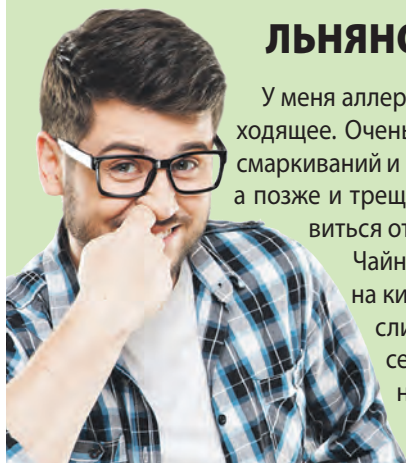
советом к родным и близким или в полицию. Не сообщайте никому свои паспортные и любые другие данные по телефону!

**ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»****ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ ОТ ТРЕЩИН В НОСУ**

У меня аллергический ринит, и насморк – явление практически не проходящее. Очень часто во время затяжных приступов от постоянных высмаркиваний и пользования носовым платком в носу появлялись корочки, а позже и трещинки. Больно и неприятно. Подруга подсказала, как избавиться от напасти.

Чайную ложку семян льна необходимо залить половиной стакана кипятка и варить 10 минут на слабом огне. Получится этакий слизистый кисель. Его необходимо процедить, смочить в киселе ватные тампоны и вставить в оба носовых хода на 15 минут. Повторять несколько раз в день до полного заживления.

*Олег Москаев, г. Суздаль*



# ДОРОГО СТОИТ ...ИЛИ КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ

## 2 НЕ ДОВЕРЯЙТЕ БЕСПЛАТНЫМ ПРОЦЕДУРАМ

**Р. Соловьёва:** «Звонок. Милая девушка приглашает меня на бесплатные косметические процедуры. Богатый офис, молоденькие девочки, кабинеты за стеклянными перегородками, кушетка, ширма. Честно скажу, пока процедуру проводили, что-то задремала. Поднимает меня косметолог и показывает «эффект». Представляете лицо только что проснувшегося человека, а с другой, обработанной стороны, кожа подтянутая. Денег у меня с собой не было. Вышла я оттуда с кредитом на 50000 и чемоданом с этой косметики... Не буду рассказывать, сколько всего пришлось сделать, угрожать прокуратурой, но кредит пришлось выплачивать, правда в 2 раза меньший, не все забрали назад. Обидно и стыдно за свою глупость, но, спасибо Господи, что взял деньгами!».

**Ирина:** «Ходила в салон. Сказали, что для своего возраста выгляжу очень хорошо, но можно и еще лучше! Сделали бесплатно сеанс мезотерапии и стали предлагать курс. В рассрочку».

### ЧТО НАДО МОШЕННИКАМ?

Так или иначе получить ваши деньги, заключить контракт. Для этого заманивают в офис (оформлен под салон красоты) бесплатными сеансами спа-процедур. Далее, используя агрессивные психологические методы, заставляют взять кредит.

### СОВЕТ – ЧТО ДЕЛАТЬ:

Не подписывайте соглашения, если вас что-то смущает. Если попали на уловку мошенников, посоветуйтесь с юристом, как выйти из такой ситуации. В статье 18 Закона «О защите прав потребителей» подробно рассказано, что надо делать, чтобы вернуть деньги за некачественную косметику.

## 3 НЕ ПОКУПАЙТЕ ТОВАРЫ С РУК

**Жанна:** «Звонок, открыла, не спрашивая. Предлагают двери входные. Говорю: «Так вот, у меня дверь металлическая, крепкая, другой не надо, мне бы межкомнатные поменять, у меня как раз ремонт идет»... Достал каталог, листаю, двери мне не нравятся, не подходят к моему интерьеру, а отвязаться и выгнать никак не могу (сыновьям бы позвонить, но я ж сама деловая). В конце концов отдала ему всю наличку 3 000 руб., и мы расстались... Ни дверей, ни денег».

**Алёна:** «У нас ходят по квартирам торговцы супер-товарами. Предлагают кастрюли, ножи, чайники якобы дешевле, чем в магазине. У меня у знакомой мама старенькая купила за 7 тысяч набор кастрюль, которому цена в магазине 1,5 тысячи. Хотела внучке на свадьбу подарить. Знакомая маму всяко раскритиковала, бабушка сильно расстроилась, и у нее случился на этой почве инсульт. Свекр один раз тоже так попался – купил ножи, которые не режут, чайник электрический, который на второй день сломался. Строго-настроено запрещаем двери открывать чужим. Пожилые – они как дети...».

### ЧТО НАДО МОШЕННИКАМ?

Под любым предлогом заставить открыть дверь и продать некачественный товар.

### СОВЕТ – ЧТО ДЕЛАТЬ:

Не пускайте незнакомцев в квартиру. Товары «с рук» предлагают мошенники. Будьте бдительны!

Подготовила Светлана Иванова



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ДАЧНЫЕ ОКНА В КРУЖЕВАХ

Тут вот много пишут рецептов народной медицины. Я тоже решила поделиться одним таким. Да не простым, а волшебным. Потому что он способен настроение надолго поднять. А хочу я рассказать, как на даче украсить окна кружевами. Отличный способ укрыться от навязчивых взглядов, и шторы стирать все время не придется.

Запасаемся 2 ст. ложками кукурузного крахмала, 350 мл кипятка, 2 ст. ложками

холодной воды и кружевом желаемой ширины.

Крахмал смешать с холодной водой, затем залить кипятком. Хорошенько перемешать до об-



разования однородной массы и дать остыть. Покрывать желаемую часть окна полученной смесью с помощью широкой кисти, приложить сверху кружево, снова смазать толстым слоем крахмального клея. Дать высохнуть.

Красота и нежность на окнах гарантированы!

**Таисия Патрушева,**  
пенсионерка, пос. Усть-Каменка

## ПОВЕСЬ НА ХОЛОДИЛЬНИК!

Правильно питание – дело хорошее, но удержать в голове все «важности» и «полезности» так непросто. А потому вовсе не повредит небольшая напоминалочка на холодильнике. Так в него даже случайно не попадут вредные продукты.

**ПРОВИТАМИН А** (препятствует развитию гипертонии) – в большом количестве содержится в моркови, шпинате, тыкве, помидоре, дыне, салате, щавеле, зеленом луке, сельдерее, сладком перце.

**ВИТАМИН В1** (необходим для поддержания функции печени) – содержится в мясе, яйцах, печени, крупах, хлебе из муки грубого помола.

**ВИТАМИН В2** (способствует выработке антител для борьбы с инфекциями) – в больших количествах содержится в мясе, печени, яйцах, дрожжах, горохе, фасоли.

**ВИТАМИН В6** (обладает антиаллергическим действием, благотворно влияет на нервную систему) – в дрожжах и бобовых культурах, мясе.

**ВИТАМИН РР** (никотиновая кислота) (уменьшает количество и тяжесть приступов бронхиальной астмы) – содержится в томатах, гречневой и овсяной крупе, пшеничной муке, бобовых, репе, свекле, тыкве, грибах.

**ВИТАМИН С** (защищает стенки сосудов от повреждений) – содержится практически во всех фруктах, ягодах, овощах, зелени. В большом количестве его содержат черная смородина, клубника, шиповник, боярышник, персики, абрикосы, цитрусовые, киви, картофель, красный перец, петрушка, лук, укроп, капуста, листья щавеля.

**ВИТАМИН D** (оказывает противорахитическое действие) – в рыбе, жире, грибах, мясе и яйцах.

**ВИТАМИН Е** (защищает сердечную мышцу от повреждающего действия свободных радикалов, снижает риск возникновения ишемической болезни сердца) – в зерновых продуктах и орехах.

**ВИТАМИН К** (предупреждает кровотечения, кровоизлияния, способствует нормальной свертываемости крови) – в большом количестве содержится в картофеле, томатах, моркови, петрушке.

# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ

Предпенсионный возраст – это почти как послешкольный: человек становится ранимым. Часто в растерянности ждет новый этап жизни и обычно чувствует, что не совсем готов к нему. Что делать для того, чтобы «нежный возраст», как говорят французы, стал для вас временем счастья?

Об этом расскажет наш эксперт.



## ЭКСПЕРТ

**Юлия ШИРСКАЯ**

клинический психолог,  
тренер IUEP

## СНИМИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!



«Я бежала марафон жизни, как в компьютерной игре. Вначале было задорно и весело, собирай бонусы и преодолевай препятствия. Но вдруг оказалось, что конец игры замаячил вполне конкретно, а приз-счастье я так и не получила. И я поняла, что, скорее всего, его и не будет. Где лучшие годы моей жизни? Кто виноват? Что делать, я не знала, но жить мне не хотелось, это точно».

Ольга, 52 года



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### МОГУЧИЙ ОВЁС ЗДОРОВЬЕ ПРИНЁС

Да-да, именно так – могучий. А как еще назвать растение, которое от большинства хворей полезно? Хоть от живота больного, хоть для иммунитета ослабленного. А я вот им и кашель, и насморк лечу. Вот и хочу рассказать, как.

200 г зерен овса промыть, залить 1,25 л воды в эмалированной кастрюльке. На слабом огне проварить до состояния жидкого киселя. Процедить и

добавить в кисель пол-литра молока. Снова довести до кипения. Затем немного остудить, растворить в киселе 25–30 г меда. От кашля пить теплым по полстакана три раза в день.

Если одолел насморк, нужно смешать 1 ч. л. меда с 3 ч. л. красной свеклы и 1 ст. л. отвара овса. Закапывать 5 раз в день по 4–5 капель в каждый носовой ход.

Будьте здоровы, не болейте!

Константин Беляков, г. Калуга



## К ЛУЧШЕМУ ВОЗРАСТУ

Женщина на семь лет моложе, чем утверждают ее подруги, и на пять лет старше, чем дают ей мужчины.



Джина Лоллобриджида

С точки зрения психологии, до 36 лет мы активно осваиваем социальные роли: супругов, родителей, специалистов. Автомобилистов и домохозяек. Подчиненных и начальников. Соседей и квартирантов. Надеваем и пробуем носить разные «социальные пиджаки». Какие-то нам нравятся больше, от каких-то стремимся поскорее избавиться. Но это забег, в котором участники во всеобщем ажиотаже не замечают собственных желаний. Надо успеть померить максимальное количество социальных ролей. Кто успел мало, тот не успешен. Общество потребления требует «большой игры».

### ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С САМИМ СОБОЙ!

Для того чтобы маршрут вашей дальнейшей жизни был выстроен максимально правильно, с 36 до 48 лет постарайтесь следовать девизу «жизнь для себя». А для этого нужно как минимум быть знакомым с самим собой. Звучит несколько странно, но на самом деле далеко не все знают, чего на самом деле хотят, что им нравится, а что приводит в уныние. Правильно оценивать свои слабые и сильные стороны не так уж просто. Но когда вы разберетесь, что терпеть не можете готовить, зато обожаете сажать цветы;

теряетесь от хамства в трамвае, зато отлично организуете работу офиса, вы сделаете важный шаг к собственному счастливому настоящему. Знакомая с собой, вы готовите себя к одному из самых прекрасных возрастных этапов – вашей зрелости.



Красота женщины возрастает вместе с ее годами.

Одри Хепбёрн

Светлана Сидорчук

### СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ



- Если одолела сонливость, задержите, насколько сможете, дыхание, затем медленно выдохните. Этот прием поможет увеличить частоту сердцебиения.
- Чтобы при беге не кололо в бок, выдыхайте каждый раз, когда левая нога касается земли.
- Если укусил комар, поможет слегка нагретая ложка. Нужно приложить ее к месту укуса. Зуд утихнет.
- Возьмите за правило пить на ночь яблочный сок – в нем содержатся вещества, от которых сны становятся ярче.
- Если чувствуете, что вот-вот чихнете, прижмите язык к небу, и все пройдет.



- Если вы обожгли язык, сахар поможет облегчить боль.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### КАБАЧОК ДЛЯ КОС И ХВОСТИКОВ

Никогда бы не поверила, если бы сама не попробовала, что кабачок спаситель для редеющей шевелюры.

Как только в огороде появляются первые «зеленые поросятки», как называет кабачки моя бабушка, я делаю такую маску: 4 ст. л. измельченной в пюре мякоти кабачка смешиваю с 1 ст. л. молока и 1 ст. л. оливкового масла. Маску нанести на волосы на 20–30 минут, затем смыть шампунем. Кстати, шампунь я тоже де-

лаю сама. 2 яичных желтка смешиваю с 3 ст. л. холодной кипяченой воды и аптечной настойкой



боярышника или календулы (1 ч. л.), соком половины лимона. Слегка подогреваю состав на водяной бане и мою им голову. Ни один покупной шампунь мне не дал такого эффекта, как мой желтковый, да еще вкупе с кабачковой маской.

Евгения Охрина, г. Тюмень

# ЯЧНЕВАЯ КАША – ИСТОЧНИК БОДРОСТИ И СИЛЫ РИМСКИХ ГЛАДИАТОРОВ

Скорее всего, когда вы проходите мимо прилавков с крупами, ваш взгляд безразлично скользит по упаковкам с перловкой и ячкой, чтобы остановиться на более привычных вариантах – например, гречке или рисе. А ведь ячмень (да-да, именно он скрывается под этими псевдонимами) служил пищей нашим предкам на протяжении тысячелетий. Кстати, именно он входил в обязательный рацион воинов-гладиаторов.

## ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ НА АРЕНЕ...

Чтобы выжить на арене римского амфитеатра, нужно было не только обладать боевыми навыками. Только выносливый уравновешенный боец в идеальной физической форме имел шансы на победу в десятках кровопролитных боев. Хозяева вкладывали в рабов-гладиаторов солидные суммы, и рацион хорошего бойца был тщательно продуман. Им занимались специально обученные люди (что-то вроде современных дието-

логов), которые существовали при каждой элитной гладиаторской школе.

По свежим данным исторической науки, гладиаторы не только держали «спортивную диету», питались организованно и по определенной системе, но и, как правило, были вегетарианцами! Основу рациона бойцов составляла ячменная каша с бобами – в те стародавние годы, так же, как и сейчас, это было «дешево и сердито». Такой проверенный столетиями рацион помогал восстанавливать си-

лы после длительных тренировок и боев.

## НЕОСПОРИМАЯ ПОЛЬЗА

Ячмень очень питателен: он богат белком и крахмалом и поэтому способствует быстрому набору мышечной массы и жировой прослойки. Ячневая и перловая каша будут, без сомнения, полезны не только гладиаторам, но и всем тем, кто не планирует выходить на арену с мечом против льва под рев возбужденной толпы. Состав ячменя включает в себя витамины А, Е, РР и группы В. Кроме того, он богат кремнием с фтором, фосфором с цинком, хромом с калием, бором с медью, железом с кальцием, йодом с магнием и никелем...



- Ячмень прекрасно справляется с аллергией.
- Обволакивающие, мочегонные, противовоспалительные его свойства позволяют бороться с ожирением и сахарным диабетом.
- Способен избавить от депрессии, да и просто плохого настроения.
- Наличие в ячке и перловке аминокислот помогает вырабатываться коллагену, разглаживающему кожу лица, замедляющему появление морщин.

В общем, для того, чтобы в полной мере ощутить на себе благотворное воздействие ячменя, совершенно не обязательно поступать в школу гладиаторов. Просто сходите в соседний магазин.

Светлана Сидорчук

– Дорогой, я тебе кашу сварила, будешь?  
– Умничка, буду, а из чего варила?  
– Из пельменей...

– Ну и что с того, что ты Зевс? А я – Геркулес!  
– Ух ты, говорящая каша!

Учитель: – Составь предложение с дополнением.

Ученик: – Я ем кашу.  
– А дополнение?  
– С маслом.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### БОТВА МОРКОВНАЯ ДЛЯ ЧАЯ ЛЕЧЕБНОГО

Любит русский человек похрустеть сладкой свежей морковкой. Это у нас только-только в наших садах обживаются, а морковь – она родная, веками на наших грядках «колосится». А ведь мало кто знает, что вкусен не только ее плод, но и ботва. Из нее можно готовить вкусный и полезный чай. 1 столовую ложку

измельченной зелени ботвы залить стаканом крутого кипятка. Дать настояться полчаса под крышкой. Выпить небольшими глотками. 2–3 раза в неделю пейте такой чаек и забудете о давлении. К тому же он укрепляет стенки сосудов.

Ботву можно засушить и на зиму. В холодное время года это еще и отличная профилактика простуды.

Елена Маркова, г. Рязань



# НАШ ВНЕШНИЙ ВИД И НАШИ БОЛЕЗНИ

## ...ИЛИ 13 ПОВОДОВ ПОСЕТИТЬ ДОКТОРА

На внешний вид человека влияет, прежде всего, состояние его организма. Серый цвет кожи, ломкие ногти и белый налет на языке скажут о том, что он нездоров. Присмотритесь к себе и родным: всё ли в порядке с вашим здоровьем? Возможно, пора обратить на него более пристальное внимание. Провести самодиагностику сегодня нам поможет наш эксперт.



### ЭКСПЕРТ

Екатерина ИВАНОВА  
целитель

**1** Если человек ходит сгорбленный, часто закидывает назад голову и сцепляет руки в замок, держа их на животе, возможно, у него есть заболевания желудочно-кишечного тракта.

**2** Если вам трудно долго сидеть на одном месте, вы часто ерзаете, скорее всего, у вас слабые мышцы спины.

**3** Если человек ходит медленно, не сгибая колени, с трудом встает и садится, не исключено, что он страдает больными суставами.

**4** Низко опущенные плечи и голова могут быть признаком давней депрессии.

**5** Пожелтевшая кожа, желтые белки глаз – повод провериться на гепатит. Если кожа лица имеет голубовато-зеленый оттенок, речь может идти о патологии печени. Люди, которые страдают заболеванием желудка и селезенки, часто

имеют землистую кожу. Красный цвет лица может свидетельствовать о «сердечных» проблемах.

**6** Жирная кожа лица, блеск на лбу подсказывают, что пора проверить гормональный фон.

**7** Если после родов у женщины на лице появились пигментные пятна, возможно, у нее наличествует заболевание матки.

**8** Мешки под глазами часто появляются при заболеваниях почек и сердца, а темные круги возможны при синдроме хронической усталости.

**9** Если на лбу видны вены, стоит провериться на анемию.

**10** Ногти здорового человека имеют розовый цвет. Если на них есть белые пятнышки, скорее всего, у человека расстройство нервной системы. Синеватый цвет ногтей может

указывать на проблемы с сердцем. Зеленоватый оттенок ногтевых пластин может быть свидетельством гнояного процесса в организме.

**11** Жирные волосы могут говорить о себорее или ве-

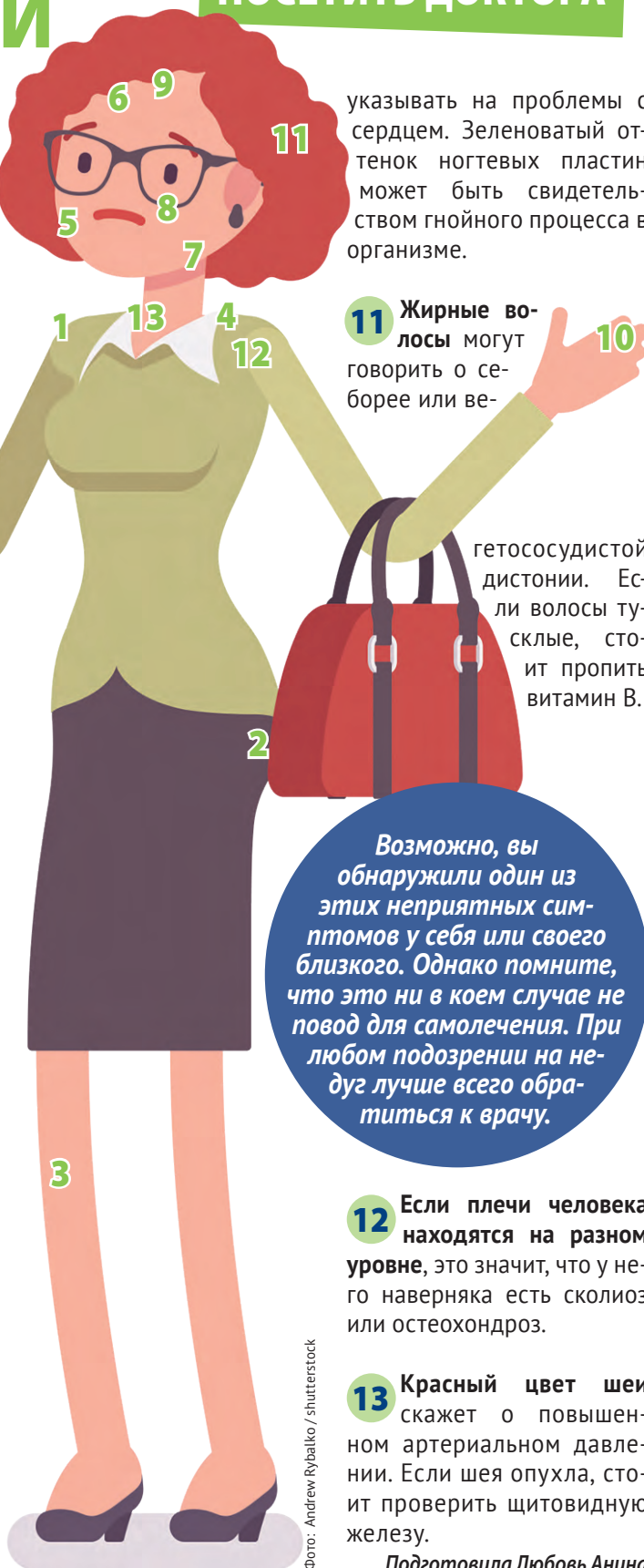
гетососудистой дистонии. Если волосы тусклые, стоит пропить витамин В.

*Возможно, вы обнаружили один из этих неприятных симптомов у себя или своего близкого. Однако помните, что это ни в коем случае не повод для самолечения. При любом подозрении на недуг лучше всего обратиться к врачу.*

**12** Если плечи человека находятся на разном уровне, это значит, что у него наверняка есть сколиоз или остеохондроз.

**13** Красный цвет шеи скажет о повышенном артериальном давлении. Если шея опухла, стоит проверить щитовидную железу.

Подготовила Любовь Анина





## СЕРДЦЕ, ПАРЯЩЕЕ

Маргаритка родилась хорошенькой голубоглазой девчушкой. Мы с мужем и сыном так ждали ее появления, что в эйфории не сразу обратили внимание на диагноз, который был выставлен малышке при рождении – липома позвоночника.

частным врачам, профессорам и медицинским организациям в надежде добраться до московских светил, но ничего не получалось. Казалось, мы бьемся головой об стену, разбить которую невозможно и кувалдой. В один из таких дней, когда отчаяние навалилось как гора, муж и произнес ту самую, злополучную фразу:

– Томка, послушай.

Маргарите мы уже не поможем. Все наши мытарства бессмысленны. Ты сейчас только сходи не отвергай то, что я скажу. Хорошо все обдумай. Давай отдадим дочь в центр, где за ней будет надлежащий уход, а сами родим еще ребенка. Здорового. На которого не нужно будет положить всю свою жизнь.

### ЧЕМОДАН, ПОРОГ, МАШИНА...

...Чемодан мужу я собирала стремительно и зло, дав себе зарок, что ноги

этого предателя больше не будет в нашем доме. Где-то в глубине сердца еще крутилось сомнение в правильности принятого мной решения. Ведь помимо Маргаритки у нас есть Иван. Сыну тринадцать, и он может не понять. Но Ванька развеял все сомнения, когда сгреб в охапку сестру и просто сказал отцу:

– Пап, как ты мог? Марго ведь наша, несмотря ни на что.

Борис уходил тихо, без громких речей, угроз, воззваний и тому подобного. Просто забрал собранный мной чемодан, сел в машину и молча укатил.

Удивительно, но с его уходом я как будто собралась, мобилизовалась, пришло второе дыхание. Я еще настойчивее стала обивать пороги ведомств, добиваться приема у ведущих специалистов, собирать документы Маргариты, готовая сорваться в любую минуту в любую точку мира. Единственная загвоздка была в деньгах.

– Мам, а что если нам попробовать обратиться в благотворительный фонд? – Ваня всегда старался помочь мне по мере сил. И его предложения часто оказывались очень дельными.

### КСТАТИ

Исследования показывают, что если мужчина и женщина встречаются в экстремальной ситуации, то вероятность, что они полюбят друг друга, намного выше, чем если бы это произошло в обычной обстановке.

### МУЖ СДАЛСЯ

– Ну, липома, и что? – муж бережно качал дочку на руках. – Живут с диагнозами и страшнее. Я тут читал, что ее даже лечить не обязательно.

Но муж оказался не прав. Липома у Маргариты оказалась непростой. Она стремительно росла, деформируя нежные косточки позвоночника крохи. На спину уже через пару месяцев малышку выкладывать было невозможно. А чуть позже добавился и новый диагноз «спина Бифида» – врожденное расщепление позвоночника. Наши мытарства по лечению дочки начались...

Муж нашел вторую работу, потому что денег на лечение катастрофически не хватало. Я моталась по больницам,



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### СПАСИТЕЛЬНЫЕ БУЛОЧКИ

Дедушка Марк обожал бабушку Лиду так, что описать это словами невозможно. Однажды бабушка заболела желтухой, причем очень тяжело, и ее забрали в инфекционную больницу. Несколько дней она провела без сознания. И вот счастье – очнулась. Посещения в инфекционке не разрешались, нянечка только передала дедушке пожелание больной «Очень хочется калача!».

Дедушка Марк кинулся в булочную – нет булочек. Во вторую, в третью, в десятую – нету! Тогда он выяснил, на каком хлебозаводе эти калачи производят, и поехал туда, на другой конец Москвы. Но и там калачей не оказалось – всю

партию уже развезли по магазинам. Тогда дедушка посулами и уговорами добрался до главного инженера этого хлебозавода. Рыдал, стоял на коленях, умолял. И что вы думаете? Запустили линию!

Специально для дедушки испекли один поднос этого хлеба, штук, наверное, 50. Он их все купил и помчался в больницу. Все желающие получили угощение, а самый красивый хлебушек, конечно, бабушке. А бабушка откусила маленький кусочек – и все, не хочется ей больше. Вы думаете, дедушка расстроился? Ничуть, ведь главное, что любимая жена пришла в себя!

Кира, внучка Марка и Лидии Шмигельских



# ВЫШЕ ОБЛАКОВ

## А вы знали, что...

### ФАКТЫ О ЛЮБВИ

- Каких только фобий не существует на свете. Одной из самых экзотичных, пожалуй, можно назвать филофобию – боязнь влюбиться или быть влюбленным. Интересно, а если чувства все же нахлынут, болезнь считается излеченной?
- Когда человек влюбляется, нейронные цепи, реагирующие на общественное мнение, подавляются. Поэтому влюбленный не обращает внимания на мнение друзей и близких относительно объекта его любви.
- Женщины чувствуют себя любимыми, общаясь лицом к лицу со своим партнером. Мужчины, напротив, испытывают эмоциональную близость в общении, когда они работают, играют или разговаривают, сидя рядом с партнершей.



Фото: Cultura Motion, wenchiaowang / Shutterstock.com

## МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ

– У нас уже был подобный случай в прошлом году. Мы помогли мальчику с таким же диагнозом, – мужчина-волонтер улыбнулся агукающей в коляске Маргарите и подставил ей палец, за который та с рвением и уцепилась, расплывшись беззубой улыбкой в ответ. – Я уверен, у нас все получится, но придется потрудиться... и еще немного потерпеть.

По глазам мужчины я видела, он отлично понимает мои чаяния и действительно готов помочь, но слезы невольно побежали по щекам.

– Мы подождем. Конечно, подождем. Нам не привыкать, – я достала носовой платок и спрятала в нем лицо.

– А знаете, что? – неожиданно весело проговорил мужчина. – Пока мы собираем деньги и договариваемся с тамошними врачами, предлагаю не унывать. И чтобы закрепить позитивное настроение, я приглашаю вас в детское кафе. Ведь маленькие радости никто не отменял. Так зачем от них отказываться?

## НАШ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

Тимур стал нашим ангелом-хранителем. В самые сложные минуты он был рядом. И когда Маргаритке становилось хуже и приходилось среди ночи вызывать скорую и мчаться в клинику, и когда на меня накатывало беспрес-

ветное отчаяние, и даже когда Ваня провалил экзамен, и его нужно было подтянуть по математике.

– Все будет хорошо, я это точно знаю, – не уставал повторять Тимур, неизменно «разруливая» все сложности и неприятности.

И в день, когда, наконец, все было решено, деньги на операцию собраны, договоренности достигнуты и билеты на самолет куплены, он тоже был рядом сам.

– Слушай, Том, не переживай. Я присмотрю за Ванькой. Мы с ним позанимаемся, пока вас нет. А, когда вернетесь здоровые и счастливые, устроим праздник.

– А потом? – испытующе посмотрела я в глаза мужчины. – Что будет потом, когда все наладится, и нам не нужна будет помощь?

– Я буду рядом, – просто сказал он и впервые за все время меня поцеловал.

Я летела на самолете в надежде на выздоровление дочери, но сердце мое парило выше любых самолетов. Я была счастлива.

Тамара, г. Клин



**Присылайте нам свои истории!**

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



\*Рекомендованная цена

Специальный выпуск  
журнала  
«Домашний повар»

## Ягоды

ЗАГОТОВКИ • ВЫПЕЧКА  
• НАПИТКИ • СЛАДОСТИ

САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
И ИДЕИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  
ИЗ ЛЮБИМЫХ ЯГОД:

клубники, земляники, малины,  
крыжовника, вишни, смородины,  
черешни, абрикосов, черники,  
сливы, ежевики и жимолости.

- Пирог, пирожки, торты, запеканки для летнего пирса;
- витаминные напитки со вкусом детства, полезные для здоровья и пищеварения: компоты, смузи, чай, фрэппе, коктейли, сбитни;
- низкокалорийные десерты для детей и взрослых: желе, муссы, ягодные салаты, сорбеты;
- заготовки, которые помогут сохранить урожай и всю зиму удивлять родных и друзей вкусами лета — варенья, джемы, конфитюры, компоты;
- сушеные и вяленые ягодные заготовки;
- замороженные ягоды;
- необычные блюда из ягод для ежедневного рациона и праздничного стола.

### А ТАКЖЕ:

- Советы по выбору ягод при покупке и их хранению.
- Рекомендации по обработке ягод перед приготовлением и заготовкой.
- Идеи по оформлению блюд с помощью ягод.

Блюда для диетического питания и для детей отмечены специальным штампом.

**УЖЕ В ПРОДАЖЕ!**



Газета выходит 2 раза в месяц

## ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №13 от 3 июля:

### • ОТВЕЧАЕМ НА ВСЕ ВОПРОСЫ!

Следующий номер «ДАЧИ» составлен из ответов на вопросы читателей. В редакцию поступило более трех десятков звонков, и лучшие специалисты страны сейчас готовят ответы на вопросы. Тематика самая актуальная для садоводов – от погоды и недугов растений до экзотических плодов и цветов.

### • ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ШАГНУЛ НА СЕВЕР

Урожай грецкого ореха в Подмоскowie и Ленинградской области ныне перестает быть редкостью, это растение вполне освоилось даже на северных широтах. Не исключено, что среди садоводов начнется бум интереса к этой культуре. Какие секреты есть у «грека» и долго ли ждать первых плодов, читайте в свежем номере газеты.

### • БЕЛЫЕ ГРИБЫ ПРЯМО НА ГРЯДКЕ

«Дача» рассказывает об опыте выращивания белых грибов, подосиновиков на дачном участке. Вы узнаете, когда и как лучше заложить плантацию, какие условия обеспечат успех, а также о несложных правилах ухода за грибницей.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку на 2-е полугодие 2017 года на издание «ДАЧА pressa.ru» до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2017 г.

1 месяц (2 номера)

45,37 руб.\*

Подписной индекс П2940  
в каталоге «Почта России»

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

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

# МИКРОВОЛНОВКА: ДОБРО ИЛИ ЗЛО?

Споры вокруг микроволновых печей не утихают со времени их первого появления на наших кухнях. Страшилки про вред «жесткого излучения», про испорченную пищу, ссылки на некие «исследования», произведённые неизвестно кем и неизвестно где – чего только не пишут и не говорят об СВЧ. Сегодня мы попробуем разобраться, где правда, а где совершенно необоснованные подозрения.



и при приготовлении пищи любым другим способом с использованием термообработки – на плите, в русской печи, на мангале, при варке, жарке, запекании и т.д. Изменение структуры органических соединений, то есть вкуса и консистенции изначального продукта – в этом и заключается основная суть приготовления пищи.

## КАК РАБОТАЕТ?

Рабочий элемент СВЧ – магнетрон, испускающий электромагнитные волны. Волны проникают внутрь продукта и воздействуют на молекулы воды, которая есть в каждом продукте, заставляя их двигаться быстрее. За счет увеличения скорости движения этих молекул и происходит нагревание всего продукта. При этом его молекулярная структура не изменяется – излучение микроволновки просто не в состоянии разорвать прочные внутримолекулярные связи. То есть продукт, обработанный в СВЧ, остается точно таким же продуктом, и никаких опасных (или наоборот – полезных) свойств в процессе обработки не приобретает.

## А ЧТО ИЗМЕНЯЕТСЯ?

Другое дело, что при приготовлении пищи в микроволновке меняются структуры органических соединений. Но ровно то же самое происходит

## ЕСТЬ ЛИ ВРЕД?

Мы уже говорили, что СВЧ производит только электромагнитные волны, то есть сверхчастотное излучение. Вред его для человека пока еще вразумительно никем не доказан. Однако и польза весьма сомнительна – ведь функционирование человеческого организма напрямую зависит от электромагнитных импульсов и колебаний его мозга, сердца и других органов. То есть чисто теоретически электромагнитные волны могут как-то влиять на состояние здоровья, и не факт, что положительно. Именно поэтому производители первых микроволновок не рекомендовали в процессе приготовления пищи находиться ближе, чем в полутора метрах от прибора. Однако СВЧ нового поколения, как заверяют их производители, оснащены мощной защитой, не позволяющей излучению выходить за пределы корпуса. Разумеется, при условии, что защитный слой ее корпуса не поврежден.

Виктория  
Ленская

**ВНИМАНИЕ:  
ОПАСНОСТЬ!**

А вот что действительно может нанести вред здоровью – это использование при приготовлении в СВЧ не стеклянной посуды, не имеющей специальной маркировки. Кстати, сам пластик на электромагнитное излучение не реагирует никак, но под воздействием нагретой в нем пищи может выделять исключительно вредные для здоровья вещества. Для приготовления пищи в микроволновке лучше выбирать стеклянную или любую другую специальную посуду.



# В БАНЕ МЫТЬСЯ – ЗАНОВО РОДИТЬСЯ!

Русская баня – один из способов жить долго и здорово. Счастливы те, кто имеет на своем дачном участке такое русское «SPA». Но не стоит относиться к бане слишком легкомысленно. Это настоящая процедура, у которой есть свои строгие правила.

## РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ

● Употреблять горячительные напитки в бане – строго воспрещено! В жарком помещении организм не успевает переработать алкоголь, и он всасывается в кровь моментально. А это ведет к тяжелым отравлениям.

● Есть еще одно заблуждение: детям нельзя париться. С трехлетнего возраста парилка полезна детям не меньше, чем взрослым. Просто нужно учитывать, что детский организм гораздо хуже владеет терморегуляцией, поэтому париться детям можно только на нижних полках и совсем не долго.

## ВЕНИК – НЕ БЬЁТ, А ГЛАДИТ

Но, конечно, главное достоинство русской баньки – это веничек. Думаете, что в использовании веника нет ничего сложного? Ошибаетесь, это целое искусство.

### Прием 1

**ОПАХИВАНИЕ.** Веником слегка взмахивают, не прикасаясь к телу. При этом

чувствуется теплый ветерок.

### Прием 2

**ПОГЛАЖИВАНИЕ.** Вдоль тела медленно проводят веником, от шеи к ногам и обратно. Если воздух очень горячий, то веник не отрывают.

### Прием 3

**ПОТРЯХИВАНИЕ.** Периодически веник поднимают вверх, где самый горячий воздух, и немного встряхивают там банный инструмент. Затем нагретый веник плотно прижимают к телу: к лопаткам, к пояснице и т.д.

### Прием 4

**ПОСТЕГИВАНИЕ.** Поглаживания чередуются с легкими скользящими ударами.

### Прием 5

**РАСТЯЖКА.** Два веника кладут на поясницу и, прижимая их к телу, растягивают в разные стороны. Этот прием очень эффективен при болях в спине.

Ольга  
Бельская



## КАКОЙ ВЫБРАТЬ ВЕНИК?

Для разных недугов нужны разные веники.

**БЕРЕЗОВЫЙ.** Способствует расширению просветов бронхов. Полезен при различных легочных заболеваниях, поэтому после него так легко дышится.

**ДУБОВЫЙ.** Содержит вещества, препятствующие повышению давления, поэтому его можно использовать даже гипертоникам. А еще они укрепляют нервную систему и снимают стресс.

**ЛИПОВЫЙ.** Усиливает потоотделение, оказывает ранозаживляющее, жаропонижающее и успокаивающее воздействие.

**ХВОЙНЫЙ.** Благодаря своеобразному «иглоукаливанию» хвойные веники хорошо справляются с невралгиями и радикулитами.

### РЯБИНОВЫЙ.

Пригодится тем, кому после бани придется работать. Он снимает усталость и оказывает на организм бодрящее действие.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ

### БАВИЛОН



В Древнем Вавилоне, если больной не поправлялся, врачам отрубали руки. Поэтому врачей катастрофически не хватало. Заболевшим приходилось выходить на площадь и рассказывать о своем недуге. Если кто-то знал, как его вылечить, то сообщал об этом страдальцу.

### РОССИЯ



Исследования о воздействии цвета на организм проводил в начале века известный художник Казимир Малевич – автор «Черного квадрата». Именно он предложил врачам носить бирюзовые, а не белые халаты. Потому что такой цвет успокаивает.



## ГДЕ РИСОВАТЬ НА ТЕЛЕ КРЕСТИК?



**?** *Готовлюсь к операции. На какой стороне надо рисовать на теле крестик, если перед операцией врачи просят снять нательный крестик? Соседка сказала, что справа, там Ангел-хранитель сидит, а другая соседка, что слева надо – там сердце.*

*Ирина Николаевна, Тверская обл.*

Крест, надетый нам после таинства Крещения, сопутствует нам все жизнь. Мы обязательно должны носить крест – это свидетельство принадлежности человека к Христовой Церкви. Преподобный Ефрем Сирийский писал: «Без него не делай ничего; спишь ли, встаешь ли от сна, работаешь, ешь, пьешь, находишься в пути, плывешь по морю, переходишь реку – украшай все члены свои животворящим крестом, и не приедет к тебе зло, и рана не приблизится телеси твоему». Но при не-

обходимости, если врач настаивает, на время вполне можно снять нательный крестик. Взамен ему на теле рисовать ничего не надо.

## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАЖИГАТЬ СВЕЧИ В ХРАМЕ?

**?** *Подруга привела в храм и сказала, что если как следует помолюсь и поставлю свечу Спасителю, то моя проблема (отношения с мужчиной) решится в мою пользу. А после храма она мне сказала, что проблема останется, так как я сделала две ошибки – зажгла свечу от уже горящей в подсвечнике. А потом еще разрешила зажечь от своей свечи другую. Что делать теперь?*

*Анна П., Московская обл.*

Первое. То, что вам говорит подруга – это глупость и суеверия. Другое, – с помощью зажженной свечи не решаются проблемы. К Спасителю обраща-

ются с искренней молитвой. А воздастся нам всем по вере нашей.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ОДЕЖДОЙ УСОПШЕГО?

**?** *Вот уже и год прошел, как не стало обоих родителей. От них остались вещи. Мебель и посуду раздала знакомым, что-то отправила на дачу. А что делать с одеждой и обувью? Знакомым предлагала – отказались. Выбросить – рука не поднимается, как-то вроде неудобно?*

*Галина*

Можно неумирующим отдать, можно сохранить как память. Но если вам эта одежда не нужна, негде хранить – просто выбросите ее. Ведь это всего лишь старая одежда. Никакого сакрального смысла в ней нет. Память надо хранить в душе и сердце. И радовать усопших своими молитвами и хорошими делами.

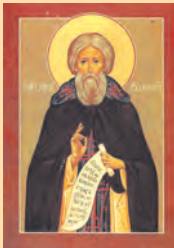
*Подготовила Светлана Иванова*

## КАК И КОМУ МОЛИТЬСЯ ПЕРЕД СДАЧЕЙ ЭКЗАМЕНОВ?

*– Перед экзаменами я сильно волнуюсь, начинаю чесаться и тереть глаза. Говорят, что молитва помогает и во время экзаменов. Я кроме «Господи прости и помилуй!» никаких других молитв и не знаю. Есть ли такая молитва, которую святые читали, чтобы не нервничать?*

*Анастасия В., г. Москва.*

Самое простое – помолиться (обращаться к Господу и просить его о помощи) своими словами. Кроме того, считается, что всем учащимся, получающим образование, новым знаниям, сдающим экзамены, покровительствует Преподобный праведный Сергей Радонежский. Есть и молитва Сергию Радонежскому.



### Молитва Сергию Радонежскому

О преподобне и богоносне отче наш Сергие! Воззри на нас (имена) милостивно и, к земли приверженных, возведи к высоте небесней. Укрепи наше малодушие и утверди нас в вере, да несомненно уповаем получитьи вся благая от благосердия Владыки Бога молитвами твоими. Испроси предстательством твоим всякий дар всем и коемуждо благопотребен и вся ны споспешествующими твоими молитвами сподоби в день Страшного суда шюря части избавитися, десныя же страны овщники быти и блаженный оный глас Владыки Христа услышати: приидите, благословеннии Отца Моего, наследуйте уготованное вам Царствие от сложения мира. Аминь



Сейчас никто не удивляется, что современные хирурги могут сшивать нервы, проводить операции на мозге, сердце, буквально собирать человека по частям.

**А** в далекие древние времена к каким только хитрым хитростям не прибегали врачи, чтобы спасти жизнь пациенту, вернуть здоровье, продлить молодость. И археологи констатируют факты того, что древние хирурги умели очень талантливо и даже виртуозно оказывать медицинскую помощь.

**И**сторики медицины доказали, что пластические операции делали в Древней Индии еще в IV веке н.э. Наказывая за воровство и другие преступления, по закону отрезали нос. А как быть воину-защитнику, которому во время боевых действий повреждали нос? Неужели предстояло нести пожизненное унижение?..

Восстановление носа пострадавшему в бою воину было важным вопросом. В Индии «ринопластикой»

# ТАЙНЫ И ЧУДЕСА древних хирургов Востока



занималась особая каста жрецов. Оказывается, были в ней талантливые люди (говоря современным языком, хирурги), которые выполняли эти операции.

Считается, что в Европу тайны ринопластики индийских жрецов пришли с Браминами – династией итальянских лекарей. И со смертью последнего Брамина (секреты поэтапного успешного восстановления носа в семье итальянских лекарей передавались по наследству) они канули в лету. Иссякли

наследники. И поиском этого особого чудо-секрета древней индийской медицины историки, археологи, врачи заняты до сих пор.

**У**дивительно, но история сохранила даже имя индийского врача, который описал такую операцию – Сушрута. В медицинском трактате о хирургии «Сушрута-самхита» подробно описан способ восстановления носа с помощью лоскута кожи, взятого со лба или щеки. Этот способ ринопластики вошел в историю медицины как «индийский метод». Причем интересно, как повествует трактат, перед взятием лоскута для носа врачеватели поколачивали кожу деревянной дощечкой, чтобы повысить жизнеспособность материала. Но это общее описание. Пошаговая операционная практика древней индийской ринопластики утеряна.

*Светлана Иванова*

## КСТАТИ



### АНТИСЕПТИК – ЧЁРНЫЙ МУРАВЕЙ

В одном из древних индийских текстов было найдено описание операции по восстановлению непрерывности кишечника. Считается, что сделанная известным хирургом Индии Сушрутой реконструктивная операция на кишечнике была первой восстановительной полостной операцией. Наблюдательность доктора и практическое применение знаний просто поражает: разрезав живот пациента, доктор соединил части кишечника вместе, поместив на концах только что оторванные головы гигантского чёрного муравья. Доктор очень точно использовал антисептические свойства муравьиной кислоты. А случилась эта операция в прошлом тысячелетии.



Репродукция гравюры Утагавы Кунисёи «Хуа То оперирует руку Гуань Юя, пока тот играет в го»

## А вы знали, что...

### КИТАЙСКАЯ ХИРУРГИЯ 2000 ЛЕТ НАЗАД

Знаменитый врач Древнего Китая Хуа То настолько прославился и был уважаем, что на его родине день рождения врача отмечали, как национальное торжество. Считается, что с особым мастерством он проводил хирургические вмешательства, используя для сшивания ран сухожилия тигров и ягнят, шелк, волокно тутового дерева, нити конопли.

В китайском трактате III века написано: «Хуа То сначала давал больному зелье, настоянное на спирте, от которого тот пьянел и терял чувствительность. После этого ему

разрезали живот... После сшивания смазывали швы чудодейственной мазью, и через 4–5 дней рана заживала, а через месяц больной выздоравливал». В исторических хрониках сохранились упоминания о том, что врач использовал во время операций анестезию. А именно, болеутоляющие средства: белладонну, сок индийской конопли, мандрагору. Сохранилось даже подробное описание такой древней анестезии при одной из операций 140–150 года н.э., когда Хуа То использовал крепкое вино, в котором были вымочены специальные травы.



Скажи  
«нет»  
острой и  
жирной  
пище.

# КОЛИТ И ЭНТЕРИТ: кушай правильно, и не заболит!

**Р**азумеется, возможны воспаления, вызываемые непосредственно инфекциями, к которым относятся дизентерия, сальмонеллез, стафилококк и т.д. Но основной причиной колитов, энтеритов и энтероколитов является неправильное питание. Именно по-

**Воспалительные заболевания кишечника – колит, энтерит и энтероколит – требуют особой внимательности при составлении ежедневного рациона.**

**С**егодня мы расскажем о том, как правильно питаться при таких заболеваниях.

Воспалительные заболевания кишечника очень часто возникают из-за неправильного питания. Употребление большого количества жирной и острой пищи чревато возникновением острого гастрита, который в конечном итоге приводит и к воспалению кишечника.

Также может вызвать воспалительные заболевания злоупотребление грубой, трудноперевариваемой, богатой растительной клетчаткой пищей – например, незрелых яблок, груш, слив. И даже персиков и абрикосов. Кстати, в том числе незрелых ягод.

этому при лечении этих заболеваний очень важно подобрать правильный рацион, максимально щадящий кишечник.

**Д**иета при воспалительных заболеваниях кишечника направлена на восстановление структуры его слизистой оболочки, что необходимо для нормального функционирования его моторно-двигательной и секреторной функций. Поэтому все блюда, приготовленные с помощью термообработки, должны иметь как можно более мягкую структуру. Каши и супы необходимо протирать, овощи и фрукты – мелко резать. Пища должна быть либо вареной, либо готовиться на пару. В некоторых случаях допустимо запекание, однако твердую корку нужно срезать или не допускать ее появления. Приемы пищи необходимо проводить 5–6 раз в день, небольшими порциями.

*Виктория Ленская*

## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ ЕЖЕДНЕВНОГО МЕНЮ:

- свежий хлеб (в том числе ржаной), сдобная выпечка, блины и оладьи;
- жирные сорта мяса (свинина, баранина, утка, гусь), колбасные изделия, копчености;
- жирная, соленая, копченая рыба;
- консервы;
- супы на жирном бульоне;
- пряности;
- сырые, жареные и сваренные вкрутую яйца;
- цельное молоко, сливки, сметана, сыр, свежий кефир;
- все животные жиры, кроме сливочного масла;
- овощи, в т.ч. бобовые;
- свежие ягоды и фрукты, сухофрукты, компоты, варенья, джемы, конфитюры и т.д.;
- перловая, пшенная, ячневая рассыпчатые каши, макаронная запеканка;
- кофе и какао с молоком, газировка, соки, квас, все холодные напитки.



## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДОВАНЫ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО МЕНЮ:

- сухари из пшеничного хлеба, несдобное печенье;
- нежирные сорта мяса, протертые или рубленые, приготовленные на пару;
- нежирные сорта рыбы, сваренные на воде или приготовленные на пару;
- яйца всмятку, омлет на пару;
- протертый творог, ацидофильное молоко, сливочное масло;
- протертые каши на воде или нежирном бульоне – рисовая, гречневая, овсяная, манная;
- супы на обезжиренном некрепком мясном или рыбном бульоне;
- чай (особенно зеленый), кофе и какао на воде, отвары из сушеных ягод и фруктов: черной смородины, шиповника, кизила, черники, черемухи, айвы.



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ

### ДОМАШНИЙ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ВОЛОС

Чтобы не тратить на дорогие бальзамы для волос, я всегда делаю домашний ополаскиватель. Заливаю 1 ст. ложку зеленого чая половиной литра кипятка. Накрываю крышкой и даю настояться не менее получаса. Ополаскиваю этим настоем вымытые волосы.

Так они и расчесываются лучше, и от лишней жирности избавляются, становятся шелковистыми и послушными.

*Полина Григорян, пос. Ижевское*





# ПАРОВАЯ ЕДА: болезням «нет», здоровью «да»!



Иметь здоровый кишечник – желание не праздное. Это и наше хорошее самочувствие, и настроение, и крепкий иммунитет. Недаром гастроэнтерологи называют кишечник «вторым мозгом» человека. Доказано, что в кишечнике вырабатываются так называемые нейрогормоны – регуляторы поведения и настроения. Причем в гораздо большем количестве, чем в мозге.

## ✉ ПАРОВЫЕ БИТОЧКИ ИЗ ВАРЁНОГО МЯСА



Энерг. ценность на 100 г – 169 ккал

**Ингредиенты на 4 персоны:**

- 450 г нежирного мяса
- 25 г рисовой крупы
- 1 яйцо
- 20 г сливочного масла
- соль по вкусу

Мясо сварить до готовности в небольшом количестве воды, пропустить 2–3 раза через мясорубку. Рис отварить до готовности.

В мясной фарш добавить рис, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш добавить яйцо, посолить, тщательно вымесить и сформировать биточки.

Сварить биточки на пару (10 минут). При подаче полить биточки растопленным маслом.

*Игорь Пронин, капитан запаса, г. С.-Петербург*

## ✉ КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ НА ПАРУ



Энерг. ценность на 100 г – 73 ккал

**Ингредиенты на 4 персоны:**

- 300 г филе рыбы
- 70 г черствого белого хлеба (без корки)
- 20 г сливочного масла
- соль по вкусу

Хлеб замочить в 80 мл воды. Филе рыбы нарезать на куски и пропустить через мясорубку. Добавить замоченный и отжатый хлеб в рыбный фарш, пропустить через мясорубку все вместе еще раз.

Фарш посолить, хорошо взбить и сформировать котлеты. Готовить котлеты на пару 15–20 минут. При подаче полить готовые котлеты растопленным сливочным маслом.

*Ольга Майорова, г. Москва*

## ✉ БУЛЬОН С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ

**Ингредиенты на 4 персоны:**

- 1,2 л некрепкого нежирного мясного бульона
- 100 г манки
- 1 яйцо
- 20 г сливочного масла
- соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 177 ккал

Залить в кастрюлю или ковш 240 мл воды, довести до кипения, всыпать тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая, варить до готовности (10 минут). Готовую кашу охладить, добавить яйцо, посолить, хорошо вымесить. Бульон довести до кипения. Выложить манную массу в бульон клецками с помощью столовой или десертной ложки, еще раз довести до кипения и снять с огня.

При подаче добавить в бульон сливочное масло.

*Тамара Агонесян, пенсионерка, Ростовская обл.*



## ✉ ЖЕЛЕ ИЗ КЕФИРА

**Ингредиенты на 4 персоны:**

- 400 мл трехдневного кефира
- 75 г сахара
- 12 г желатина
- щепотка корицы

Энерг. ценность на 100 г – 151 ккал

Желатин растворить в 40 мл воды. В кефир всыпать сахар, размешать до полного растворения, добавить корицу и еще раз перемешать. Ввести желатин в кефир, непрерывно помешивая. Кефирную смесь разлить по порционным формочкам и убрать в холодильник до полного застывания.

*Маргарита Павловна И., технолог, г. Углич*



**ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## 1 ПАЛАТКА-ТРАНСФОРМЕР

Этот человек открыл бизнес по продаже палаток для золотоискателей. Однако палатки никто не покупал, потому что погода была сносной, и можно было спать под открытым небом. Однако этот человек быстро перестроил свой бизнес, и не только не разорился, но и разбогател. Назовите его имя и фамилию.



## 2 СТИМУЛ ДЛЯ ВОИНОВ

У галлов на случай всеобщей мобилизации был изобретен способ, чтобы максимально быстро собрать воинов. Для этого в жертву богам приносили человека. Но какого?



## 3 ВСЕХ НА КАРЕНДАШ

С какой целью в древние времена проводили перепись населения?

### ОТВЕТЫ

1. Лев Спраус из палаточной компании. 2. Тот, кто в жертву приносил человека. 3. Для подсчета населения.

## 4 СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ, ОДИН ОТРЕЖЬ

У него есть четыре, но если их отрезать, то их станет восемь. Назовите обоих.

## АНГЛИЙСКИЙ КРОССВОРД

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

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

1. Хозяин Цербера.
2. Просторы у черта на куличках.
3. Подушечка-«ежик» швеи.
4. Над вулканом дым стоит, каша из него валит. Что за каша, отгадай! И ответ нам точный дай.
5. «Щуп» измерительного прибора.
6. Уроки для будущего певца.
7. Шарик в конуре.
8. Скучен школьнику урок, признак этого - ...
9. Поход в Мекку на Курбан-байрам.
10. «Дока» на выдумки.
11. Жертва Новогодья.
12. В него уходит по команде: «Отдать концы!»
13. Нож, каким Кармен убил.
14. Минерал на шкурке.
15. Простофиля, жертва мошенника и афериста (жаргон).
16. Фанат учения.
17. Именно в этом фильме Виктор Цой спел песню «Звезда по имени Солнце».
18. Цыган с картами, вышедший на работу вместо жены.
19. Соединяет полость рта с глоткой.
20. Банкир по образованию.
21. Сам себе режиссер, актер и каскадер Джеки ...
22. Скопище сосен.
23. Ложе, где дают дуба.
24. Катя на нашей эстраде.
25. Вишневый лесок.
26. Влияющие на политику дельцы.
27. «Жираф в огне» - его картина.
28. В МНР ковбой брат.
29. 358 суток плюс неделя.
30. Окрыленная богиня победы.
31. Обитатель стручка.
32. «Госпиталь» для кораблей.
33. Ползучая мерзость.
34. Пивнушка для мистеров.
35. Огорчение для вратаря.
36. Зимний ветер Новороссийска.
37. Малютка, щебечущая на ветвях.
38. ..., два и готово.
39. «Биограф» Оцеолы.
40. Поперечина грифа гитары.
41. Калина, Приора, Самара.
42. Одежда не от кутюр, а от кладовщика на заводе.
43. «Хот» в булке.
44. Голос, которым скопец не запоет.
45. Блестящий покров паркета.
46. Комбинация секретных цифр.
47. Там Хрущев выступал, ботинком стуча.
48. От бровей до лысины.
49. Не по чину чванству.
50. Всегда берут свое.
51. Холодное стальное оружие с длинным изогнутым стволем.
52. Короткое «словцо» воробья.
53. Одобрительная пометка шефа на документе.
54. Маникюрный в несессере.
55. Наделяющий кушаньями в столовой.

## ОТВЕТЫ на английский кроссворд

1. Адам.
2. Дарь.
3. Изоланница.
4. Лава.
5. Дампчик.
6. Вокан.
7. Лес.
8. Зевек.
9. Хадж.
10. Горь.
11. Ель.
12. Пиванце.
13. Наваха.
14. Абраше.
15. Лох.
16. Адетт.
17. Игла.
18. Гадальщик.
19. Зев.
20. Финансист.
21. Чан.
22. Бор.
23. Опр.
24. Лель.
25. Сад.
26. Лобва.
27. Далу.
28. Арам.
29. Год.
30. Нюка.
31. Бов.
32. Док.
33. Гад.
34. Паб.
35. Гол.
36. Бора.
37. Пуха.
38. Раз.
39. Руд.
40. Лад.
41. Лад.
42. Лад.
43. Дог.
44. Бас.
45. Лак.
46. Код.
47. Оон.
48. Лоб.
49. Снег.
50. Год.
51. Сабля.
52. Чук.
53. Вуза.
54. Набор.
55. Раздатчик.

# СУДОКУ

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

## ВСЕ: от А до Я

### ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



## Центр Защиты Вкладчиков

# ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ ИЗ

- КПК • МФО • БАНКОВ
- ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

**Бесплатная ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**8 (495) 777-91-42**

### КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»?

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



### АНТИКВАРИАТ

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

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

■ **8-903-777-32-88** Открытки, ёлочные игрушки, календарики, плюшевые медведи, фарфоровые статуэтки и посуда, фотографии, старинные книги, значки и знаки, фантики от жевательных резинок и конфет, пригласительные и проездные билеты, плакаты и афиши, картины и рисунки, игрушки, разные старинные вещи куплю.

На правах рекламы

### ТРАНСПОРТ

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



### ПРОЧЕЕ

**ДАНИЛА-МАСТЕР**  
**ПАМЯТНИКИ**  
**СКИДКА -30%**  
**ПЕНСИОНЕРАМ**

8 (495) 745-27-26  
8 (495) 348-15-43

### УСЛУГИ

**ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ**  
**ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**  
**ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ**  
ОТ ПРЕДПРИЯТИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ООО «Гильдия Столица»

- ✓ Единовременная выплата до **3,5 млн. руб.**
- ✓ Ежемесячные платежи до **100 тыс. руб.**
- ✓ Помощь по хозяйству и сиделка бесплатно
- ✓ Договор заключается напрямую с организацией



*Жизнь только начинается!*

**8(495)626-46-36**

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

ОГРН 1147746917537

## ГОРОСКОП НА 26 ИЮНЯ – 9 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Некоторые Овны испытывают проблемы с органами дыхания – возможен затяжной кашель, вызванный бронхитом, першение в горле и даже ангина. Звезды советуют представителям знака не пить на жаре холодные напитки. А вот умеренное закаливание вполне может помочь укрепить иммунитет и противостоять простудам и инфекциям.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Все, что необходимо Близнецам в ближайшее время – это много свежего воздуха и чистой воды. Очень желательны купание в проверенных водоемах, длительные солнечные ванны, вечерние прогулки среди деревьев. Натуральными должны быть и продукты, которые вы едите. От их свежести и качества зависит работа вашей пищеварительной системы.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы могут быть спокойны за свое физическое здоровье. А вот психику следует поберечь – возможны сильные стрессы. Звезды рекомендуют представителям знака отказаться от кофе и перейти на успокаивающие травяные чаи. А заодно чаще бывать на природе и общаться с позитивными людьми. Балуйте себя время от времени приятными мелочами.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды советуют легче относиться к мелким неприятностям: неприятности пройдут, а испорченные нервы останутся. Представителям знака рекомендуется чаще выезжать на природу, больше отдыхать и избегать сквозняков. И не стесняйтесь носить яркую одежду. Вам это поднимет настроение и создаст имидж легкого и общительного человека.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды настоятельно рекомендуют обратить внимание на функционирование ЖКТ. Увлечение чрезмерно жирной пищей и фастфудом может спровоцировать серьезные проблемы вплоть до несварения или постоянных запоров. Обратите свое внимание на гимнастику для живота и раздельное питание. Пейте больше воды.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи могут жаловаться на периодические боли в мышцах и суставах. Однако волноваться не стоит – это всего лишь результат чрезмерной нагрузки. Меньше нагрузки, больше отдыха – и все будет просто прекрасно. Правда, это не значит, что нужно «окопаться» на диване. Курс массажа, сауна, бассейн пойдут только на пользу.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам неплохо было бы заняться спортом или хотя бы выполнять небольшой комплекс утренней гимнастики. От сидячей работы и недостатка движения представителей знака могут подстеречь различные неприятности. Выбираясь на дачу, не сидите все время в грядках. Наметьте себе план активного отдыха и веселых семейных мероприятий.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды рекомендуют внимательнее относиться к своему позвоночнику – не стоит его перетруждать и испытывать на прочность. Самые большие неприятности может доставить представителям знака резкое поднятие тяжестей. А вот йога поможет исправить ситуацию. Только выбирать лучше статичные ее варианты, делать упор на вытягивание.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы совершат большую ошибку, если в ближайшие 10 дней не посетят салон красоты: все проведенные в это время процедуры будут исключительно эффективны. Особенно полезны разнообразные процедуры для волос. Параллельно стоит ввести в рацион больше фруктов и овощей, а также пищу, богатую витаминами группы В.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам за свое здоровье можно не беспокоиться, в этом плане у них все в порядке. Однако не исключены мелкие ссоры и недопонимания с родными и близкими, что может довести представителей знака до сильного стресса и даже бессонницы. Старайтесь легче относиться к проблемам и решать их по мере поступления. Не скупитесь на похвалы.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Некоторые Козероги часто жалуются на головные боли, не подозревая, что их причиной являются проблемы с сосудами. Этим представителям знака звезды рекомендуют обратиться к врачу и пройти курс соответствующего лечения. Обратите внимание и на свое питание. Жирной и жареной пище тут пока не место. А вот овощам зеленый свет.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Если Рыбы жалуются на плохой сон или отсутствие аппетита – возможно, расшатались нервы. Звезды рекомендуют в этом случае долгие прогулки на свежем воздухе перед сном и травяные чаи, возбуждающие аппетит. Не отказывайте себе в удовольствии посетить занятия йогой или цигун. Умеренная физическая нагрузка тоже поможет расслабиться.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



**25 июня – 8 июля**  
**РАСТУЩАЯ ЛУНА**

**Растущая Луна** в июле – время перемен и начала новых дел. Вплоть до Полнолуния, которое случится 9 июля, можно и нужно заключать серьезные договоры, начинать свои новые дела, ставить новые цели. Кстати, это отличное время для планирования отдаленного будущего, к которому необходимо подой-



**9 июля**  
**ПОЛНОЛУНИЕ**

ти со всей ответственностью. Если продумать все до мелочей, планы воплотятся в жизнь именно так, как было задумано. Вместе с тем, это и отличное время для отдыха. Выбросьте из головы тяжелые мысли, которые вергают вас в уныние и потворствуют суете. Больше радости и больше оптимизма.



**10–22 июля**  
**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

**В Полнолуние** лучше всего заняться налаживанием разного рода контактов. Возможно возрождение старой дружбы или обретение новых друзей или единомышленников. Если в этот день к вам обратятся за поддержкой, ее необходимо оказать, даже если обратившийся человек вам неприятен.

## «Планета здоровья»

Pressa.ru

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

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

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

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

Главный редактор:  
Л.М. АЛЕШИНА  
тел.: 8 (495) 399-36-78

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

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

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

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

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

№ 12 (35). Дата выхода  
26.06.2017.  
Подписано в печать 20.06.2017.  
Номер заказа – 1443

Время подписания в печать  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии  
ООО «ВМГ-Принт».  
127247, РФ г. Москва,  
Дмитровское ш., 100.  
Тираж 201 400 экз.

Рекомендованная цена  
в розницу – 17 рублей


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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов.

Фотоизображения  
предоставлены фотобанками  
shutterstock, Лори

Сайт газеты [kardos.media](http://kardos.media)

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

				Одеколон - классика СССР	"Паспортина" - блатной личности	Шинельная материя	Забивают, чтоб дом поставили	Игольница на ножках			Селедочный "клин"	Запечатленный миг		...зелена вина			
Хлебное нутро	Шкаф-божница		Каштанка в цирке	"Равнение" на реформы				Британская "копеечка"	Работник, вооруженный серпом		"Подзорная труба" топографа						
Декорте и строй квадратом	Каникулы взрослого					Голубая, белая для лечебной маски		Монета для сыняков				Контрудар ружья после выстрела	Волосинка на губе юнца	Слепой огородный "метро-стревец"			
				Вдыхание паров в лечебных целях								Ворюга на языке ворюг					
Сегодня он Гамлет, завтра - Чашки	Баран - бьяша, кошка - ...		Речной ... - движение воды по руслу	Железное качество бросившего курить				Овес с сухофруктами на завтрак		Горькая примета хины			Милашка да и только	Сержантские нашивки на погонах			
Витамин В2		Оборот на одной ноге в балете				Родина йоги	Актер Жан ...					Живут рядом с Леной и Яной	Болван, ставший богом				
			Рейд васснецовских богатейрей		Крупная домашняя птица					Учебный промежуток между сессиями		Гнетущее иго самодержавия					
	Овощ, который и тянут, и чешут		Госпожа в Италии и Португалии				Выгода, польза (разг.)		Хмельной яблочный "квас"				"... уже разлила масло"	Распашная одежда кавказца			
					"Пальмовый" киноприз	MP3-..., но не файл					Ребус на лиане						
	Венгерский композитор	Височные завитки еврея		"... враждебные веют над нами"					Имя президента Сирии		Светильники вдоль аллеи						
	Литературная "тяготиана"				Этому богу молились викинги	Несчастье, напророченное вороном						"Керамика голубых кровей"	Купюра с царицей Тамарой	Блаженство в поэтической речи			
			Придает тушь "худым" ресницам		Мась не туза, но Тузика					Река, обутая в шины		Пикадор в царской армии					
	Мартин ... Кинг	Гора, облюбованная богами	Муха, падающая на скот				Психиатр и душ его имени	Зеленый четырехгранник для водки					Альпийская избушка швейцарца				
	Зверский индивидуум				Библейское имя Линкольна	Заслан в "Черную кошку"							"Поправившийся" овал				
			Ветер от белых медведей		В улье она с сотами					Древность, но иначе							
	"Стрелы" акупунктурщика		Удаляют при лечении зуба				Стих Пушкина о древе ядовитом	Один из братьев, основавших Рим		Великий композитор эпохи барокко							
Трава - борец с депрессией	Проблема, решенная клизмой	Морской клешне-носец				Джинн - ... лампы											
				Гетман-сепаратист													
Быстрая по скоростному шоссе	Сигареты Деточкина	Собаку съел в деле					Растет даже на камне										
			Ров для войны					Тоска на сердце, уныние в душе		Оборот МКС вокруг Земли							
	Несбыточная мечта Томаса Мора	Цветная "пыльца" на веках	Спутник флоса	Французский коньяк и писатель	Мышца, круглящая голеня	Самая короткая военная команда		Знак в виде дуги над ногами									
	Планка для картинной рамы					Налог мехами встарь											
				"Сахар" в диабетическом печенье													
	Гамлет считал его бедным	"Утробы" Земли					Гнет, что враг несет										
				Привычный скифу меч													

# Как сберечь сустав?

## 3 ошибки в лечении артроза, которые могут стать роковыми...

Артроз часто приводит к инвалидности, и одна из причин этого – увлечение схемами лечения, которые неэффективны и даже опасны.

### ОШИБКА №1

«Артроз возникает из-за отложения солей в суставах», - считала Ольга Сергеевна. Поэтому она исключила из рациона мясо, ввела 2 литра овощного сока в день и раз в месяц устраивала голодовку. Увы, следование этим рецептам привело ее лишь к обострению гастрита, проблемам с давлением и резкому истощению иммунной системы. Боль в суставах не то что не отступила, а усилилась до такой степени, что женщина попала в больницу...

**На самом деле.** Главной причиной артроза является постепенное разрушение межсуставного хряща. В норме хрящ, вырабатывает вещества, которые укрепляют его и делают эластичным. С возрастом их формирование замедляется, поэтому хрящ становится хрупким и плохо выполняет свои функции. Чтобы поддержать его, нужно питаться полноценно. В этом случае в организм будут поступать необходимые для хрящевой ткани питательные вещества.

### ОШИБКА №2

Олег Анатольевич больной сустав усиленно разрабатывал. Для этого он «в лечебных целях» ползал по полу на коленях, а так же выполнял по 50 приседаний в день. Все это – через невыносимую боль, но с огромной верой в то, что однажды наступит выздоровление. Увы, иллизии разрушились: артроз перешел в более тяжелую стадию...

**На самом деле.** Сустав можно сравнить с подшипником скольжения. В подшипнике есть два кольца, в суставе – две кости, и движение их относительно друг друга возможно лишь при условии гладких поверхностей и наличия

смазки, роль которых в организме выполняют хрящ и внутрисуставная жидкость. Если эти поверхности повредились, а смазка загустела, функции подшипника нарушаются. А если еще и увеличить нагрузку, то он, скорее всего, сломается. Лечебная физкультура при артрозе необходима. Однако упражнения не должны травмировать хрящ, поэтому выполняются сидя или лежа, обязательно плавно, с небольшой амплитудой. Если возникает сильная боль, занятия тут же прекращают.

### ОШИБКА №3

Лариса Ивановна свято верит, что единственное средство, которое избавляет от проблем – операция. Новый сустав не будет болеть, и подвижность у него должна быть лучше, чем у родного, скованного артрозом.

**На самом деле.** Оперативное лечение не гарантирует улучшение. Даже успешная операция — это долгое восстановление и риск осложнений. Кроме того, около половины пациентов с механическими суставами все равно продолжают испытывать боль и ограничение в движениях<sup>1</sup>. А через 5-10 лет приходится снова менять изношенный эндопротез. И может оказаться, что крепить его будет уже не на что... Вот почему необходимо сохранить «родной» сустав как можно дольше.

### РАБОТАЕТ. ПРОВЕРЕНО.

Чтобы жить активной жизнью без боли, суставу нужна регулярная поддержка в дополнение к комплексному лечению в виде курсов

магнитотерапии аппаратом АЛМАГ-01. Он обладает выраженным обезболивающим свойством. Кроме этого аппарат нужен, чтобы уменьшить воспаление и стимулировать восстановительные процессы в хрящевой ткани. АЛМАГ-01 позаботится о том, чтобы улучшить кровоток вокруг сустава и усилить его питание, а также снять спазм мышц, который часто наблюдается при артрозе и заметно усиливает боль. Но главная задача алмаготерапии – предотвратить дальнейшее разрушение хряща. Совместное применение лекарств вместе с аппаратом АЛМАГ-01 даст возможность повысить качество лечения и добиться отличных результатов.

**Почти 20 лет АЛМАГ-01 производит компания ЕЛАМЕД. Он выдержал проверку и доказал свою надёжность. Чем раньше начнется лечение АЛМАГом-01, тем больше шансов сохранить сустав.**

<sup>1</sup> [http://karman.zahav.ru/Articles/7112/apos\\_therapy](http://karman.zahav.ru/Articles/7112/apos_therapy)



**Ортопедические салоны**  
**ОРТЕКА 8-800-33-33-112 ВПЕРВЫЕ!**

**МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03**  
**бесплатная доставка!**

• м. Парк Культуры г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29  
• м. Академическая г. Москва, ул. Вавилова д. 54 корп 1

**Заказ на сайте: [www.elamed.com](http://www.elamed.com), [www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru), [www.med-magazin.ru](http://www.med-magazin.ru)**  
**или на [ZDRAVCITY.RU](http://ZDRAVCITY.RU) с бесплатной доставкой в удобную вам аптеку!**

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

## Спешите купить АЛМАГ-01

**в ортопедических салонах и магазинах медтехники Москвы!!!**

**МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00**

- г. Зеленоград, ул. Логвиненко, 1824
- м. «Белорусская», ул. Грузинский Вал, д. 23-25, стр. 2
- м. «Дмитровская», ул. Всеволода Вишневского, д. 9
- м. «Дубровка», ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 2, (Центр Электроники пав. Л-58)
- м. «Каховская», ул. Болотниковская, д. 23
- м. «Митино», ул. Митинская, д. 44
- м. «Новогиреево», Свободный проспект, д. 37/18
- м. «Первомайская», ул. Первомайская, д. 52

- м. «Свиблово», ул. Амурдсена, д. 15, корп. 2
- м. «Сокольники», Сокольническая площадь, д. 4а, ТЦ «Русское раздолье», 1 этаж, пав. 119
- м. «Сходненская», ул. Свободы, д. 42
- м. «Теплый стан», Новоясеневский просп., д. 1 (ТПЦ «Спектр»)
- м. «Филевский парк», ул. Олеко Дундича, д. 19/15

**По телефону 8-800-200-01-13**  
(звонок бесплатный)

**вас проконсультируют специалисты**  
**завода-изготовителя**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ