

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 11 (82)

8 – 21 июня
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ГРУДНЫЕ СБОРЫ

ЛЕЧИМ КАШЕЛЬ ГРАМОТНО

ВЫБИРАЕМ САДОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ

...ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ЯЧМЕНЬ

СОВЕТУЕТ ДОКТОР

ПОЛЬЗА САЛАТА

КАК ВЫБРАТЬ, СЪЕСТЬ И
СОХРАНИТЬ



ISSN 2414-4940



СКАНВОРДЫ
КРОССВОРДЫ
ЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАДАЧИ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ГИНЕКОЛОГ

ЕВГЕНИЯ НАЗИМОВА:

ЭНДОМЕТРИОЗ – БОЛЕЗНЬ
XXI ВЕКА, НО И ЕЁ МОЖНО
УСМИРИТЬ

16+

Фото: Алексей Детков, Africa Studio, Volosina/ Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

КОГДА ПОЗВОЛИТЕЛЬНО ПЕРЕЕСТЬ

Ученые из Австралии убеждены, если человек ведет в целом здоровый образ жизни, иногда он может себе позволить расслабиться и устроить праздник живота. Организм перестроится и восстановится довольно быстро.

В ходе исследования выяснилось, что кратковременное переедание незначительно увеличивало количество висцерального жира. Именно этот «жирок» окружает внутренние органы и считается нездоровым. А вот общее количество жира в такой ситуации, а также общий вес не увеличивались. Не фиксировалось и значительное повышение уровня сахара в крови. То есть, с нечастым перееданием организм справиться вполне способен, в отличие от хронического. Однако исследователи подчеркивают, что данные выводы касаются в основном людей молодых и здоровых. Старшее поколение, как ни крути, в зоне риска по вредным последствиям даже от кратковременного переедания. Люди в возрасте 40 лет и старше могут обнаружить у себя больше проблем после праздничных пиршеств. Так что, все-таки, сбалансированное питание – основа здоровья.

ВИТАМИНЫ ТОЛЬКО ПО ПОКАЗАНИЯМ!

Все мы знаем, что недостаток витаминов группы В в организме может серьезно подорвать здоровье. Тут вам и расшатавшиеся нервы, и мышечные боли, и воспаление тройничного нерва. Но вот вопрос, а как часто мы сдаем кровушку, чтобы выяснить, каких витаминов в организме действительно не хватает, а каких в избытке? Редко, правда же? Куда как проще поставить себе диагноз по интернету или наслушавшись «опытную» подругу, да и прикупить биодобавку, изобилующую «полезными» витаминчиками. Заокеанские ученые по этому поводу бьют тревогу. Если верить их исследованиям, у пожилых женщин, кото-

рые принимают биологически активные добавки с высокими дозами витаминов В6 и В12, выше риск перелома бедра. В исследовании участвовали 76000 женщин, за которыми наблюдали, в среднем, в течение 21 года, проводя обследования их рациона каждые четыре года. Итог: у около 2300 из них в ходе исследования случились переломы бедра, причем у половины в возрасте до 76 лет. И что любопытно, все они потребляли больше рекомендованной дозы витаминов В6 и В12.

Бесспорно, витамины полезны и нужны, да что там, жизненно необходимы. Но вот их прием должен быть предварен походом к врачу, сдачей анализов и соответствующим назначением доктора. Только так и никак иначе!

18
июня1845
год

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Родился Шарль Луи Альфонс Лаверан – французский физиолог. В 1878–1883 годах ученый пребывал в Алжире в составе экспедиции по изучению малярии. Где им и было сделано открытие, за которое он получил в последствии Нобелевскую премию.

В 1880 году, во время работы в военном госпитале в Константине, Лаверан обнаружил, что малярия вызывается простейшими. И это был первый случай, когда простейшие признаны источником болезни. Что дало старт последующим исследованиям в этой области.

21 ИЮНЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЙОГИ

Отмечается с 2015 года. Установлен Генеральной Ассамблеей ООН в 2014 году. Цель праздника – пропаганда здорового образа жизни, красоты тела в любом возрасте и гармонии духа.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 288-18-92



Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

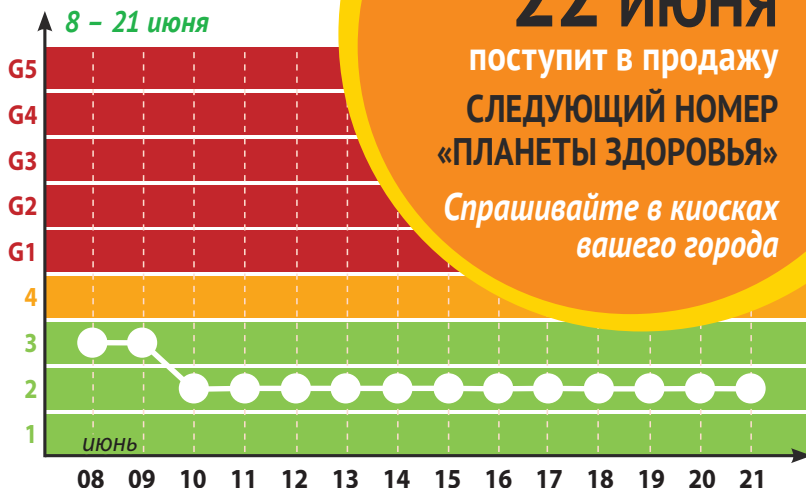
● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1 – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G2 – показаны горячие ванны для ног, контрастный душ, гимнастика. Больше овощей и чистой воды в рационе.

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G3 – гипотоникам, возможно, потребуются адаптогенные препараты, поддерживающие тонус, – настойки женьшеня, эхинацеи, лимонника, аралии. А вот гипертоникам, напротив, помимо их обычных препаратов могут пригодиться седативные на основе валерианы и пустырника.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G4 – не стоит прятаться от погоды в квартире, лучше как можно больше гулять, можно устроить

себе разгрузочный день, пить травяные настои и принимать витаминные комплексы с микроэлементами.

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G5 – по возможности стоит остаться дома; исключить из рациона соль, острые блюда, газированные напитки, копчености, алкоголь, кофе, свежую выпечку; избегать стрессов; меньше пользоваться мобильным телефоном. Два раза в день стоит измерять давление.

22 июня
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Спрашивайте в киосках
вашего города

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:
врачи советуют, в период солнечной активности следует «плавно входить в день» – просыпаться постепенно и не спешить вскакивать с постели. Если вы утром привыкли делать зарядку, то стоит перенести эти физические нагрузки на более позднее время суток в день магнитной бури. Пик нагрузок должен приходиться на середину дня, а к вечеру необходимо найти самые легкие и спокойные занятия.

КНИГИ И ДИСКИ АКАДЕМИКА Г.Н.СЫТИНА



ЛЕТНЯЯ АКЦИЯ!!!

До 10 июля 2019 г.
Книги ~~350~~ **249** руб.
Диски ~~750~~ **499** руб.
(+ стоимость пересылки)

В Центре Г.Н. Сытина проводятся бесплатные аудио- видеосеансы пн-пт с 10 до 18 часов

ТЕЛЕФОНЫ:
8 (499) 340-04-07
8 (804) 555-45-06
Бесплатный звонок по России

ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!
НАШ САЙТ: sytin-gn.ru
ЭЛ. ПОЧТА: sytin@bk.ru
АДРЕС: 125371, г. Москва, Волоколамское шоссе, д.87, стр. 1 (м. «Тушинская»)

Автор книг академик Г.Н.Сытин
Доктор медицинских наук
Доктор психологических наук
Доктор педагогических наук
Доктор философии
Полный профессор

Книги академика Сытина основываются на давно доказанном учеными факте: наша мысль материальна, и тело реагирует на наши мысли о самом себе. При работе с книгами и дисками головной мозг активизируется и направляет мощные импульсы в нужные органы, помогая организму запускать в них процессы оздоровления. Книги и диски Сытина уже много лет помогают людям преодолевать трудности. Настраивают на счастливую, здоровую и радостную жизнь!

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЧЕЛОВЕКА

РЕКЛАМА 16+

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам. Акция действительна до 10.07.2019
Автономная некоммерческая благотворительная организация «Научно-методический центр психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной Академии Наук Г.Н.Сытина». ОГРН1027739684895 от 3 декабря 2002 г. Юр. адрес: 125363, г. Москва, бульвар Яна Райниса, д. 1.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ МАСЛО ОТ КЛЕЩЕЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Как летом и в лес не съездить? За ягодками, грибочками, травушками лечебными, да и просто погулять, птичек послушать. Но вот клещи эти мерзкие. Иногда сто раз подумаешь, ехать или нет. Присосется этакий халявщик, вынимай его потом, на экспертизу вези, бойся. Человек я мнительный, не по мне такие треволнения. Как-то на работе поделилась по случаю этим с коллегой, а она и рассказала, что уже много лет пользуется одно маслице, и ни разу клеща из леса ни она, ни ее детки не принесли. Все легко и просто. 2 ст. л. растительного масла смешать с 25 каплями эфирного масла герани. И этой пахучей смесью тщательно помазать все открытые места на теле. Маслице необходимо брать с собой и подновлять «натирку» каждые 2 часа. Клещи не выносят резких запахов. Совет обнадежил. Обязательно опробую в этот сезон.

*Валентина
Кривина,
Московская
обл.*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПРАВИЛЬНЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР

Есть маленькая хитрость, чтобы понять, подходит ли вам размер бюстгалтера. Если вы с легкостью просовываете два пальца или даже кулак под бюстгалтер – вам он впору! Если же нет, вам нужен размер побольше.

Ирина, г. Кострома

✉ ЛИПА-КРАСАВИЦА ОТ КАМНЕЙ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ

Соседка моя очень мучилась камнями в почках, все время жаловалась на боли, все время на таблетках. Но однажды продавец в аптеке посоветовал ей пить отвар липового цвета, чтобы камни вышли. Соседка решила попробовать и осталась очень довольна. Она потом специально ходила благодарить этого продавца в аптеку, а он уже уволился. Она очень расстроилась, но однажды встретила его случайно на рынке. Он ее сразу узнал и спросил о самочувствии. Соседка рассказала, как ей помог его совет, и пригласила его в гости. Теперь они дружат семьями.

А отвар такой: в ковшик надо положить 1 столовую ложку липового цвета, налить 1 стакан кипятка. Варить 10 минут. Потом отвар должен остыть, его надо процедить. Этот отвар выпить сразу весь перед сном. Пить не меньше месяца.

*Н.С. Ильина,
г. Рязань*



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЗАЩИТА ВОЛОС

Весной и летом я никогда не забываю надеть на улицу шляпу или бандану – это защищает волосы от пересыхания, а значит, и от выпадения. А еще можно подобрать масло для волос с защитой от УФ-излучения. К слову, заплетенные в косу или собранные в пучок, волосы меньше теряют влагу.

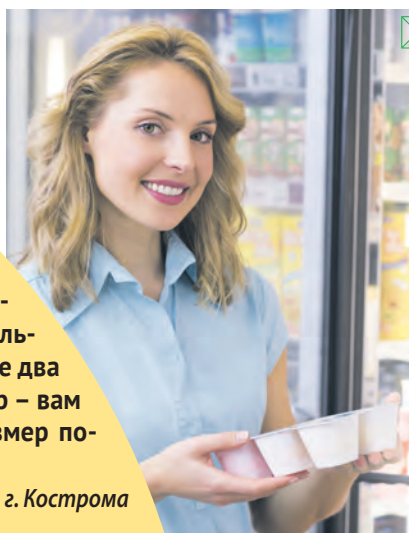
Любовь И., г. С.-Петербург

✉ ПЕРЕЦ ДА ЙОГУРТ ОТ ПЕРХОТИ ПОМОГУТ

Моя подруга поделилась со мной хорошим народным средством от перхоти. Оказывается, это йогурт. Его надо побольше есть и 1 раз в неделю делать из него маски для волос.

Маску из йогурта лучше делать с молотым черным перцем. На 150 г йогурта нужно 2 столовые ложки молотого черного перца. Эту смесь наносить на кожу головы, чуть-чуть втирая, на 1 час, а потом смыть. Только йогурт должен быть несладким и без всяких фруктово-ягодных добавок.

Настя Тушина, хореограф, г. Москва



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ОТ УКУСА КОМАРИНОГО ТРАВУШКА ДИВНАЯ

Мои детки очень расчесывают комариные укусы, до кровавых ран. Мы, когда на даче столкнулись с этой проблемой, хотели даже уезжать. Но соседка сказала, что уезжать не надо, есть народные средства, и можно пользоваться тем, что растет на огороде. Также она показала травки, которые помогают.

Я решила прислушаться к ее совету, ведь так не хотелось уезжать, и деткам полезно быть на свежем воздухе. Я обрабатывала укусы комаров соком зелено-

го лука, одуванчика, мяты и петрушки. Чтобы получить сок, листики растений надо размять в кашу и приложить к месту укуса. Мои детки

перестали расчесывать комариные укусы, и мы остались на даче. Спасибо соседке!

Алевтина В., Рязанская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЛЯ МАНКОГО ВЗГЛЯДА

Цвет глаз будет казаться ярче, если верх черной туши нанести на реснички немного синей.

Катя Ш., Московская обл.

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

✉ ИКОТА ЗАМУЧИЛА? СЪЕШЬ ЛИМОНА ПАХУЧЕГО!



Оказывается, существует необычное народное средство от икоты – съесть что-нибудь с резким вкусом. Например, кусочек лимона, соленого огурца, горького перца или шоколада. Резкий вкус способствует выделению желудочного сока, и организм как бы отвлекается от икоты. Даже ученые подтверждают, что этот способ работает.

Дмитрий Юдин, г. Иваново

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р.
из освященного камня обсидиана
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (для здоровья),
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды), «Неупиваемая чаша»
(защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает
водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей)

Защитные браслеты для детей и взрослых «Красная нить» 399р.
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: 499р.

«Святой Целитель Шарбель» цена: 599р.
количество ограничено
исцеляет все болезни!

Цепочка и браслет позолота 24к.: Цепочка: 899р. Длина 60 см Браслет (20 см) 599р. Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебрение: 499р.

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Кольцо и серьги «Нежный жемчуг»

Кольцо и серьги «Золото богов» Кольцо и серьги «Защита ангела»
в наличии женские и детские серьги

Белый жемчуг вес 55г, диаметр 10мм, Длина 50см цена: 1399р.

Бусы Природный Янтарь 2х видов: вес: 35г 1399р, 70г 2999р.

Бусы 699р., Браслеты 499р., Кулоны 399р. из натуральных камней Сафирин, Волосатик, Гранат, Яшма, Агат, Нефрит Малахит, Аметист, Лунный камень, Коралл, Сердолик, Горный хрусталь Лазурит, Тигровый глаз, Бирюза и др.

Серьги «Янтарь» цена: 1399р.

Кольцо «Янтарь» цена: 1199р.

Кольцо обручальное ширина 3 и 6 мм серебрение: 399р.

Кольца (размеры: 15-25) «Спаси и сохрани» В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р. цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

Размер: Ширина 23см Высота 27см Толщина 7см

Бархатный складень (книжка) двойной «Молитва об исцелении Святому монаху Шарбелю» цена: 2999р.
Выполняется только под заказ!

Икона Шарбель Ширина 20см x 22см Высота 27см x 30см Толщина: 3.7см
в багетной рамке под стеклом из 28см x 32см 1999р. 2399р. 2599р.

Икона Шарбель Толщина: 3.7см

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ ПОЛЕЗНЫЙ ХОР –

Нет на свете человека, что не знаком с симптомами простуды. Температура, озноб, вялость и самое неприятное – насморк и кашель. Порой за холодный период года мы можем переболеть далеко не один раз, и в таком случае одними таблетками нагружать свой организм опасно, ведь любое лекарство в больших дозах можно назвать ядом. Что же делать, если вы или ваши близкие мучаются от кашля, а таблетки не дают должного эффекта? На помощь приходит незаслуженно забытое средство – грудной сбор.

**РАЗБИРАЕМСЯ
В СОСТАВЕ
И ПОЛЬЗЕ
ПОПУЛЯРНОГО
СРЕДСТВА**

ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ?

Грудной сбор – это специально собранные травы, в составе которых есть эфирные масла и вещества, обладающие отхаркивающим (в первую очередь) и рядом вспомогательных эффектов. Они легко переносятся организмом, не нагружают печень и почки продуктами метаболизма и не требуют рецепта от врача для покупки. Само название «грудной» означает, что эти травы помогают от «грудных», т.е. дыхательных заболеваний. Травы эти можно встретить в любом поле или лесной опушке, но именно собранные вместе, они образуют мощное средство.

ЧТО ОЗНАЧАЮТ НОМЕРА?

В фармакологии выделяют четыре основных грудных сбора – соответственно, № 1, 2, 3 и 4. Отдельно выведен детский, № 26. Все остальные травяные сборы, составы которых отличаются от указанных ниже, не могут называться грудными сборами. Номер определяется не силой эффекта, а вспомогательным действием.

Все сборы призваны помогать справиться с кашлем, но все делают это по-разному.

СБОР №1

В составе: корень алтея, мать-и-мачеха и душица.

Основное вещество – эфирное масло из алтея, обладающее отхаркивающим действием. Мать-и-мачеха имеет в своем составе ряд природных противовоспалительных агентов, уменьшающих очаг воспаления в бронхах. А душица помогает успокоить раздраженные



кашлем дыхательные пути и стимулирует образование мокроты для скорейшего ее выделения.

Когда стоит использовать: сухой, надсадный кашель.

Когда не стоит использовать: не показан при наличии аллергических реакций

на любой из компонентов препарата. Душица противопоказана при беременности.

Как использовать: 1 ст. л. на стакан чуть теплой воды, 15–20 минут кипятят на бане (водяной), настаивают около 1 часа, доводят объем до 200 мл и пьют после еды, 2–3 раза за день. Курс – 2–3 недели.

СБОР №2

В составе: корень солодки, мать-и-мачеха и подорожник.

Корень солодки улучшает отхождение мокроты, уменьшая ее вязкость. При больших скоплениях ее в бронхах эффект наступает через 10–12 часов после применения, что считается достаточно эффективным. А входящий в состав подорожник – источник витамина С и биофлавоноидов, оказывающих общеукрепляющее и тонизирующее действие.

Когда стоит использовать: влажный, частый кашель.

Когда не стоит использовать: при наличии любых проявлений аллергии.

Как использовать: способ приготовления, применения и сроки приема совпадают со сбором №1.



ИЗ АПТЕКИ ГРУДНОЙ СБОР

СБОР №3

В составе: корень алтея, анис, почки сосны и шалфей.

В данном сборе отхаркивающий эффект корня алтея сопряжен с дубильными веществами почек сосны, оказывающих сгущающее действие на выделения из носоглотки, и шалфеем, про эфирное масло которого вам расскажет любая опытная хозяйка. Стоит потереть листики этого растения в руках, как сразу в воздухе появляется стойкий аромат эфирного масла. Оно рефлекторно расширяет сосуды и просвет бронхов, улучшает носовое дыхание и способствует избавлению от кашля. А про пользу аниса знали еще наши предки, когда лечили римских консулов, окуривая их этим растением. Оказывает тонизирующее и противовоспалительное действие.

Когда стоит использовать: сухой, насадный кашель с насморком.

Когда не стоит использовать: как и прочие, при наличии непереносимости компонентов. Анис противопоказан при беременности.

Как использовать: способ аналогичен сборам №1 и 2.

СБОР №4

В составе: багульник, ромашка, фиалка, мята, календула, корень солодки.

Все травы, представленные в сборе, обладают успокаивающим и спазмолитическим эффектом. Они помогают расширить даже самые маленькие бронхиолы для ускорения выведения мокроты, образованию которой способствует корень солодки.

Когда стоит использовать: редкий, влажный кашель.

Когда не стоит использовать: при аллергии.

Как использовать: аналогично предыдущим сборам.

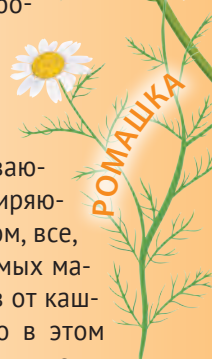
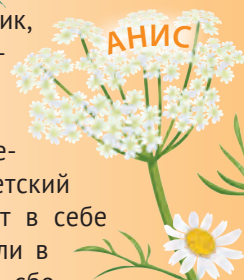
СБОР №26 (ДЕТСКИЙ)

В составе: мать-и-мачеха, подорожник, медунца, эвкалипт, череда, сосна, липа, ромашка, фенхель, анис и корень алтея.

Все лучшее – детям, а поэтому детский сбор совмещает в себе все, что вобрали в себя взрослые сборы. Здесь и отхаркивающий эффект корня алтея, и антимикробный от череды и сосны, и успокаивающий, и бронхорасширяющий – одним словом, все, чтобы избавить самых маленьких пациентов от кашля и насморка. Но в этом препарате дозировки меньше, соответственно возрасту.

Важно помнить, что эффект от применения сбора определяется характером вашего заболевания, и важно точно определить тип кашля. При неправильной трактовке симптомов лечение может оказаться малоэффективным, а то и вовсе бесполезным. Ну и конечно, вопрос о целесообразности применения грудных сборов нужно решать совместно с вашим лечащим врачом. Будьте здоровы!

Илья Садовников



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ПОЛ-ПАЛА СЕМЬЮ СПАСЛА

Расскажу я, как одна травка расчуденная семью мою спасла. Говорить об этом немного неудобно, да, быть может, история моя еще кому поможет. Заметила я, что муж ко мне охладел. Нам уж по 56 лет, вроде, и неудивительно, да как-то оно все резко произошло. И в интимном плане все на нет сошло, и общаться Вадим мой со мной почти перестал. Смурной ходит, огрызается на все расспросы, на работе задерживаться стал. Я дама чувствительная, от души нареветься

успела за этот период. А когда совсем надежду потеряла семью сохранить (я ведь, грешным делом, думала, что муж нашел себе кого), Вадим мне и рассказал, что у него простатит. У меня от сердца отлегло. Вспомнила я о рецепте, о котором мне еще матушка моя поведала. Побежала в аптеку, купила травушку с интересным названием пол-пала. Вот эту самую травку заваривала в термосе – 1 ст. л. сухого сырья на стакан кипятка. Настаивать потребовалось 3 часа. Принимал мой муж этот

настой дважды в день по 120 мл за раз – утречком и перед обедом. Три месяца пил через трубочку этот чаек.

Почему через трубочку? Да не очень хороша для зубов эта травка, лучше перестраховаться. И все у нас потихоньку наладилось, повеселел мой супруг. А я что, я и рада.

Римма С., Новгородская обл.



ЭНДОМЕТРИОЗ – ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ

Пожалуй, в настоящее время вряд ли найдётся хоть одна женщина, которая хотя бы не слышала об эндометриозе. Но почему эндометрий, который в норме должен выстилать внутреннюю поверхность матки, вдруг начинает расти вне её? Откуда берутся подчас невыносимые боли и кровотечение? Какими осложнениями опасна болезнь, и как её грамотно лечить?

СИМПТОМЫ
ДИАГНОСТИКА
ЛЕЧЕНИЕ
РЕАБИЛИТАЦИЯ



ЭКСПЕРТ

На эти и другие вопросы ответит эксперт газеты – гинеколог **Евгения НАЗИМОВА**

ЧТО ТАКОЕ ЭНДОМЕТРИОЗ?

Эндометриоз – заболевание, при котором клетки эндометрия, в норме располагающиеся только в полости матки, начинают приживаться в других органах и вызывать различные проблемы.

Эндометрий – слизистая оболочка матки. Он очень важен для беременности. Именно в него погружается оплодотворенная яйцеклетка. Если структура эндометрия нормальна, происходит благополучное развитие беременности.

В течение всего менструального цикла (от 1-го дня одной менструации до 1-го дня последующей) эндометрий готовится к беременности. Если беременность

не наступила, эндометрий отторгается и начинается менструация.

При эндометриозе эндометриальные клетки приживаются в нехарактерных для них тканях и органах: мышечном слое матки, яичниках, маточных трубах, брюшной полости, подкожной клетчатке, рубцовой ткани и т.д. Существуют редкие формы эндометриоза – эндометриоз глаз, мочевого пузыря и

т.д. И везде эндометриальные клетки ведут себя, как в матке. В течение менструального цикла они разрастаются, а потом отторгаются с выделением крови. Кровь – это очень агрессивная среда и вызывает в тканях выраженное воспаление и образование соединительной ткани (рубцевание, спайки).

ОТКУДА У БОЛЕЗНИ НОГИ РАСТУТ?

Существует множество теорий развития эндометриоза, но ни одна из них не

дает однозначного ответа на вопрос «Почему у одних женщин эндометриоз не проявляется, а у других вызывает серьезные проблемы». Важная роль отводится генетическим факторам, влияющим на гормональный баланс, особенностям образа жизни.

Но все-таки основной причиной развития эндометриоза считается «хроническая менструация». Согласно статистике, всего сто лет назад среднестатистическая женщина в течение жизни имела всего 60 менструаций. Все остальное время она либо была беременна, либо кормила ребенка грудью.

В современном мире количество менструаций в течение жизни женщины увеличилось до 400. А чем больше менструаций, тем выше риск развития эндометриоза.



ВАЖНО ЗНАТЬ!

У женщин с естественной менопаузой риск рецидива эндометриоза составляет 3,7%, у женщин с хирургической менопаузой – 2,7%. В постменопаузе чаще встречаются экстрагенитальные формы эндометриоза (толстый и тонкий кишечник, мочевой пузырь, уретра, легкие, печень и кожа) и эндометриомы.

О БОЛЕЗНИ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Так как эндометриоз – болезнь менструирующих женщин, чем дольше период, когда у женщины есть менструации, тем выше риск. Поэтому женщины, которые не рожают, не кормят грудью, рано начали менструировать и у которых поздняя менопауза (последняя менструация в жизни), находятся в группе риска. Также более высокий риск развития выраженного эндометриоза у тех, кто страдает обильными менструациями, т.к. при этом может происходить заброс довольно большого количества менструальной крови, содержащей клетки эндометрия, через маточные трубы в брюшную полость и распространение его на другие органы.

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

Основным симптомом эндометриоза является боль, связанная с менструальным

циклом. Обычно боль появляется и усиливается накануне и/или во время менструации.

Также многих женщин с эндометриозом беспокоят обильные менструации, вплоть до развития кровотечения.

Так как в любом месте эндометриозная ткань ведет себя одинаково, при наличии эндометриоза глаз во время менструации могут появиться кровавые слезы, при поражении мочевого пузыря – кровь попадает в мочу и т.д.

ОСЛОЖНЕНИЯ ЭНДОМЕТРИОЗА

Нередко вследствие эндометриоза развивается бесплодие, связанное с непроходимостью маточных труб, поражением яичников или патологическими изменениями самой матки.

При эндометриозе яичников в них образуются, как правило, кисты, наполненные кровью – «шоколадные» кисты. При росте эти кисты

ЗНАЙ И ПОМНИ!

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ ЭНДОМЕТРИОЗА

- отсутствие родов в анамнезе
- начало месячных в раннем возрасте
- менопауза в пожилом возрасте
- короткие менструальные циклы, менее 27 дней
- повышенный уровень эстрогенов
- низкий индекс массы тела
- потребление алкоголя
- один (или больше) прямой родственник (мать, тетя или сестра), больной эндометриозом
- какое-либо медицинское состояние, препятствующее нормальному отхождению менструальных выделений из организма
 - патологии матки.



Фото: Alexander Rath, KinokoTagawa, Igdeeva Alena / Shutterstock.com

буквально «съедают» функциональную ткань яичника, снижая овариальный резерв и вероятность наступления беременности в будущем.

Из-за обильных менструальных кровотечений часто развивается анемия (снижение гемоглобина) и/или дефицит железа, которые проявляются слабостью, сонливостью, снижением работоспособности.

Самое грозное осложнение – это «прорастание» очагов эндометриоза в соседние органы – мочевой пузырь, кишечник и другие, из-за чего даже может потребоваться удаление части этих органов.

В связи с этим эндометриоз еще называют раком без метастазов.

Читайте дальше на стр. 10



СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

✓ ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ населению Москвы и МО

✓ БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ Ведущие Юристы и адвокаты



Реклама

Опыт работы более 20 лет!

Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам!

ПОМОЖЕМ! ЗВОНИТЕ! Тел.: 8-495-205-92-69

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

http://www.dento-lux.ru

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю СКИДКИ*

25%
11%

на протезирование
на лечение

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. 7500 руб.
Безметалловая коронка, винир	16000 руб. 7200 руб.
Пломба (светоотверждаемая, пр-во США)	24.000 руб. от 500 руб.
Установка импланта	2500 руб. 18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2000 руб. 2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб. 400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed)	21.000 руб. 17 850 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 31.07.2019

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лим. № 10-77-01-005014 № 10-77-01-017255 № 10-77-01-005014

Продолжение.
Начало на стр. 8

ЭНДОМЕТРИОЗ – ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ

ЧТО ТАКОЕ АДЕНОМИОЗ?

Аденомиоз – это эндометриоз самой матки, когда клетки эндометрия прорастают в толщу мышечного слоя матки. В результате матка становится шаровидной, может значительно увеличиваться в размерах. Это самый распространенный вид эндометриоза. Более или менее значительные признаки аденомиоза при ультразвуковом исследовании можно найти у подавляющего большинства менструирующих женщин.

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ НЕДУГ?

Диагноз ставится на основании характерных жалоб, осмотра, очень информативно УЗИ. В сложных случаях для уточнения диагноза и выбора метода лечения может проводиться МРТ с контрастированием.

При подозрении на наружно-генитальную и узловую формы эндометриоза, при необходимости удаления эндометриоидных кист яичников, непроходимости маточных труб или беспло-



ЕСТЬ МНЕНИЕ

Заокеанские ученые провели исследование, в ходе которого выяснили – регулярное употребление в пищу трансжиров повышает риск развития эндометриоза на 50%. В то же время, употребление в достаточном количестве жирных кислот Омега-3 почти на 25% уменьшает этот риск.

дией необходима лапароскопия. В некоторых случаях, например, при выраженных болях, лапароскопия выполняется с диагностической целью, чтобы уточнить диагноз.

Перед лапароскопией, как и перед любой другой плановой операцией, проводится обследование: необходимо сдать анализы, сделать флюорографию, проконсультироваться у терапевта, а по показаниям и у других врачей. Операция проводится под общим наркозом.

В ЧЁМ СУТЬ ЛЕЧЕНИЯ?

Так как эндометриоз – гормонально-зависимое заболевание, консервативное лечение прежде всего направлено на нормализацию гормонального баланса в организме, также назначаются противовоспалительные препараты, лекарства, направленные на уменьшение объема кровопотери. Существуют специфические препараты для лечения эндометриоза в виде инъекций, таблеток. Лучше всего эндометриоз поддается консервативному лечению в начальной стадии. Во многих случаях такое лечение может справиться даже с кистами яичников, пока они не достигли больших размеров (обычно не более 10 мм).

При выявлении оча-

гов эндометриоза в малом тазу или брюшной полости проводится их хирургическое удаление. Также хирургическому лечению в обязательном порядке подлежат все кисты яичников размером от 3 см. Во время лапароскопии можно разделить спайки в малом тазу и брюшной полости, восстановить проходимость маточных труб, а значит, справиться с бесплодием.

Очень важно, что хирургическое лечение только убирает уже имеющиеся очаги эндометриоза, но не излечивает от этого заболевания. После операции обязательно назначение специфических препаратов для профилактики рецидивов заболевания. Женщины с эндометриозом должны находиться под на-

блюдением гинеколога в течение всей жизни, пока не прекратятся менструации. Только с наступлением менопаузы, если женщина не получает менопаузальную терапию гормонами, можно вздохнуть свободно: эндометриоз, с большой долей вероятности, больше не причинит вреда.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

НА ЧТО НАЛЕЧЬ ПРИ ЭНДОМЕТРИОЗЕ

- Продукты, содержание волокно: фрукты, овощи, бобовые, цельные зерна.
- Богатые железом продукты: темная листовая зелень, брокколи, фасоль, орехи, семена.
- Продукты, богатые незаменимыми жирными кислотами, такими как лосось, сельдь, сардины, форель, грецкие орехи, семена льна и чиа.
- Богатые антиоксидантами продукты. Яркие фрукты и овощи, такие как апельсины, ягоды, темный шоколад, шпинат и свекла.



О БОЛЕЗНИ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА

ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ И ЭНДОМЕТРИОЗ

Использование гормональной контрацепции – прекрасная профилактика эндометриоза. При приеме гормональных контрацептивов уровень гормонов становится более стабильным, и риск развития эндометриоза существенно снижается. Особенно эффективно гормональные контрацептивы предотвращают развитие эндометриоза кист яичников. Поэтому женщинам, которым уже пришлось удалять эндометриозные ки-

сты, рекомендуется использование таких препаратов длительное время, т.к. каждая последующая операция на яичниках уменьшает вероятность наступления беременности в дальнейшем и приближает момент истощения яичников. При эндометриозе матки (аденомиозе) очень эффективна гормональная внутриматочная система, которая прекрасно борется с обильными менструациями и болями, связанными с эндометриозом.

ВОЗМОЖНА ЛИ ПРОФИЛАКТИКА ЭНДОМЕТРИОЗА?

Самая лучшая профилактика эндометриоза – большое количество родов и длительное кормление грудью. Похожий эффект



МОЖНО ЛИ ПАРИТЬСЯ И ПРИНИМАТЬ ГОРЯЧУЮ ВАННУ?

Любые тепловые процедуры увеличивают кровоток, расширяя сосуды. Так как эндометриозная ткань – живая, дополнительный приток крови увеличивает ее питание и способствует росту. Поэтому тепловые процедуры могут активизировать развитие эндометриоза.



МОЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ МАССАЖ?

Массаж, также, как и тепловые процедуры, предполагает усиление кровообращения в зоне воздействия. При массаже поясничной области и живота возможно стимулирующее влияние на эндометриозные очаги.

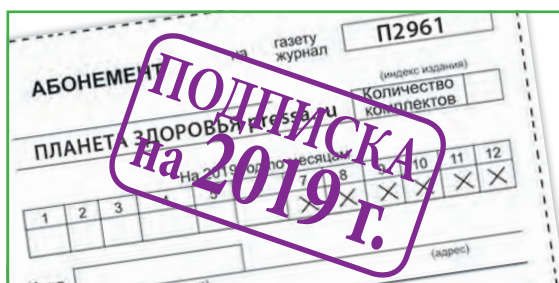
СЕКС И ЭНДОМЕТРИОЗ

Нередко при эндометриозе, особенно в области малого таза, возникают жалобы на боли во время полового контакта – диспареуния, что очень существенно влияет на взаимоотношения в паре. Также существует мнение, что развитию эндометриоза могут способствовать сексуальные контакты во время менструации. Теоретически, во время сексуального контакта при наличии обильного кровотечения повышается вероятность заброса крови через маточные трубы в брюшную полость, что может являться дополнительным фактором риска развития эндометриоза.

Но даже если заболевание все же возникнет, при регулярном наблюдении гинеколога эндометриоз будет выявлен на ранней стадии, когда в большинстве случаев возможно консервативное лечение с хорошими результатами.

достигается при использовании гормональных контрацептивов. Также необходимо помнить, что обильные менструации – это не норма, и в такой ситуации необходимо обратиться к гинекологу и пройти лечение. Чем меньше объем кровянистых выделений во время менструации, тем меньше риск развития эндометриоза.

Подготовила Ольга Бельская



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Продолжается ПОДПИСКА на журнал «Планета здоровья pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 года!

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Подписной индекс в каталоге «Почта России»
П2961

Стоимость ПОДПИСКИ

на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц

49,42 руб.*

6 месяцев
(12 номеров)

296,52 руб.*

Журнал выходит 2 раза в месяц
* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика).
ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: **8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос.

Пишите нам, и каждое ваше письмо попадёт в руки экспертов.

✉ ВЫЛЕЧИТ ЛИ ПСОРИАЗ УРИНОТЕРАПИЯ?

Можно ли вылечить псориаз народными средствами и нетрадиционными методами лечения, включая урино-терапию? Насколько это действительно эффективно, и может ли человек таким образом нанести себе вред?

Инна Охват, г. Мышкин



ЭКСПЕРТ

Михаил ЖУЧКОВ

к. м. н., заместитель главного врача ГБУ РО «ОКВД», врач-дерматовенеролог

Никакой «народной медицины» в современной науке не существует. Это глупость и в какой-то мере желание человека верить в чудо! Вера, безусловно, заслуживает уважения и понимания со стороны врача, но сегодня мы должны понимать, что этот ни на чем не основанный архаизм мы должны оставить в прошлом.

Очень прошу вас не использовать термин «урино-терапия», т.к. окончание «терапия» в переводе с греческого означает «лечение», а моча к лечению никакого отношения не имеет. Это такой же продукт жизнедеятельности человека, как и остальные. Мое отношение ко всему этому крайне негативное по двум причинам. Во-первых, это мешает настоящему лечению. Например, некоторые бесполезные травы, которые иногда прикладывают к пациентам к псориатическим элементам, могут видоизменять структуру некоторых лекарств, которые становятся почти неэффективными. Во-вторых, разного рода «народные средства» могут вызывать другие заболевания кожи.

✉ ГДЕ ЖИВУТ КЛЕЩИ?

С наступлением тепла все только и говорят о клещах. Кто-то говорит, что легче всех их подцепить в полях, кто-то – в лесу, а кто-то считает, что они вообще не опасны для человека. Так где же правда?

Ольга, Рязанская обл.



ЭКСПЕРТ

Кира АГЕЕВА

ассистент кафедры инфекционных болезней РязГМУ, врач-терапевт приемного отделения больницы им. Семашко

Предпочтительными местами обитания клещей являются лиственные леса, например, такие, где растет много берез, осин, липовых деревьев, а также рябины и ольхи. Преимущественно это сырые низины. Кроме того, клещи очень часто встречаются в смешанных лесах, где наравне с лиственными деревьями произрастает сосна, пихта, ели и т.п. Лиственный лес потенциально опасен, так как именно отсюда после непродолжительной прогулки вы можете принести домой нескольких клещей.

Клещ не будет ползать по вашему телу часами. Обычно он впивается спустя минут пять, а иногда и сразу, как только найдет открытый участок кожи! Поэтому, когда пробираетесь через кусты, интервал между осмотрами желательнее сокращать! А также использовать средства от клещей.

Если защита от клещей дала сбой, и паразит все-таки сумел присосаться, то удалять его необходимо максимально осторожно, чтобы не оставить в коже ни его хоботка, ни других частей тела. Квалифицированно это могут сделать врачи травмпункта.

После того как вам самостоятельно удалось извлечь клеща, место укуса необходимо продезинфицировать, например, йодом или хотя бы перекисью водорода, после чего показаться врачу.

Самого паразита желательно положить в какой-нибудь герметично закрывающийся контейнер и сохранить его для того, чтобы позже отправить на лабораторное исследование. Ведь клещ может быть переносчиком опасных заболеваний.

Давить паразита пальцами крайне нежелательно, так как в таком случае существует риск заражения, причем риск огромный, особенно если потом вы будете расчесывать место укуса! Поэтому после укуса необходимо обратиться к инфекционисту по месту жительства.



11
ИЮНЯ

1826
год

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

В доме Ланге у Никитских ворот была открыта первая Московская глазная больница. На сегодняшний день является одной из старейших глазных клиник в мире. Изначально больница была укомплектована 20-ю койками и комнатой для приема пациентов. А первым главным врачом ее в течение 31 года был Пётр Броссе. С 27.02.2014 ГБУЗ Офтальмологическая клиническая больница ДЗ г. Москвы реорганизована в ГБУЗ «ГКБ им. С. П. Боткина ДЗ г. Москвы» Филиал № 1 «Офтальмологический стационар».

НАВОДИМ РЕВИЗИЮ В ЛЕТНЕЙ КОСМЕТИЧКЕ

Долгожданное лето вступило в свои права, а значит, настало время вновь обновить содержимое косметички.



ЭКСПЕРТ

Проведем ревизию уходовой косметики вместе с нашим экспертом – косметологом-остеопатом **Натальей ВАРЛАМОВОЙ**

КАК ВЫБРАТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ *5 важных правил*

Выбор солнцезащитного крема не так прост, как кажется на первый взгляд. От того какого качества средство вы купите, напрямую будет зависеть защита вашей кожи. Существует несколько советов, которых нужно учитывать при выборе средства.

1 Выберите правильно SPF. Помните, что это не стопроцентная защита, так как этот фактор защищает только от ультрафиолетового излучения (UVB). Покупайте средство с фактором защиты не менее 30, а лучше больше. Не забывайте, мы жители средней полосы, и яркое солнце у нас редкость, а поэтому это скорее опасность, нежели польза для кожи.

2 Выберите средства с обозначениями PPD или PA. Эти компоненты защищают вас от UVA лучей. Это лучи, которые «работают» не только, когда светит

солнце, а с утра и до вечера, и которые могут причинить значительный вред вашей коже за счет постоянного невидимого действия. Чем выше число UVA защиты, тем лучше, минимальный 8, максимальный 42.

3 Отдавайте предпочтение водостойким кремам. Летом происходит обильное потоотделение, организм испаряет воду, следовательно, кремы снижают свою эффективность.

4 Обращайте внимание на срок годности средства.



Говорят, что красота спасет мир. И еще говорят, что гуси спасли Рим. Гуси красивые.

Не берите средства с подходящим сроком годности, а уж тем более не используйте просроченную продукцию, не экономьте на здоровье вашего лица и тела.

5 Соблюдайте правила приема солнечных ванн: загорайте с 9 до 11 и с 16 до заката солнца. Наносите крем через каждые 2 часа и после каждого приема водных процедур. Не забывайте, что солнцезащитный крем – это не гарантия, что УФ-лучи не нанесут вред вашей коже.

Ольга Бельская

КАК ПОДГОТОВИТЬ КОЖУ К ЖАРКОЙ ПОГОДЕ

● **Витамины!** Для подготовки кожи к жаркому периоду я рекомендую питательные маски и процедуры, которые насыщают вашу кожу витаминами.

● **Не злоупотребляйте пудрой!** Летом сальные железы начинают работать активнее – кожа становится жирной. Не пытайтесь наносить пудру на жирную кожу, посредством нанесения пудры опять и опять произойдет закупоривание пор, что может привести к появлению прыщей.

● **Выбирайте кремы с легкой текстурой,** так как летом кожа становится более жирной, а увлажняющие кремы с плотной текстурой, делают кожу еще жирнее. После нанесения промокните салфеткой кожу, чтобы убрать лишний жир.

● **Держите в своей сумочке матирующие салфетки,** чтобы в течение дня вытирать излишние выделения кожи.

● **В жаркую погоду постарайтесь отказаться от тонального крема,** ситуация схожая с пудрой.

● **Обязательно используйте средства с SPF защитой.**

Современный ритм жизни зачастую не оставляет времени на себя. Но грядёт летняя пора – самое время заняться активным отдыхом, благо сейчас и возможности есть, и инвентарь доступен самый разнообразный. В этой статье мы постараемся помочь подобрать подходящий вид спорта для всех возрастов.

ЛЕТНИЙ ПАРК –

БЕГ

Продолжительность нагрузки: 45 минут
Обязательный инвентарь: удобные кроссовки
Требования: желание оздоровиться

Самый бюджетный вариант, не требующий походов в специализированный магазин. Заниматься можно в любое время, практически не мешает остальным посетителям парка. Про пользу беговых нагрузок известно еще со школы, но важно помнить про последствия избыточных нагрузок. Активны поверхностные мышцы нижних конечностей, укрепляются и тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая система. За час бега человек сжигает до 720 ккал.

-720
ккал

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Оптимальная продолжительность: 40 минут
Обязательный инвентарь: велосипед
Требования: широкие тротуары

Еще один широко любимый способ летнего досуга. Прогулка на велосипеде избавит вас от 400 ккал за час, а также укрепит поверхностные и глубокие мышцы бедра и голень. Велосипедный отдых за счет тренировки мозжечка улучшает координацию движений, позволяет более точно контролировать свое тело и чувствовать его габариты. Но есть и минусы – езда на велосипеде требует определенной подготовки и внимательности от водителя, так как транспорт габаритный и по маневренности уступает юрким роликам и самокатам, а при езде в сумерках рекомендуется оборудовать «коня» светодиодами для удобства окружающих.

-400
ккал

РОЛИКИ

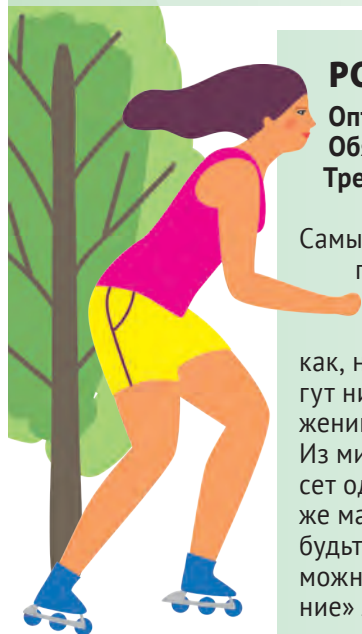
Оптимальная продолжительность: 1 час
Обязательный инвентарь: ролики, комплект защиты на суставы
Требования: широкие тротуары; гладкий, чистый асфальт

Самый «капризный» летний транспорт. И асфальт гладкий подавай, и людей поменьше. А все ради сжигания 500 ккал за час катания! Правда, ролики еще и суставы укрепят, и мышцы самые глубокие натренируют, как, например, приводящие мышцы бедра, а этого не могут ни бег, ни велосипед. Баланс тела, координация движений, точность действий – все это тренируется роликами. Из минусов – пожалуй, самые травмоопасные. Защита спасет одежду, но от ушибов не поможет. Для роликов опасны даже маленькие камешки и палочки, что лежат на дороге, так что будьте внимательны. Детям под присмотром взрослых кататься можно уже с раннего возраста, а вот в самостоятельное «плавание» лучше не отпускать, пока навык катания не окрепнет.

А ВЫ ЗНАЛИ?

Роликовые коньки и слалом на них вплотную приближаются к Олимпийским видам спорта. Уже больше 10 лет проводятся Чемпионаты Мира по фигурному слалому, и сборная России одна из сильнейших.

-500
ккал



ЗДОРОВЬЯ КЛАД

СПОРТ НА ПРИРОДЕ ПРИ ЛЮБОЙ ПОГОДЕ

САМОКАТ

Продолжительность нагрузки: 1 час

Обязательный инвентарь: самокат

Требования: ровный асфальт

Чем меньше колеса, тем требовательнее транспорт к качеству покрытия. Вот и самокат зависим от асфальта: на хорошем это шустрый товарищ, в последнее время обретающий вторую молодость даже у представителей старшего поколения. Сжигает 450 ккал, укрепляет поверхностные мышцы ног и оказывает общеукрепляющее действие.

ВАЖНО!

Самокат – самый безопасный транспорт из «летних». Он и разогнаться не сможет как ролики или велосипед, и спрыгнуть всегда можно. Но лучшая защита – не попадать в ситуации, когда нужно спрыгивать.



-450
ккал

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Продолжительность нагрузки: 45 минут

Обязательный инвентарь: палки для скандинавской ходьбы

Требования: любить пешие прогулки



Для начала сразу развеем миф – палки не лыжные и не альпинистские, а именно для ходьбы. Отличительная особенность этих палок – крепление темляк. По сути, перчатка без пальцев, обхватывающая запястье. Благодаря ему нагрузка распределяется на всю руку, так как рукоятка палки не сжимается. Сжигает около 600 ккал за счет ритмичности движений. Лыжные палки для подобного спорта не подходят, так как они значительно длиннее и дают дополнительную нагрузку на щиколотку и колени. Такая ходьба укрепляет все группы мышц, способствует сжиганию жировых накоплений и является приятной альтернативой обычному бегу.

-600
ккал

Продолжительность нагрузки – величина приблизительная, она варьируется от тренированности вашего организма, особенностей метаболизма и желания. Если чувствуете, что сил еще хватает – занимайтесь, лето кончается очень быстро, а под осенними дождями уже не так приятно быть активным. Только помните: нагрузки должны быть системными, оптимальными по тяжести и доставлять удовольствие результатом. Соблюдая эти правила, вы найдете в летнем парке настоящий клад – крепкое здоровье.

Илья Садовников

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

СТИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

● Чтобы внешний вид одежды радовал как можно дольше, сортируйте ее для стирки в машинке не только по цвету, но и по фактуре ткани. Флисовая всегда стирается отдельно. А полотенца не стоит загружать в барабан вместе с синтетическими вещами.

● Слишком большое количество порошка не оставляет машинке шанса выполоскать его из воротничков и манжет, что будет способствовать размножению бактерий на одежде.

● Застежки-молнии, дабы они не повредили вещи, стоит перед стиркой застегивать.

● А вот пуговицы на одежде лучше расстегнуть, чтобы те не оторвались во время стирки.

● Набитый под завязку барабан – не лучшее условие для долгой службы машинки. Скорее, это приведет к более быстрой поломке.

● Если в ваших планах постирать несколько раз за день, то не нужно давать машинке «отдохнуть». Экономнее стирать подряд: такой подход позволяет воспользоваться перераспределением тепла от предыдущего цикла, сокращая потребление электроэнергии.



– Нам нужно срочно покинуть этот город! Это для нашей же безопасности!
– Мам, перестань! Я не хочу на дачу!

ДЛЯ РАБОТЫ СПОРОЙ ИНСТРУМЕНТ САДОВЫЙ

Так уж повелось, что именно старшее поколение проводит на даче очень много времени, стараясь и урожай хороший вырастить, и красоту на участке навести. Однако устройство сада-огорода не всегда бывает удобным для пожилых, а ведь нужно всего лишь продумать детали и изменить привычный дачный уклад.



ЭКСПЕРТ

Как это сделать, рассказывает заведующая дневным стационаром, терапевт высшей категории Марина ШЛЫКОВА

ТРУДИМСЯ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

● **ДОРОЖКИ.** Должны быть широкими и идеально ровными. И лучше, если они будут с твердым и не скользящим покрытием.

● **ЛЕСТНИЦЫ.** При неровном, с перепадами высот, рельефе приусадебного участка хорошо бы оборудовать его перилами и лестницами или оборудовать пандус с перилами. Так вы уберете своих пожилых дачников от угрозы падений.

● **ГРЯДКИ.** Оптимальный вариант – высокие, с прочными бортами. Так не придется наклоняться.

● **ОСВЕЩЕНИЕ.** Хорошее освещение грядок и дорожек в вечернее время сделает прогулки в сумерках комфортными и безопасными.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Идеальное расстояние между грядками – 60 см. Так по ним можно будет и тачку провезти, и табуретку установить, чтобы работать сидя. Если работать на коленях удобнее, стоит приобрести наколенники, специальные резиновые коврики или туристическую «пенку».

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Чтобы зачерпывать воду из бочки, есть смысл поставить ее на высокие опоры и сделать в нижней части кран со шлангом.

СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

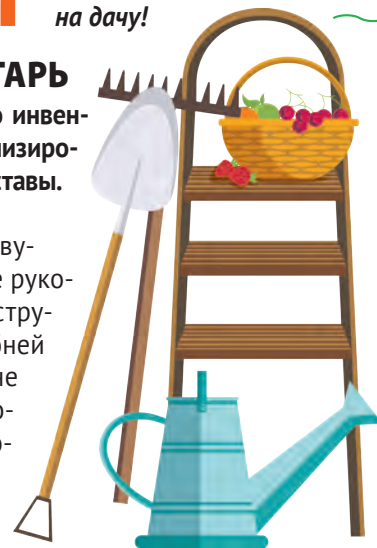
– Хочу обратить внимание на тот факт, что дача и огород нужны для отдыха и приятного времяпрепровождения, но никак не для изнурительного труда! Поэтому всегда старайтесь делать небольшие перерывы для отдыха, а при работе почаще меняйте положение тела. Больше бывайте в тени. В конце концов, полить огород можно рано утром, а сорняки можно удалить вечером. Или наоборот, решайте сами.



ДАЧНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Главная задача садового инвентаря для пожилых – минимизировать нагрузку на спину и суставы.

● **ЛОПАТА.** Здесь действует правило – чем длиннее рукоятка, тем лучше. Такой инструмент будет не только удобней в работе, делая наклоны не слишком низкими, но и может послужить точкой опоры в минуты отдыха.



● **ГРАБЛИ.** Этот инструмент хорошо бы не только оснастить длинной ручкой, но и облегчить, сделав рабочую часть меньшей ширины. Так будет намного удобнее трудиться на грядках.

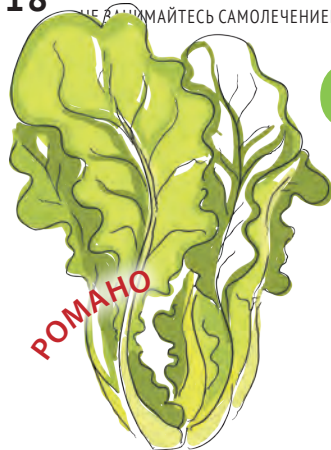
● **СТРЕМЯНКА.** Должна быть легкой, устойчивой, иметь надежную фиксацию креплений и гофрированные нескользкие ступени.

● **ЛЕЙКА.** Идеальны для полива пластиковые варианты объемом до 5 литров. Лейка должна быть оборудована двумя симметричными ручками, чтобы было легче носить воду.

ПОСИДИМ, ПОГОВОРИМ

Не забывайте о том, что режим работы пожилого дачника не возможен без отдыха. Поэтому непереносимое условие дачного участка – наличие лавочек и скамеек с удобной спинкой, и располагаться они должны непременно в тени. К тому же, если скамейка достаточно широкая, на нее и прилечь можно. Это хорошая профилактика переутомления, резкого повышения давления и прочих неприятностей со здоровьем.

Наталья Киселёва



СЪЕШЬ ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ –

Любимец огородников, салат за год жизни успевает взойти, подарить нам свои сочные листья и пустить семена. Это однолетнее растение можно выращивать не только весной и летом, но и в холодный период года на подоконнике. Он будет украшением и гармоничным дополнением любого блюда на вашем столе, а также поможет восстановить витаминный баланс в организме.

КАК ВЫБРАТЬ?

На сегодняшний день насчитывается около 200 сортов салата. С теми, кто не имеет возможности вырастить салат на даче, на его поиски мы отправляемся в магазин.

● **Обычный листовой салат** – самый распространенный. У него широкие, слегка кудрявые с концов светло-зеленые нежные листья, с чуть горьковатым привкусом.

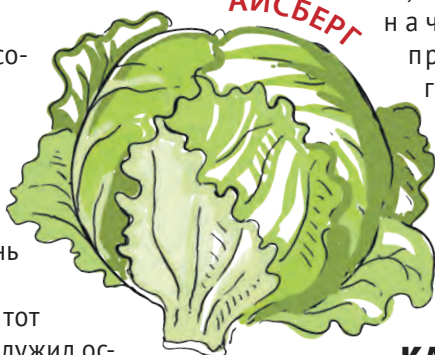
● **Айсберг** – представляет собой плотный кочан с хрустящими и бледно-зелеными листьями. Имеет очень мягкий вкус.

● **Романо** – тот самый, что послужил основой для самого известного в мире салата «Цезарь». Его ярко-зеленые по краям и белые в середине листья очень сочные и хрустящие, а собраны они в вытянутый рыхлый кочан.

● **Лолло-россо** – часто называют коралловым салатом: бледно-зеленые и даже белые у корешка листья переходят в пурпурные и бордово-коричневые на верхушке, слегка разветвляясь. Этот вид обладает насыщенным ореховым вкусом с легкой горчинкой.

● **Фризе** – курчавый салат со светло-зелеными по краям и белыми в центре листьями. В процессе роста его лишают света, поэтому он почти не горчит.

Любой салат должен по внешнему виду соответствовать своему сорту. Внешне листья должны быть свежими, не сваливаться и держаться у основания. Так же цвет не должен иметь коричневый оттенок, будто начался процесс гниения.



КАК ХРАНИТЬ?

Как сохранить салат невымытым. Необходимо перебрать листья вручную, отделив испорченные. Далее следует уложить их на деревянную подложку или специальную полистироловую основу, которая применяется в магазинах. Укладывать не слишком тесно, чтобы между листочками оставался зазор. Следующий шаг: необходимо накрыть выложенные листья

пищевой пленкой и поставить на нижнюю полку холодильника.



Как сохранить чистый салат. Каждый листочек, вымытый отдельно от остальных, поместить в дуршлаг. Для полного удаления жидкости листья переложить на бумажное полотенце. Просушенные листочки аккуратно поместить в пищевой контейнер или эмалированную посуду, которую следует накрыть бумажными полотенцами и поставить в холодильник.

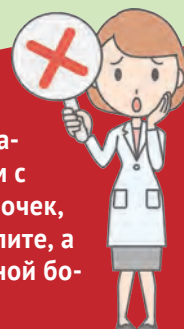
Такие способы позволяют сохранить листовой салат до двух недель.



КАК СЪЕСТЬ?

Салат – отличное дополнение к любому блюду из мяса, рыбы, сыра и даже фруктов, а также прекрасное украшение для них. Идеальной заправкой для листьев является лимонный сок или растительные масла. Чтобы листья выглядели аппетитно и не потемнели, заправлять салат нужно перед подачей. Рвать салат лучше руками, как и зелень, потому что место разреза ножом окисляется.

Противопоказан салат людям с заболеваниями почек, при подагре и колите, а также мочекаменной болезнью.



ОРГАНИЗМ БУДЕТ РАД!

ЛАТУК



10 ВАЖНЫХ ПРИЧИН ВВЕСТИ САЛАТ В МЕНЮ



1 Содержит всего 12 ккал на 100 г, поэтому **незаменим для стройнящих.**

2 Специфическое вещество **лактучин** способно **снижать уровень холестерина** в крови.

3 Грубые пищевые волокна **нормализуют работу кишечника.**

4 Входящая в состав **щавелевая кислота** – природное **бактерицидное вещество**, помогающее, в том числе, и в усвоении кальция.

5 Витамин С обладает **детоксифицирующим свойством**. Кстати, витамина С в салате больше, чем в яблоках.

6 Витамин К **улучшает структуру кровеносных и лимфатических сосудов.**

7 Йод в небольших количествах **стабилизирует работу щитовидной железы.**

8 Сера необходима для образования **незаменимых аминокислот (метионин, цистеин)**, которые не могут самостоятельно синтезироваться у нас в организме.

9 Фосфор участвует в **синтезе костных клеток и укреплении опорного аппарата человека.**

В ПОМОЩЬ УЧЁНЫМ

10 Фолиевая кислота, которая так необходима в период беременности, исследователями была выделена именно из листьев салата.

10 Калий **поддерживает осмотическое давление** в клетках и способен **снимать отеки.**

Фото: Natasha Breen, NotionPic/Shutterstock.com, открытые интернет-источники



Ваш Финансовый Помощник

Первый в России финансовый супермаркет*

Сбережения
14,5%*

- **Застрахованы**
- **Выплата % ежемесячно**

8 800 707 74 99
звонок бесплатный

г. Москва, ул. Перерва, д. 39
г. Москва, ул. Бутырская, д. 86 Б
пн-пт 09:00-21:00 сб-вс 10:00-18:00

*Условия по программе «Несгораемый %». Сбережения принимает Потребительское Общество «Потребительское Общество Национального Развития» (далее — ПО «ПО-НР») через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (далее — ООО «ВФП») на срок до 367 дней. Процентная ставка 14,5% годовых (13,8% годовых по программе «Несгораемый %» + 0,7% по акции «Увеличь свой доход», минимальная сумма сбережения — 50 000 руб.). Минимальная сумма сбережения по программе «Несгораемый %» (13,8% годовых) — 10 000 руб. Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений — 1 400 000 руб. Минимальная сумма дополнительного взноса — 10 000 руб. Пополнение возможно в первые 6 месяцев с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным, в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до — 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше — 50 000 руб., то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за тридцать рабочих дней. Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер паевого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» — 100 руб. одновременно, 1000 руб. — ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (<http://po-nr.ru>) обеспечивает ООО «ВФП» (<https://v-f-p.ru>) на основании Договора оказания услуг, заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Предпринимательские риски застрахованы в ООО СК «Орбита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор № ПР-18/0026 от 27.03.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259. Не является публичной офертой. На правах рекламы ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746. Условия действительны до 31.08.2019 г.

**по данным исследования маркетингового агентства «MegaResearch» 2018 г.

v-f-p.ru



ЗОЯ, Я БЕЗ ТЕБЯ ПРОПАДУ...

Я принюхалась и сморщила нос. Запах в квартире стоял ужасный. Пахло старьём, кислотой, пылью и потом. Это сколько же времени тут никто не появлялся? Побрезговав даже разуваться, я прошла в комнату прямо в обуви. Свекровь лежала на несвежих простынях и смотрела в пустоту отсутствующим взглядом. На глазах у меня навернулись слёзы.

НОГИ САМИ ПРИНЕСЛИ

Строго говоря, Вера Никифоровна свекровью мне была бывшей. С ее сыном Вячеславом мы развелись уже семь лет назад. У каждого из нас давно была своя жизнь. Славка женился, активно делал карьеру. Время от времени мы общались по поводу его алиментов сыну, но нам обоим эти встречи удовольствия не доставляли, а потому мы старались свернуть их как можно быстрее, сухо обговаривая все интересные вопросы. Я и помыслить не могла, что Вера Никифоровна находится в таком удручающем состоянии. От общих знакомых до меня доходили слухи, что женщина болеет, но чтобы так...

Даже не знаю, что сподвигло меня навестить свою бывшую тираншу, но ноги сами принесли в квартиру, где я когда-то жила с бывшим мужем.

– Вера Никифоровна, – тихонечко позвала я от двери, не решаясь войти в комнату. Ноль эмоций. – Вера Никифоровна, – вхожу в комнату и наклоняюсь к женщине. Та медленно поворачивает голову в мою сторону, взгляд постепенно фокусируется.

– Зоя? – женщина посмотрела на меня удивленно. – Как ты тут очутилась?

– Соседка открыла. У нее по-прежнему ключ от вашей квартиры.

– А, да, – медленно кивнула свекровь. – Галя заходит иногда, проводит меня.

– А Слава? – то, что в таком состоянии женщину изредка проводит



Если люди не научатся помогать друг другу, то род человеческий исчезнет с лица земли.

Вальтер Скотт

только соседка, в голове не укладывалось. – Слава бывает у вас?

– Бывает, – взгляд свекрови загорелся, – неделю назад заезжал, продукты привез. У Славика работа сейчас трудная, ты знаешь?

Я вздохнула. Даже сейчас, лежа вот тут одна, в грязи, женщина продолжает восхвалять своего непутевого сына, бросившего и своего ребенка, и меня, и ее – свою мать. А ведь как она его всю жизнь защищала, сколько крови из меня выпила своими придирками и обидами за Славочку. Внука так и не признала, считая, что я его «нагуляла».

БЛАЖЕННАЯ ЗОЯ

– Тебе жить, что ли, скучно? – недоумевала мама. – Сколько уж эта сестройка из тебя жил вытянула, а ты туда как на работу ходишь. Думаешь, тебе спасибо за это скажут?

– Может, и не скажут, – пожалала я плечами. – Мам, это так страшно,

остаться одной в такой ситуации. Вера Никифоровна такая бледная была, когда я первый раз к ней пришла. Сейчас порозовела, поправилась немного, садиться начала, есть сама.

– Блаженная ты у меня, – вздохнула мама. – Муж твой Олег что на это говорит?

– Вчера меня сам к Вере Никифоровне с работы подвез, помог продукты в квартиру занести. Даже окно починил, там форточка не закрывалась, поддувало постоянно.

– Во, и этот такой же. Где вы только и встретились-то?

– В воскресной школе, я тебе говорила, – пожалала я плечами.

– А этот? – мама поджала губы, сдерживая ругательство. – У матери бывает?

– Славу ты имеешь в виду? – мама скупно кивнула на мой вопрос. – Нет, я ни разу его там не видела за этот месяц. И с Верой Никифоровной мы об этом не говорили, – предвосхитила я мамин распрос.

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: pz@kardos.ru.

Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15. ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)



НЕ БРОСАЙ МЕНЯ

– Сама-то она как к тебе сейчас относится? – не сдержалась родительница.

– Ворчит, – улыбнулась я. – Вчера вот пеняла мне, что олады у меня слишком «худые» вышли.

Вера Никифоровна, действительно, как только немного оправилась, снова взялась за старое. Напомнила мне, что я «девка безродная» и всю жизнь ее Славе загубила, готовлю плохо, убираю спустя рукава, даже разговариваю с присвистом, непонятно ничего.

Я не стала напоминать бывшей свекрови, что у меня астма, меня больше не трогало ее ворчание. Улыбалась и делала свои дела, спеша поскорее вернуться домой к сыну и мужу.

МЕСТА ВСЕМ ХВАТИТ

– Олег, кажется, я беременна, – сообщила я одним из вечеров мужу. После чего сразу была схвачена в охапку и расцелована во все доступные места.

Мы долго смаковали с Олегом эту новость, представляя, как будем ухаживать за малышом, как гулять, купать, как назовем.

– Я, наверно, скоро не смогу так часто бывать у Веры Никифоровны, – вздохнула я. – Мне и так уже непросто. Астма, видимо, на фоне беременности обострилась, одышка все время. Надо на учет вставать и заниматься здоровьем вплотную.

Муж задумался.

– Давай позвоним Вячеславу, в конце концов, он сын.

... – Это не твое собачье дело, какие у меня отношения с матерью, – орал в трубку бывший муж. – Захочу и отдам ее в богадельню, захочу, к себе заберу. Ты-то тут при чем? И не шастай туда больше, без тебя разберемся.

Вот и поговорили.

Вера Никифоровна позвонила мне сама, когда я неделю как перестала к ней ходить.



фото: itsmejust, Gerasimov Sergei, Alonafoto / Shutterstock.com

– Зоинька, зайди, я тут сгную одна, – плакала она в трубку. – Слава звонил, кричал на меня, сказал, что не придет, что змею на груди пригрела. Зоя, не бросай.

Мы с Олегом и не бросили. Забрали к себе век доживать. Места всем хватит. Как-нибудь проживем. Антошка, наконец, с бабушкой познакомился. Вон, про Вещего Олега читают. Проживем.

Зоя

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

В продаже с 8 июня!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОСОМАТИКА, и чем она опасна

«Как нельзя приступать к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая обо всем организме, так нельзя лечить тело, не леча душу», – говорил Сократ. Если мысли наполнены негативом, обидами, агрессией на окружающих, то это непременно скажется на теле, утверждают доктора. Если вы будете здоровы духом, настроены на позитив, во всем будете видеть положительное течение или исход, то и ваше тело будет отзываться с благодарностью и быть здоровым.



ЭКСПЕРТ

Вот об этом явлении мы и побеседуем с экспертом **Ларисой СИТНИКОВОЙ** – врачом, системным семейным психотерапевтом.

СЕМЬЯ – ВСЕМУ ГОЛОВА

Почему у людей так много разных заболеваний? Потому что почти все мы – заложники стереотипов, убеждений, привычек, которые были привиты в семье. Со временем все они раскрылись и стали доставлять психологические и физические проблемы.

Начнем с детства. В возрасте от 2 до 7 лет дети живут в мире воображения, далеко от всякой конкретики. Поэтому с легкостью верят в волшебство, Деда Мороза и исполнение желаний. Это очень тонкий возраст, когда ребенок верит всему, что говорят родители. Поэтому очень важно с умом подходить к тому, что вы транслируете своему малышу. Но что же зачастую слышит в этом возрасте ребенок – «большие мальчики не плачут», «девочка должна выглядеть привлекательно», «твоя сестра учится лучше тебя», «не оденешь шапку, обязательно заболеешь», «если бы ты любил маму, то не сделал бы так» ... Все эти установки откладываются у ребенка в подсознании и воспринимаются как данность. Родитель в такие моменты демонстрирует крохе свой внутрен-

ний конфликт, малыш же, в свою очередь воспринимает его как недовольство им и формирует в себе такой же внутренний конфликт.

Ребенок пытается бунтовать, не хочет в этом жить. С самого детства этот протест проявляется через гайморит, отит, ангину, бронхит, гастрит, язву желудка, аллергию, нейродермит, псориаз и другие заболевания.

КЛУБОК ПРИДЁТСЯ РАСПУТАТЬ

Со временем весь этот букет комплексов и внутренних протестов перерастает в рефлексии, зависимости (от алкоголя, никотина, еды). И вот они – психосоматические заболевания в самом неприукрашенном виде – от воспаления и гриппа до хронических процессов.

Чтобы это вылечить, нужно размотать тот клубок, который тянется из детства. То поведение и привычки, что были сформированы по поводу своего тела, мышления, по поводу восприятия мира и других людей. И тут все зависит от желания «больного». Человек может вылечиться от хронических заболева-

ний и стать полностью здоровым! Важно помнить, что в любой терапии выздоровление пройдет через обострение, и здесь, конечно, бывает крайне сложно прожить это обострение. Но очень важно найти опору внутри себя и пройти этот путь.

ПРОГРАММИРУЙТЕ СЕБЯ НА СЧАСТЬЕ

Помните, все, что окружает вас сейчас – вы притянули к себе сами. Ваши мысли создали реальность, в которой вы сейчас находитесь. Болезни, которые есть в вашем теле – вы тоже притянули к себе сами. Будьте настроены на позитив, прогнозируйте только положительные исходы ситуаций. Не копайтесь в себе, еще больше формируя комплекс неполноценности. Старайтесь долго не держать обид и не проявлять агрессию к людям. Цените то, что имеете на данный момент. Будьте здоровы!

Светлана Сидорчук



ЯРКИЙ ОБРАЗ ДАЛИ, ЗНАНИЯ О ЗДОРОВЬЕ ПОДАРИ!

О чём молча расскажут губы

В заглавии Сальвадор Дали упомянут не случайно – образ губ сводил многих творческих личностей с ума. Несколько веков губы были главной деталью женской красоты, да и сейчас не утратили своей роли. Но мы расскажем об интересе, который этот орган представляет для диагностики заболеваний.

ЦВЕТ

Губы в норме имеют розовый оттенок. Усиление цвета, приближение его к красным или даже алым тонам напомним смыть помаду или проигнорирует о сосудистых нарушениях полости рта, повышении давления капилляров или патологии лицевых нервов. Бледность же наоборот, говорит об анемии или недостатке витамина К.

ФОРМА

Форма губ определяется генетически, и человек ничего с ней сделать самостоятельно не может. Но вот соотношение верхней губы к нижней или изменение формы любой из них может говорить либо о рубцах после порезов или укусов, либо же об инсульте (напомним, что при этом заболевании угол губ на стороне поражения оттягивается в сторону).

ЛОКАЛЬНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА

При некоторых заболеваниях цвет губ или одной из них меняется не полностью, а по краям так называемая «кайма» губ. Самая популярная – красная – встречается при воспалительных

заболеваниях губ, хейлитах. Причину их стоит искать или в трещинках поверхности губ, или в ротовой полости.

Малиновая кайма встречается при скарлатине (чаще детское заболевание).

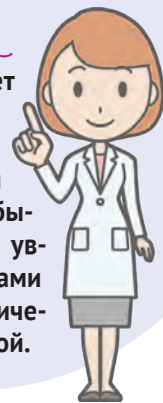
Черная или коричневая – при свинцовой интоксикации, начальный признак патологии или же у детей при поедании шоколада. Встречается при работе на вредных производствах или проживании в зоне выбросов таких заводов.

ГЕРПЕС НА ГУБАХ

Знакомое многим еще с подросткового возраста заболевание. Проявления герпетической инфекции легко убрать, но вот вылечить гораздо сложнее, так как вирус

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

На губах совершенно нет потовых желез, поэтому они пересыхают значительно быстрее, чем остальная кожа. Не забывайте пользоваться увлажняющими стиками для губ и гигиенической помадой.



герпеса «прячется» в нервных ганглиях. Важно помнить, что вирус легко передается и сильно заразен. При обнаружении данного заболевания важно как можно раньше обратиться к дерматологу.

ТРЕЩИНЫ НА ГУБАХ

Они же заеды. Чаще всего встречаются при хейлитах, реже сопровождают дефицит витамина В2. Могут служить источником осложнений инфекции, так как являются «входными воротами» возбудителей – нежная ткань слизистой повреждается при зевании или даже разговоре.

В заключение хотелось бы еще раз отметить, что самостоятельных заболеваний губ не так много, чаще всего они поражаются вторично, как осложнения других патологий. В таком случае самостоятельно найти причину очень трудно, и велик риск ошибки. Лучше обратиться к дерматологу и следовать его советам. Будьте здоровы!

Анастасия Соколовская

ВОТ ЭТО ДА!

Нервных окончаний на губах почти в сто раз больше, чем на кончиках пальцев. Именно поэтому губами проще определить температуру прихворнувшего ребенка, стоит лишь поцеловать его в лоб.

Одна мамочка долго отчитывала за шалость своего семилетнего ребенка. Он молчал и внимательно на нее смотрел. Когда ее пыл исчерпался, ребенок выдал: – Знаешь, мам, у тебя нижняя губа о верхнюю так интересно шлепается...



СВЯТАЯ ТРОИЦА

16 июня у православных христиан Великий двенадцатый праздник – день Святой Троицы. Другое название праздника – Сошествие Святого Духа. Троицу отмечают на 50-й день после Пасхи, поэтому этот праздник ещё называют Пятидесятницей.

ЧТО ОСОБЕННОГО В ТРОИЦКОЙ СУББОТЕ

? Услышала в храме, что скоро Троицкая суббота. Что особенного в этом дне?

Анна Ивановна, г. Москва

По христианской вере у человека три даты рождения: когда он родился, когда принял Крещение и когда переходит в жизнь Вечную, к Небесному Творцу. Смерть, побежденная воскресением Иисуса Христа, не властна над верующими, кто ушел в мир иной через усупение. Для поминовения усопших и служат родительские субботы. Вселенская Троицкая родительская суббота – особый день поминовения усопших. Накануне праздника (в этом году 15 июня) во всех православных храмах проводится общее заупокойное богослужение – Вселенская панихида.

ДВЕ ИКОНЫ, ДВА СИМВОЛА ТРОИЦЫ

? Почему у праздника Троицы две главные иконы?

С. М. Молотов, Новая Москва

Где представляется говорящим один Отец, там подразумеваются вместе и Сын и Дух Святой; где говорит Сын, там и власть Отца; где действует Дух Святой, там действует и Отец – не разделяется слава Святой Троицы, как не разделяется и учение Истины.

Святитель Иоанн Златоуст

ется Богу. Трех как одному, втайне догадавшись, что это Божественные ипостаси – Бог Отец, Сын Божий и Дух Святой.

Другая икона – «Пятидесятница», на которой изображается суть события – явление человечеству третий ипостаси



У праздника не только два названия «Троица» и «Пятидесятница», но и две главные иконы. Одна из них – «Троица», принадлежащая кисти Андрея Рублёва. В основе сюжета – Священное Писание, где есть история о том, как Авраама посетил Сам Бог в образе трех благообразных странников (Быт. 18 гл.). Авраам поклоня-

ется Богу – Духа Святого, в виде сошедших на апостолов языков пламени.

ПОЧЕМУ ХРАМЫ УКРАШАЮТ ВЕТКАМИ

? Почему на Троицу украшают храмы березовыми ветками?

Светлана Николаевна, г. Дмитров

Православные христиане издавна украшали церкви и свои дома березовыми ветвями и цветами. Сионская горница, где на 50-й день после воскресения Христова Святой Дух сошел на апостолов, тоже была украшена зеленью и цветами. С зеленым цветом ассоциируется и зелень Мамврийской дубравы, где Аврааму явилась Троица. Православие связывает цветы и зеленые ветки с тем, что человеческие души расцветают добродетельными плодами, когда на них действует Божия благодать.



Рождение Церкви Христовой

– Почему день Троицы считается и днем рождения Церкви Христовой?

Н. Иванова, г. Коломна

В книге Деяний апостолов Нового Завета рассказывается о событии после Воскресения Христова, произошедшем на 50-й день после Пасхи. В горнице одного из домов собрались все апостолы и несколько других учеников Иисуса Христа. Вместе с ними была и дева Мария, Божия Мать. «Вдруг сделался шум с неба, как бы от несущегося сильного ветра, и наполнил весь

дом, где находились ученики Христовы. И явились огненные языки и почили (остановились) по одному на каждом из них. Все исполнились Духа Святого и стали славить Бога на разных языках, которых прежде не знали.

И уже тогда множество людей, пришедших в Иерусалим из разных стран, услышали от апостолов проповедь о Воскресении Христа на своих родных языках. Апостол Пётр призвал их: «Покайтесь и креститесь во имя Иисуса Христа для прощения грехов, тогда и вы получите дар Святого Духа». Около трех тысяч человек охотно приняли крещение во имя Христа. Так начало устанавливаться Царство Божие на Земле, родилась Церковь Христова.

Светлана Иванова. Редакция благодарит отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала

ОТ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЙ до основ фармакологии

Учёные всего мира до сих пор спорят, где зародилась человеческая цивилизация. Известно, что древние египтяне сделали такой вклад в будущее, что учёные изучают его до сих пор. Но по соседству от страны пирамид, в долине рек Тигр и Евфрат, располагалось другое великое древнее государство – Месопотамия. О нём сегодня мы и поговорим.

ПЕРВЫЕ УПОМИНАНИЯ

До III-го века до н.э. как таковые медицинские знания не записывались. Врачевание было искусством избранных и передавалось ученикам из уст в уста. В течение указанного тысячелетия в Междуречье усилились торговые связи с Египтом и Китаем, появилась потребность в изъяснении. Это послужило причиной появления первой письменности – клинописи. В 1965 году археологи обнаружили табличку, содержащую 15 предписаний врачевателям, составленную на клинописи.

Пример рецепта:

Больное место обмазать речной глиной, обсушить, отскоблить. Место соскоба смазать маслом до здоровья.



Сырье для лекарств было самым простым, подручным. Из растений использовались плоды груши и финиковой пальмы, иглы хвойных деревьев и ароматические травы. Из минералов – морская соль, сырая нефть, битум. Помогала шерсть животных, черепашьи панцири и внутренности промысловых зверей. И даже современные врачи подтверждают, что подобные методы лечения могут быть весьма эффективны.

ЭТИКЕТ И ГИГИЕНА

Влияние религии на мировосприятие жителей было очень высоким. Но шумеры (а именно так называли жителей Древней Месопотамии)

сумели совместить высокую духовность со строгими медицинскими правилами. Так, жрец в храме (зиккурате) всегда должен был быть чист, выбрит и опрятен. Люди, идя в храм, тоже должны были вымыться, а мужчины – либо сбрить волосы, либо собрать их в тугие «хвосты». Это и сейчас является простой, но действенной профилактикой педикулеза, а для того времени и вовсе прорыв. Покровителем врачевания была богиня Гула, и по представлениям шумеров она запрещала пить и есть из грязной посуды и простирает к богам немые руки. Это позволило предупредить распростра-

ДЕТАЛИ

«АШИПУ» И «АСУ»

Ученые считают, что первыми врачами Шумера были жрецы. Впоследствии из их среды возникли два направления. Первых именовали прорицателями, заклинателями («ашипу»). Вторых – целителями или практиками («асу»). «Ашипу» наряду с заклинаниями применяли prognostic predictions, при этом использовали и лекарственные препараты. «Асу» слыли

знатоками лечебных трав и снадобий.



нение пищевых и водных инфекций через единственное место с массовым скоплением людей – храм. Уменьшение потерь населения от заболеваний помогло создать одну из крупнейших армий Древнего Мира.

ОТ ШУМЕРОВ ДО ПЕРСОВ

Таким образом, в Древней Месопотамии удалось совместить накопленный опыт врачевания и религиозные представления. Под влиянием жрецов были сформированы вполне земные гигиенические правила, заложены основы фармакологии и терапии. Опыт шумеров повлиял на все народы Древней Азии – Вавилонию, Ассирию, позднее Персию.

Илья Садовников



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

ЦАРСКИЕ ПОДРУЧНЫЕ ВРАЧИ

Отдельно стоит упомянуть, что Александр Македонский в своих походах настаивал, чтобы среди походных врачей были именно уроженцы Междуречья, а во время Индийского похода он избежал отравлений некачественной водой благодаря серебряным сосудам. Геродот указывал, что совет этот ему дали вавилонские врачи.



НЕ НАДО СТЕСНЯТЬСЯ, пора вкусными сладостями угощаться!



Все мы любим порадовать себя чем-нибудь сладеньким и вкусненьким. А потом маемся – не нарастёт ли на боках эта «радость»? Однако не все сладости вредят фигуре, а иногда, правильно выбрав время, можно и жирным тортиком себя побаловать, не испытывая угрызений совести. Давайте разбираться, что действительно стоит «покупать к чаю», и какие сладости не во вред здоровью и фигуре. А поможет нам в этом эксперт Валерия Барченко, спортсменка фитнес-бикини.

Все мы любим порадовать себя чем-нибудь сладеньким и вкусненьким. А потом маемся – не нарастёт ли на боках эта «радость»? Однако не все сладости вредят фигуре, а иногда, правильно выбрав время, можно и жирным тортиком себя побаловать, не испытывая угрызений совести. Давайте разбираться, что действительно стоит «покупать к чаю», и какие сладости не во вред здоровью и фигуре. А поможет нам в этом эксперт Валерия Барченко, спортсменка фитнес-бикини.

КАКИЕ ВЫБРАТЬ ЛАКОМСТВА

Не все сладкое портит фигуру. Даже на диете вы можете разнообразить свою жизнь вкусняшками. Например, совершенно не возбраняется есть фрукты. Помимо вкусовых ощущений вы получите массу полезных веществ и витамин С в придачу.

При сбросе веса рекомендуется шоколад, но не молочный, а горький: вы вполне можете позволить себе съесть в день несколько кусочков хорошего шоколада. Из лакомств малокалорийными считаются пастила, мармелад, зефир и фруктовый сорбет.

Одно условие: ищите продукты с натуральным составом, иначе польза этих продуктов будет сильно преувеличена. Несмотря на то, что мед считается очень калорийным продуктом, его пользы для организма даже во время диеты никто не отменял: главное, не есть его ложками.

Если вы приверженец здорового образа жизни, следите за своим питанием и весом, то вы прекрасно осведомлены о том, что сухофрукты с орешками – это один из лучших перекусов в течение дня. Ну и наконец, если вы не можете жить без сладкого, но хотите выглядеть хорошо, задумайтесь о полезной выпечке. В интернете можно найти массу рецептов низкокалорийных пирожных и десертов, в которых сливочное масло заменено растительным, вместо обычной муки используется гречневая, овсяная или кукурузная, а сахар заменен на стевию или фрукты.

ВАЖНО!

Помните главную заповедь заботящихся о фигуре: во всем важна умеренность. Можно порадовать себя и небольшим кусочком калорийного торта безо всякого вреда, а можно объесться до несварения полезной пищей. Умеренность в еде – лучший способ сохранить хорошую фигуру.

КСТАТИ

Как правило, в период с 10 до 12 часов дня, при условии правильного завтрака и активного образа жизни, организм готов спокойно переварить все, в том числе и не очень полезные продукты. Поэтому, если уж невмоготу как хочется пирожного, съешьте его между завтраком и обедом.

РЕЙТИНГ ПОЛЕЗНЫХ СЛАДОСТЕЙ

1 Зефир. Не стоит забывать, что полезным будет только продукт из натуральных ингредиентов. Яблочное пюре, патока, которую можно отнести к сложным углеводам, а также яичный белок и сахарная пудра – вот все, из чего может состоять зефир, достойный называться полезным.

2 Пастила. По составу это лакомство похоже на зефир, однако процентное содержание ингредиентов несколько иное, за счет чего пастила отличается иной консистенцией. Самый полезный вариант – домашняя пастила, сделанная только из фруктового и/или ягодного пюре.

3 Мармелад. Содержит полезные для пищеварения желатин или агар-агар, пектины. Настоящий мармелад делают без добавления сахара, да он там и не требуется, ведь основа из фруктов и ягод содержит достаточно фруктозы. Выбирайте мармелад без сахарной посыпки.

4 Натуральный горький шоколад. Он отличается очень высоким содержанием какао и низким содержанием сахара. Можно найти шоколад с 99% какао и вообще без сахара – это идеальный вариант для поднятия настроения и жизненного тонуса. А главное – много его точно не съешь.

5 Сухофрукты. Финики, курага, изюм, инжир, чернослив – качественные и свежие, они действительно являются лакомством. Сухофрукты содержат большое количество фруктозы, поэтому злоупотреблять ими не стоит. Но зато они очень питательны, вкусны и, главное, полезны – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов.



Солнечное лето – самое время для приготовления десертов из ягод и фруктов. Наши дорогие читатели точно знают, как превратить урожай в изумительное угощение и сберечь при этом полезные микроэлементы и витамины.

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ СЛАДОСТИ –

наши летние радости



✉ ЦУКАТЫ ИЗ ВИШНИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 кг вишни • 2,2 кг сахара • 0,5 л воды



Энерг. ценность на 100 г – 245 ккал

Приготовить сироп из 400 г сахара и пол-литра воды. Кипящим сиропом залить вишню и выдержать один-

два дня. Затем откинуть вишню на дуршлаг. В сироп добавить 300 г сахара, довести до кипения, залить им вишню и оставить. Так повторять еще 5 раз, каждый раз добавляя 300 г сахара. В последний раз вишню оставить в сиропе на 10–15 дней. После этого вишню вместе с сиропом вылить в дуршлаг и оставить на несколько часов, чтобы сироп полностью отделился. Вишню разложить на сите и подсушить в духовке при температуре 40°C. Чтобы подсушенные плоды не слипались, пересыпать их мелким сахарным песком. Хранить цукаты в герметично закрываемой посуде.

Алевтина Михайловна, Костромская обл.

✉ МАРМЕЛАД ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг черноплодной рябины • 500 г сахара • 1 стакан воды • щепотка ванильного сахара



Энерг. ценность на 100 г – 144 ккал

Ягоды рябины на 10–15 минут залить кипятком. Откинуть на дуршлаг. Переложить в кастрюлю, размять деревянным пестиком. Добавить воду и на слабом огне довести до кипения. Затем рябину протереть через сито, смешать с сахаром и варить до готовности. Массу остудить, переложить на противень, покрытый пергаментом. Посыпать сахарным песком и поместить в горячую духовку, чтобы образовалась корочка. Подсохший мармелад обсыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром. Нарезать фигурными кусочками. Хранить в закрытой таре.

Ольга Носова, г. Шатура

✉ ЯГОДНЫЙ СОРБЕТ

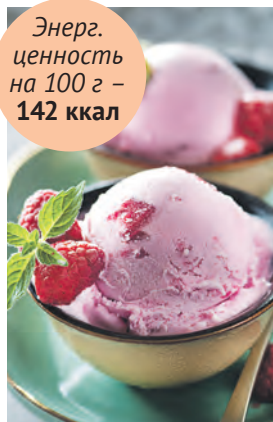
Рецепт для мультиварки



Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г малины • 300 г черники • 200 г сахарной пудры • 350 мл сливок 33%-ных • 100 мл сливок 22%-ных • 350 мл жирного молока • 300 мл простокваши

Энерг. ценность на 100 г – 142 ккал



Смешать молоко, 33%-ные сливки и простоквашу. Перелить в чашу мультиварки. Включить программу «Йогурт» на 12 часов. Готовый йогурт убрать в холодильник на 2–3 часа. Измельчить блендером ягоды до однородной массы. Смешать в отдельной посуде йогурт, ягодное пюре, сахарную пудру и 22%-ные сливки до полной однородности. Убрать тару в морозильник. В течение 4 часов перемешивать миксером смесь каждый час. Затем разложить по формочкам и оставить еще на 4 часа. Сорбет готов!

Дарья Румянцева, г. Тверь

✉ БЕЛЁВСКАЯ ПАСТИЛА

Ингредиенты на 4 порции:

- 700 г сахарного песка • 1200 г яблочного пюре • 30 г яичного белка



Энерг. ценность на 100 г – 180 ккал

По старинной рецептуре можно приготовить на основе яблочного пюре. Промытые яблоки запечь в духовке при температуре 80–100°C. После этого отделить кожицу. Охладив до комнатной температуры, протереть через сито. Протертое яблочное пюре 5 минут взбивать миксером или блендером. Ввести взбитый яичный белок и взбить еще раз в течение 40 минут. Затем массу отлить на лоток, выстланный пергаментом. Подсушивают 16–18 часов при температуре 60°C. После охлаждения пласта его разрезают на полоски и обсыпают сахарной пудрой.

Тамара Овсянникова, г. Пенза

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



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

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ШАХМАТНЫЙ КРОССВОРД

В этом кроссворде слова начинаются в клетках с числами, а дальше от буквы к букве переход происходит ходом шахматного коня (т. е. буквой «Г» – две клетки в одну сторону и одна клетка – перпендикулярно предыдущему направлению). Каждая буква используется только один раз. Одно слово уже выделено.

А	Ы	Н	Р	Р	6	Д	4	Г	Е	Й	21	Д	И	Л
А	20	О	7	Г	Ю	С	Д	Р	П	Р	14	М	Э	И
8	К	Н	Р	Е	А	А	О	К	Р	П	А	У		
К	Д	Б	Т	2	Д	Т	Р	17	А	5	К	О	О	П
М	Е	9	С	Е	У	А	Т	П	О	Р	Р	И		
А	О	Г	Р	О	Е	В	О	О	А	О	Р			
Н	И	М	Н	Г	С	К	А	Т	М	Ц	Л			
О	18	Б	О	12	М	Е	М	Я	У	В	Ш	У	11	В
19	Н	Е	Д	А	15	П	3	Ш	А	Е	Ш	Н	Ы	Н
О	Л	С	Б	1	П	Л	И	И	А	К	А	16	С	
Т	О	13	П	Е	Н	Л	О	Н	10	М	И	И	К	
Б	К	Е	Р	Р	Б	К	Н	В	А	И	Н			

1. Образуется на голове после расчесывания волос на две стороны.
2. Отсутствие нужды в хлебе насущном.
3. Под этот звук лучше всего сматывать удочки.
4. Недуг, передающийся теми, кто в прямом смысле чихать на вас хотел.
5. Бразильский танец-бой.
6. Холм песчаный, ветром по берегу гонимый.
7. Отборные пехотные и кавалерийские части, составлявшие из самых рослых и сильных солдат.
8. Детеныш, из мамино живота надолго попадающий к маме на живот.
9. Мастер-робот, который в названии журнала «Веселые картинки» изображает букву «Н».
10. Каша в голове от лавины информации.
11. Если не поставить ребром, то может повиснуть в воздухе.
12. «Завыванье ветров раздается, в беспокойном качании ель. Белоснежную птицей несется, серебро рассыпает ...»
13. Парень, приехавший из глубинки.
14. Звуки, с головой выдающие довольную кошку.
15. «Купальник» в отделе мужской одежды.
16. Его хлебом не корми – дай на кого-нибудь в суд подать.
17. «Железный конь», которым Остап Бендер призывал «ударить по бездорожью и разгильдяйству».
18. Два спортсмена-драчуна, как два задиры-петуха, на ринге долгий бой ведут, в перчатках друг по дружке бьют.
19. Сияние над челом святого.
20. Прокурорское «добро» на обыск.
21. Кристиан, одевший и надушивший полмира.

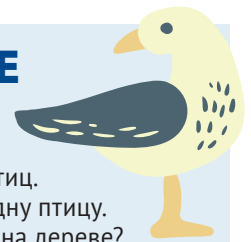
ОТВЕТЫ

1. Пробор. 2. Достаток. 3. Шумок. 4. Група. 5. Капоэйра. 6. Дюна. 7. Грендеря. 8. Кенгуренок. 9. Самодельчик. 10. Мешанина. 11. Ворона. 12. Метель. 13. Про-вицинал. 14. Мурлыканье. 15. Пляска. 16. Сумга. 17. Аэтомашна. 18. Бокс. 19. Нимб. 20. Ордер. 21. Дюпр.

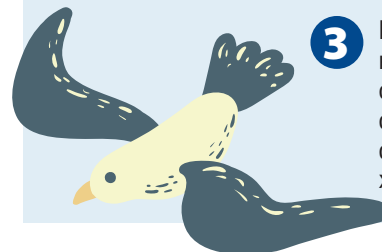
НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ



1. На дереве сидело 20 птиц. Охотник подстрелил одну птицу. Сколько птиц осталось на дереве?
2. Что есть в секунде, минуте и дне, но нет в декадах, годах и веках?
3. Назовите предмет, который может одновременно стоять и висеть, стоять и ходить, ходить и лежать.



ОТВЕТЫ

Вопросы «Найдите 5 отличий»: лентя на шпине, третья справа доска забора, перемычка у лейки, цветочки у забора, ветрыпра. 2. Буква Н. 3. Часы.
 Логические загадки: 1. Ни одной – все улетели после звука. 2. Ветер. 3. Лента.



СУДОКУ

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

полёте

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44 **АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!!** Любых моделей и состояний: **ПОДЕРЖАННЫЕ АВАРИЙНЫЕ, НЕИСПРАВНЫЕ, а так же ГРУЗОВЫЕ и кредитные!** В день обращения. **ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО!** Покупаем **МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!** Гарантия **БЕЗОПАСНО СДЕЛКИ! РУССКИЕ ОЦЕНЩИКИ! ДЕНЬГИ НА МЕСТЕ!!!** Тел.: 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8-964-550-78-38, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Грузчики есть. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников.

АНТИКВАРИАТ

■ 8-967-273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. **КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.** Тел.: 8-967-273-29-40. Дмитрий, Ирина

ФИНАНСЫ

■ Даём займ наличными до 50 000 руб. от 0,6%. Возраст-до 80 лет. Без залога и поручителей. Пенсионерам особые условия! Честно! Быстро! Доступно! м. Пл. Ильича / м. Римская: 8(925)063-49-19 или м. Алтуфьево: 8(926)736-79-05. ООО МКК «Благодетель», пер. 1703046008545, ОГРН 1175024022172, СРО «Мир» пер. 50000935

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

ГОРОСКОП НА 8–21 ИЮНЯ

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овны вступают в период повышенной эмоциональности. Звезды рекомендуют сдерживать слишком яркие порывы и не доводить себя до экзальтации. Помогут пережить это время успокаивающие травяные чаи.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды советуют в ближайшее время внимательнее относиться к органам дыхания. В идеале представителям знака показаны длительные неспешные прогулки в хвойном, лучше сосновом, лесу.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Львам для улучшения пищеварения и профилактики язвенной болезни звезды рекомендуют добавлять в пищу разнообразные специи. Особенно будут полезны тимьян, розмарин, куркума и мята.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам важно настроиться на позитивный лад. Безосновательные тревоги и сомнения могут «запрограммировать» организм на болезнь. Поэтому не нужно думать о плохом, настраивайтесь только на хорошее.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам, особенно склонным к отекам, следует ограничить употребление жидкости перед сном. Также необходимо значительно сократить употребление соли, копченостей и другой пищи, стимулирующей жажду.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолею подстерегает бессонница. Чтобы этого не случилось, необходимо делать в дневной работе небольшие перерывы, по 5–10 минут в час, во время которых нужно переключать внимание и расслабляться.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит приложить максимум усилий по сохранению и укреплению здоровья. На пользу пойдет и диетическое питание, и физическая активность. Результатом станет отличное самочувствие на длительное время.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Раки ненадолго попадут в плен к ипохондрии и будут подозревать у себя все возможные заболевания. Главное – ни в коем случае не заниматься самолечением и не принимать лекарств, которые «помогли соседке».

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам не о чем беспокоиться – их организм не принесет неприятных сюрпризов. Однако и совсем расслабляться не стоит – минимальный набор необходимых лекарств нужно всегда иметь при себе, особенно в поездках.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионы не должны упускать шанс улучшить свою внешность. Особенно это касается волос, бровей и ресниц. Представителям знака, у которых в этом плане проблемы, нужно срочно обратиться в салон красоты.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды рекомендуют больше двигаться и чаще бывать на свежем воздухе. При этом дышать следует глубоко и ровно, полной грудью. Полезны также длительные прогулки – утренние или перед сном.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам хорошо бы заняться спортом или как минимум начать делать по утрам гимнастику. Простейший комплекс из 5–7 упражнений способен за какой-то месяц сотворить настоящие чудеса.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



4–16 июня
РАСТУЩАЯ ЛУНА

8 июня будут удачными любые эксперименты, кроме экстремальных. К советам друзей в этот день стоит прислушиваться особенно внимательно.

9–14 июня – хорошие дни для разнообразных медицинских обследований: от простых анализов до полной диспансеризации.

15 и 18 июня лучше воздерживаться от споров, особенно с близкими людьми. Свою точку



17 июня
ПОЛНОЛУНИЕ

зрения отстоять все равно не удастся никому, а отношения будут испорчены надолго.

16 июня стоит посвятить мелочам, до которых все никак не доходят руки.

17 июня возможны упадок сил и общая слабость. Поэтому очень желательно не перетруждать-



18 июня – 1 июля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

ся и по возможности больше отдыхать. В идеале – посетить СПА-салон или хотя бы понежиться дома в пенной ванне.

19 и 20 июня лучше провести с детьми. Если свои дети уже взрослые, навестите друзей, у которых они только подрастают.

21 июня – хороший, спокойный день, который не принесет никаких сюрпризов.

«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. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П12961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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

Адрес издателя: 105187, РФ,
г. Москва, ул. Щербаковская,
д. 53, корп. 4, этаж 3, комн. 3076

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

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

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

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и пр.:
ДАНДИКИНА А.Л.

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

Рекламная служба:
тел.: 8 (495) 792-47-73
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 11 (82). Дата выхода
08.06.2019
Подписано в печать 04.06.2019
Номер заказа – 1459

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, РФ, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 100,
этаж 6, помещение 1, комн. 29
Тираж 317 200 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

ПРИШЁЛ ИЮНЬ-РАЗНОЦВЕТ – отбоя от работы нет



Предки наши первый летний месяц величали «червенем» – красным, красивым. С этим поспорить сложно. Травы, цветы, первые душистые ягодки, радующие под листочками. И девушки с кузовками в руках – юные, нежные, любые. Глаз радуется, душа поёт!

8 июня

Одним из важнейших дней для рыбаков был день **Карпа Карполова**. С самого утра мужчины уходили к воде с лучшей наживкой для прикорма. Женщины пекли закрытые пироги и угощали печников, которых приглашали в дом, чтобы провести ревизию печи. Чтобы узнать о погоде, следили за лягушками: их громкое кваканье свидетельствовало о приближающихся дождях.

10 июня

В день **Евгения Тихого** «избы не метут, грибов не берут», хоть и начинают показываться грибы-колосовики. Считали, что вылупившиеся в этот день гусятки будут под защитой, и никакая птица их не унесет. Примерно такое же поверье было и с новорожденными – их здоровье должно было быть крепким, как первый колос. Тихий безветренный день к теплой осени и плодородному урожаю хлеба; над лесом синеющий воздух – к теплу.


15 июня

На **Никифоров день** девушки плели венки из вьюна на счастье и украшали веточками берез дома для крепкой семейной жизни. Вечером молодежь собиралась на гулянья. Парни соревновались в силе и ловкости, а девушки водили хороводы и гадали. Если резвилась не только молодежь, но и воробы, то это к хорошей погоде. А западный ветер должен был принести с собой похолодание.

18 июня

«**Дорофей** пришел – крепкий сон нашел», – говорилось на Руси, ведь начинались самые короткие ночи в году. В такие ночи старались запомнить сновидения, потому как считали их вещими и толковали. Были интересные приметы и в огороде: выполотая трава на Дорофея, по мнению предков, не должна была больше появиться. По пчелам предсказывали погоду: если они решили провести день в улье, то это к дождю. А обилие пауков – к хорошей погоде.



				Лес, пострадавший от огня	Самая мелкая охотничья дробь	Содержимое мусорного ведра	Мучит жалящего пить			Плетение вологодской искусницы	Орал "Пиастры! Пиастры!"	Крепкая настойка из чайных листьев
Повод для вызова уездного лекаря	Ребро по форме	"Отец" наследника Тутти	"Одно-разовая" порция микстуры				Дантист, жертва Мило-славского	Столярный "штопор"	"Скелет" школьного сочинения			
Музыкальный знак "плюс полтона"	Уродец из "Властилина колец"					"На прививку первый ..."	Азербайджанский столовый град			Приоритет для трудового голлика	Штраф с нерадивого пла-тельщика	Миша-американец
			Краткий обзор боксера						Продукт козодводства	Киска в вечном прыжке на футболке		
Залихватское молодецтво	Отход от растительного масла	"Корольство" Робинзона Крузо	Богатырь ею не обделен			Обман клиента в пивной		Аромат с бодуна				
Помощь не в службу, а в дружбу	"Конник" с Кавказа			Амплуа: наивная барышня	"Набивка" шарика воздухом					Фирма спортивных товаров		
		Аквариумная рыбка с усам	Штирлиц по партбилету ВКП(б)					"Зайку бросила ..."				
	"Руль" жокея	Небольшой элегический стих				Остров Свободы	"Сакля" Солохи		А В А В А Ю Л К Е К Т Ц И Т И Б И Н В А В И И Л А Л А К О Х Д С А Н С Ж С			
	Монета времен трех мушкетеров	Аш-два-о для воды		Рубин по-древнерусски	Ученый, открывший палочку				КА В Д В Д А Д А А Т Ш Р О Т Ш П Е И К А И К А Р П Е Р Е Л А Р В П Л М А В П Л К В А Ж М Л Р Л О Р Л А В П Л К П Ш Ж П			
	Индец - строитель пирамид	Имя ставшего доктором Быковым			1/8 байта				Э П А К П Ш Ж П			
		Зазноба Садко							Э П А К П Ш Ж П			



НАША СПРАВКА. Отеки – это избыточное накопление жидкости в тканях тела человека, проявляющееся увеличением их объема, изменением физических свойств (упругости, эластичности) и расстройством функции отечной ткани. Жидкость при отеках скапливается в межклеточном пространстве, при этом нарушается водно-солевой баланс и в клетках. Отечная ткань легко инфицируется, что может послужить причиной развития осложнений: экзем, язвочек, рожистого воспаления. Если отек сохраняется долгое время (хронический отек), в его зоне из-за медленного обмена веществ могут скапливаться белки и шлаки, которые вызывают фиброзное перерождение тканей.

ЧЕМ ОПАСНЫ ОТЕКИ?

У многих людей периодически возникают отеки рук или ног. Эти явления не так безобидны, как кажутся на первый взгляд

Проще говоря, отечная ткань не может нормально функционировать, ее клетки начинают перерождаться или гибнуть. Поэтому при возникновении отеков их нужно как можно быстрее устранять, а в дальнейшем заниматься их профилактикой.

Снять отечность может помочь магнитотерапия, так как она непосредственно влияет на сосуды, расширяя их просвет и интенсифицируя по ним транспорт жидкостей. Усиление обмена веществ в месте воздействия выводит избыток жидкости, устраняет шлаки и белковые скопления. Главное, что при отеках магнитным полем необходимо воздействовать на всю глубину и поверхность пораженной конечности. Обязательно соблюдение направления воздействия «снизу-вверх». Магнитное поле должно как бы выталкивать жидкость из конечности. Необходима определенная частота магнитного поля, которая наиболее эффективна при отеке. Поэтому для устранения отеков подойдет не любой магнитный аппарат, а техника со специальными программами для лечения отечных состояний, и не портативная – слишком мала площадь захвата. Обеспечить все эти условия может магнитотерапевтический аппарат нового поколения АЛМАГ-02.

Во-первых, в АЛМАГе-02 заложены программы для лечения заболеваний – причин отеков (хронической венозной недостаточности, лимфедемы) на разных их стадиях. Во-вторых, его излучатели позволяют одновременно охватывать всю поверхность отечной ноги. В-третьих, АЛМАГ-02 обеспечивает

большую глубину проникновения магнитных импульсов. При увеличенной конечности – это именно то, что надо. Лечебные программы АЛМАГа-02 предусматривают магнитодинамический эффект – поддержание тонуса стенок сосудов, стимуляцию работы их клапанов, устранение застойных участков. Кроме того, кровь «разжижается» – повышается ее текучесть и уменьшается вязкость. Немаловажно и то, что это воздействие направлено не только на устранение отечности, но и на основное заболевание, которое является первопричиной отеков.

В заключение хочется рассказать историю, которая произошла совсем недавно. На выставку-продажу компании «Еламед» пришла женщина, страдающая отеками ног. Она долго и безуспешно лечилась и была уже на грани отчаяния. Но оставалась надежда. Она и привела ее на выставку. Когда женщина рассказала специалистам завода о своей проблеме, те посоветовали ей приобрести АЛМАГ-02. Стоимость АЛМАГа-02 показалась женщине слишком высокой, тем более, что она не была уверена, что он действительно поможет. И женщина решила приобрести АЛМАГ-01, посмотреть – будет ли вообще эффект от лечения, и нужен ли ей более дорогой аппарат. Через несколько дней женщина позвонила на завод: «Я лечилась АЛМАГом-01. Теперь мне срочно нужен АЛМАГ-02. Когда в нашем городе будет ваша следующая выставка-продажа? Я его обязательно куплю!» И, конечно, покупка состоялась.

ПОКУПАЙТЕ АЛМАГ-02 по ЦЕНЕ 2018 года!*

В АПТЕКАХ:

СТОЛИЧКИ (495)215-5-215

САМСОН-ФАРМА (495) 587-77-77

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ (495) 369-33-00

• м. Новокузнецкая, ул. Новокузнецкая, д.1, стр.3

• м. Ул. 1905 года, Пресненский вал, 4/29

АЛМАГ-02 С ДОСТАВКОЙ:

МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16
www.medtehnika-moskva.ru

МЕДТЕХНИКА (499)519-00-03
www.blagomed.ru

ЭКОЛОГИЯ XXI века 8-800 700-29-79

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00



*Количество товара по ЦЕНЕ 2018 года ОГРАНИЧЕНО



ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ **8-800-200-01-13** ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОДРОБНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ по применению аппарата АЛМАГ-02

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. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ