

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 3 (26)

13–26 февраля
2017 года

17

рублей*

* Рекомендованная
розничная цена

ПИСЬМА • СОВЕТЫ • НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

16+

11 УПРАЖНЕНИЙ
МОЛОДОСТИ
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 50

ХОЛЕЦИСТИТ –
КОГДА ЖЕЛЧНЫЙ
SOS КРИЧИТ

ЧТО НАДО ЕСТЬ,
ЕСЛИ ШАЛЯТ НЕРВЫ?

КАК ПРИВЛЕЧЬ МУЖА
К РАБОТЕ ПО ДОМУ?

АНОРЕКСИЯ:
ДОРОГА К СТРОЙНОСТИ
ИЛИ В БОЛЬНИЦУ?



Ruslan Guzov / shutterstock

✉ Письмо в номер

СОЛОДКА НА СТРАЖЕ СЕРДЕЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

В зрелом возрасте очень важно следить за уровнем холестерина. Это поможет оставаться сосудам эластичными, а сердцу молодым. Ведь ученые

доказали, что ткани сердца все время обновляются... И так, если холестерин пополз вверх, измельчаем до порошкообразного состояния корень солодки. 1 ч. ложку травы заливаем стаканом крутого кипятка. Выдерживаем на водяной ба-

не 20 минут. Оставляем отвар при комнатной температуре на 1 час, затем процеживаем и доливаем до стакана кипяченой водой. Принимать отвар по 1 ч. ложке 4 раза в день две недели.

Полина Сигрина, г. Москва



9 177230 91882007

«ОБЩИТЕЛЬНЫЕ» ВИРУСЫ

Ученые из израильского Института им. Вейцмана поделились новым открытием. Оказывается, вирусы-бактериофаги умеют «общаться». Да-да, передавать друг другу информацию. Так, по мнению исследователей, вирус, атакующий бактерию, способен «прочитать» сообщение своего предшественника и в зависимости от его содержания выбрать, что делать дальше – убить свою цель или только заразить ее. Общаются бактерии между собой с помощью электрохимических сигналов, подобно нервным клеткам. Это открытие уже принадлежит «перу» специалистов из Калифорнийского университета в Сан-Диего. Исследования могут помочь влиять на сигналы бактерий, что должно привести к «дружбе» человека и бактерий.

3D-КОЖА

В Испании сообщили об успешной работе над 3D-принтером кожи. С его помощью можно будет печатать «живую», функциональную кожу. В Мадридском университете Карлоса III ученым уже удалось напечатать двухслойный имитатор. Внутренний слой экспериментальной кожи состоит из фибробластов, производящих коллаген. А в качестве чернил для принтера используется плазма крови человека, фибробласты и кератиноциты.

НОВАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ПОЛЛИНОЗА

В Австралии прошла испытания новая вакцина против поллиноза (сезонной аллергии). Вакцина третьего поколения была протестирована на 128 добровольцах. В результате выяснилось, что новый препарат способен снизить интенсивность проявления сезонной аллергии уже в течение первого сезона цветения после начала лечения. К тому же, как утверждают исследователи, вакцина безопасна и хорошо переносится. При благоприятном ходе дальнейших испытаний, препарат нового поколения может начать широко использоваться уже в 2021 году. В данный момент ведутся разработки вакцин против аллергии на пылевого клеща, амброзию, пыльцу березы и кошачью перхоть.

ОТКАЗ ОТ ОБИЛЬНОГО УЖИНА ПРОДЛИТ ЖИЗНЬ?

Американские ученые из Национального института старения обнародовали данные о том, что отказ от ужина после 30 лет может продлить жизнь. А снизив общую калорийность пищи, и вовсе можно замедлить процессы старения, снизить риск возникновения рака, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Первые исследования были начаты еще в 2009 году. Эксперименты подтвердили, что снижение калорийности пищи и отказ от еды по вечерам и ночью продлевает жизнь, защищает от болезней и тормозит старение. Но придерживаться такого режима питания нужно не в молодости, а после 30 лет. В особенности, как подчеркивают ученые, переход на такой режим полезен для мужчин.

ИГРОМАНИЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

Специалисты из Королевского лондонского колледжа выяснили, что любовь к онлайн-играм и просиживанию в социальных сетях, оказывается, передается по наследству. Проанализировав данные 8,5 тысяч 16-летних близнецов, ученые сделали вывод, что склонность к сетевым развлечениям передается детям с соответствующими генами и гораздо

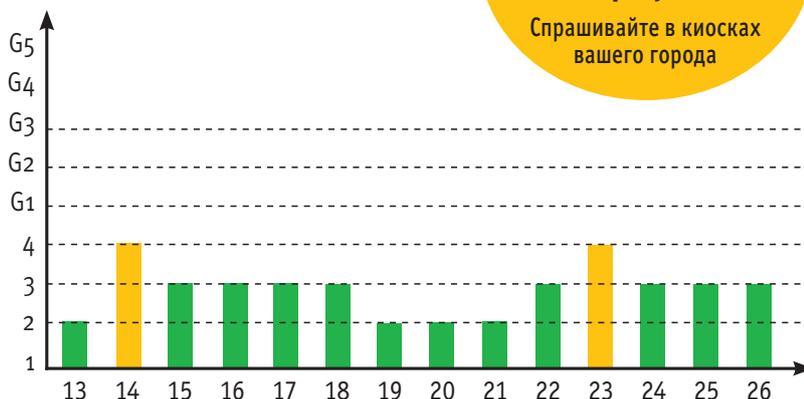
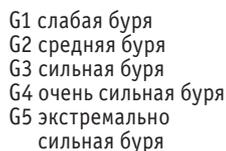
в меньшей степени зависит от заведенных в доме порядков.



Iryna Tiumentseva / shutterstock

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

14, 23 февраля 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли



**СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
поступит в продажу
27 февраля.**

Спрашивайте в киосках
вашего города

ЗНАЙ И ПОМНИ!

88,9 см – максимальный допустимый объем талии, который следует поддерживать женщинам во избежание таких хронических заболеваний, как диабет и болезни сердца.

ЛЕКАРСТВА С «БОНУСАМИ»

Специалисты московского Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины предупредили



Aeul10 / shutterstock

об увеличении количества побочных эффектов от лекарств. По мнению исследователей, основная причина ситуации – стремительный рост фармрынка. К тому же мы не привыкли заботиться о совместимости одновременно принимаемых препаратов, нередко склонны к самолечению, а о побочных эффектах не всегда сообщаем докторам. А делать это стоит. Ведь это поможет усилить мониторинг безопасности новых лекарственных препаратов.

ВИТАМИН А ПРОТИВ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Ученые из Университета британской Колумбии сообщили, что биохимические реакции, влияющие на возникновение болезни Альцгеймера, могут начаться еще в перинатальном (внутриутробном) периоде или сразу после рождения ребенка. В исследованиях они основывались на открытиях, предполагающих, что недостаток витамина А может стать причиной ухудшения работы когнитивной функции мозга. Дефицит витамина приводит к формированию бляшек, мешающих нейронам выстраивать связи между собой, что ведет к гибели нервных клеток. Но на ранних этапах все еще можно повернуть вспять, если витамин А станет поступать в достаточном количестве. Ученые подчеркивают, что будущим мамочкам нужно скорректировать свое питание, а не глотать бездумно пищевые добавки.

ОТКРЫТИЕ ОНКОЛОГОВ

Ученые-медики из Университета Южной Каролины назвали возможную причину неэффективности стандартной химио- и радиотерапии в отношении рака шейки матки. Как известно, основная причина РШМ – вирус папилломы человека. Изучив 255 образцов ткани, ученые выявили новый его подтип. В генах одного было найдено большое количество мутаций. Именно они

и отвечали за рост опухоли в исследуемых случаях. Это открытие может дать толчок к выработке новой схемы лечения и дать надежду женщинам, столкнувшимся со страшным недугом.



iordani / shutterstock

ПРОТИВ ОБВЕТРЕННОЙ КОЖИ!

- Устраняет сухость и шелушение кожи в зимний период
- Восстанавливает кожу после обветривания
- Заживляет микротрещины
- Повышает эластичность кожи

Насыщает кожу витаминами А, Д, Е

www.radevit.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, проконсультируйтесь со специалистом.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

Valentina Proskurina / shutterstock



МЯТА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

От головной боли очень помогает мята перечная, особенно если голова болит от температуры. Еще моя бабушка лечила меня мятой от головной боли, мяты в ее огороде было всегда очень много. Одну столовую ложку листьев мяты надо залить одним стаканом кипятка и настоять один час, потом процедить и пить по полстакана два раза в день. Можно брать свежую мяту, можно сухую.

Т. В. Карякина, Московская обл.



ДЛЯ БОЛЬНОЙ ГОЛОВУШКИ

Многие знают, что зверобой помогает при болезнях. Но не все знают, что и от головной боли он тоже очень помогает. Для этого надо залить столовую ложку сухого зверобоя стаканом кипятка и настоять, как чай. Настой надо пить перед едой по трети стакана, так как раз настоя хватит на целый день.

М.С. Иванова, Рязанская обл.



Frolova, Elena / shutterstock

ГОРЧИНКА ДЛЯ АППЕТИТА

Иногда бывает, что нет аппетита. Чтобы он появился, нужно заваривать полынь с тысячелистником. Берем 3 части горькой полыни и 1 часть тысячелистника, смешиваем. Одну столовую ложку этой смеси насыпаем в чайник и заливаем стаканом кипящей воды. Чайник накрываем крышкой и оставляем на 20 минут. Потом надо этот отвар процедить и пить по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

А. Хвостова, г. Владимир

КАЛЕНДУЛА ОТ ЯЧМЕНЯ НА ГЛАЗУ

Зимой, когда иммунитет слабеет, я страдаю от такой неприятности, как ячмень на глазу. Глаз опухает, болит, но не всегда есть возможность обратиться к врачу. Попробовала рецепты народной медицины. Об одном из таких, самых действенных, и хочу вам рассказать. Нужно взять 10–15 г сухих цветков календулы, залить стаканом кипятка, хорошо укутать и настоять около часа, процедить. Делать теплые примочки на больной глаз. Хорошо помогает!

С. В. Леонидова, г. Екатеринбург

С ЛИМОННОЙ КОЖУРОЙ – БОЛЕЗНИ ДОЛОЙ

Ах, как мы любим лимоны! Особенно зимой. А ведь он еще и очень полезный. Отлично защищает от простуд и инфекций. Но кушать – это одно, а ведь можно использовать и кожуру лимона. Достаточно разложить ее на ночь на батарее, и выделяющиеся эфирные масла не только отлично дезодорируют помещение, но и обеззаразят его. А еще очень приятно принять цитрусовую ванну. стакан свежей измельченной в блендере кожуры лимона залить тремя литрами крутого кипятка, довести до кипения, час настоять под

крышкой, процедить и отжать сырье. Такая ванна – прекрасное средство для профилактики простуд. И спится после нее чудесно!

Ольга Муслимова, г. Москва



pavelgr / shutterstock



FotoDuets / shutterstock

С КАРТОШКОЙ БЕЗ МОЗОЛЕЙ

Если вы натерли ногу, и образовалась мокрая мозоль, вам поможет сырая картошка! Натрите картофелину на самой мелкой терке. Можно даже не срезать кожуру, но тогда надо картошку очень хорошо вымыть. Кашицу наложите на мозоль, закрепите бинтом или пластырем. Через сутки компресс нужно поменять. Обычно 2–3 раз хватает, чтобы мозоль рассосалась.

Ирина Григорьева, г. Иваново

ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

ПОДОРОЖНИК ОТ КАШЛЯ

Мы с сестрой в детстве были очень болезненными: постоянные простуды, с сильным кашлем, я даже коклюшем в 5 лет переболела. Мама всегда старалась лечить нас по всем правилам: антибиотики, жаропонижающие таблетки, уколы... А бабушка, наоборот, поила травами, доказывая маме, что народная медицина всегда была в почете у наших предков. Эти ее отвары и настойки я на всю жизнь запомнила и сейчас лечу свою

семью «бабушкиными» проверенными средствами. При кашле она поила нас соком подорожника, смешанным с медом. А когда не было свежего подорожника, готовила чай из сухих трав: половину столовой ложки подорожника и пол столовой ложки тимьяна заваривала стаканом кипятка, настаивала, добавляла ломтик лимона и ложку меда. Пить нужно горячим, медленно, маленькими глотками.

О. В. Николаева, г. Тамбов

ШАФРАН – ЦАРСКАЯ ПРЯНОСТЬ

Хочу поделиться опытом использования шафрана. Многие наверняка про него слышали. Шафран – очень полезная пряность, ее добавляют в выпечку, напитки и соусы. А мне шафран привезла подруга из Непала и рассказала, что шафран там считается царской пряностью, и что жилки шафрана используют еще и как лекарственное средство. Например, при заболеваниях печени. 2–3 жилки шафрана и десяток промытых изю-

минок заливают половиной стакана холодной воды, настаивают ночь, а утром пьют. Через пару месяцев вы обязательно увидите положительные результаты.

Светлана З., г. Самара



Valentina Razumova / shutterstock

Поделитесь с нами своими советами и рецептами!

pz@kardos.ru

115088, г. Москва,

ул. Угрешская, 2, стр. 15

+7 (499) 992-29-69

ТВОЙ СТУЛ – ОТЛИЧНЫЙ ТРЕНАЖЁР

Я работаю в офисе за компьютером и очень устаю. Сидячая работа, напряжение, в общем, все тело к вечеру становится как каменное, а в тренажерный зал ходить удается только по выходным. Пожаловалась подруге, что скучаю по тренажерам, а она улыбнулась и сказала: «Да ты же сидишь на тренажере!» И рассказала о простых упражнениях, которые можно делать, сидя прямо не офисном стуле. Вот одно из них: сидя на стуле, держась руками за сиденье, поднимать ноги, чуть ниже горизонтальной линии и разводить в стороны. Не напрягая мышц ног, выполнять движение «ножницы» 15–30 раз. Также ноги можно согнуть в коленях, не касаясь пола, и на выдохе поднимать их вверх, а на вдохе возвращаться в исходное положение. Такая офисная физкультура поможет держать мышцы пресса в тонусе, всегда быть стройной и подтянутой.

Ирина Добрынина, г. Екатеринбург

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ В НОВОМ ГОДУ!

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ

Холодная сырая погода увеличивает риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Имеет значение правильная одежда, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков.

Защитить слизистую носа поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Своевременное применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.



70 руб.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Избавиться от них не всегда бывает просто. С приближением холодов они напоминают о себе. Опираясь на проверенные временем народные рецепты, НП «Инфарма» разработал крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) способствуют активизации кровообращения, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

80 руб.

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

возникающие в молодости, связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным в молодости перегрузкам добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок.

«ЦИТРАЛГИН» применяется с 1985 года. Растирание с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Способствует активизации кровообращения в зоне нанесения, что повышает его активность.

80 руб.



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

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламуемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26.

СОФР № RU.50.99.05.001.E.000051.01.12 от 17.01.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; СОФР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.

ХОЛЕЦИСТИТ – КОГДА ЖЕЛЧНЫЙ



ЭКСПЕРТ

ОЛЬГА ПОПОВА
врач-гастроэнтеролог
высшей категории

Новый год позади, но на горизонте масленица, чествование мужчин и нежный праздник женщин. Поводов собраться за шумным столом масса. Однако, бонусом к веселью и сытости есть риск получить неприятный подарок – обострение такой болезни, как холецистит. Острой болью в правом подреберье, тяжестью и тошнотой желчный пузырь сигнализирует нам о наличии нешуточных проблем в организме. Что делать? Как лечить? Поговорим с экспертом.

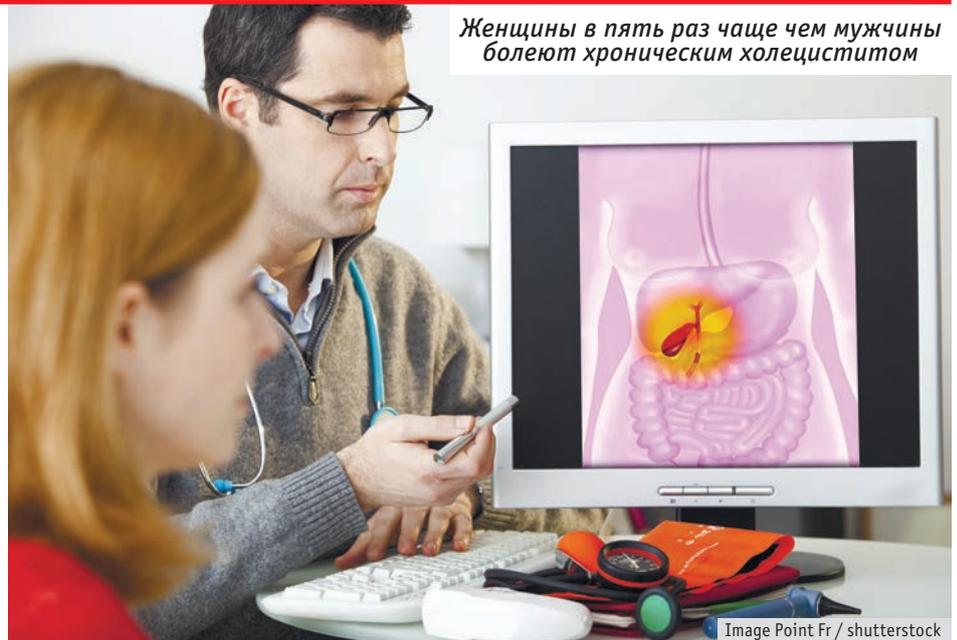
ВКУСНО – НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНО

– *Ольга Анатольевна, действительно, злоупотребление жирной, острой пищей, вкупе с алкоголем, может стать причиной развития холецистита?*

– Да, безусловно. После праздников больницы буквально завалены обращениями людей с острым калькулезным холециститом и панкреатитом. Неправильное питание – одна из главных причин холецистита, но далеко не единственная. Причиной может быть инфекционный фактор. Инфекция проникает в желчный пузырь через кровь, лимфу и восходящим путем из кишечника. Иногда причиной воспалительных заболеваний желчевыводящих путей могут быть паразиты (лямблии, описторхи).

ЖЕНЩИНЫ В ПОЛНОМ РАСЦВЕТЕ ЛЕТ

– *Понятно, что причин может быть много, они разные, но наслед-*



Женщины в пять раз чаще чем мужчины болеют хроническим холециститом

ственность и эндокринные причины касаются в основном женщин? Означает ли это, что женщины болеют холециститом чаще мужчин?

– Женщины действительно чаще болеют хроническим холециститом. По статистике, в 4 раза чаще, чем мужчины. Это связано с женскими поло-

ПРИЧИНЫ ХОЛЕЦИСТИТА

- Дискинезия желчевыводящих путей. Это функциональные нарушения тонуса и моторики билиарной системы (желчный пузырь и желчные протоки). Встречается в любом случае хронического холецистита, приводит к нарушению оттока и застою желчи.
- Врожденные аномалии развития желчного пузыря и деформация желчного пузыря (перегибы, перетяжки ЖП, удвоение ЖП, гипоплазия, аномалии положения ЖП).
- Гипоплазия и агенезия желчного пузыря, аномалии пузырного протока, пузырной артерии.
- Панкреатический рефлюкс, когда происходит заброс содержимого двенадцатиперстной кишки в желчные пути. Панкреатический сок с активными ферментами вызывает ферментативное повреждение стенок желчного пузыря. Встречается при заболеваниях поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки.
- Нарушение кровоснабжения желчного пузыря. Возникает на фоне атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета, приводит к сужению просвета сосудов.
- Нарушение нормального состава желчи (дисхолия). Изменение состава пузырной желчи и соотношения ее компонентов приводит к повреждению стенки желчного пузыря. Этому способствует прием однообразной, богатой жирами пищи.
- Аллергические и иммунологические реакции вызывают воспалительные изменения в стенке желчного пузыря.
- Наследственный фактор.
- Эндокринные изменения (беременность, прием оральных контрацептивов, ожирение, нарушение менструального цикла).

«SOS» КРИЧИТ

Беседовала
Елена ВАСИЛЬЕВА

выми гормонами, которые расслабляют гладкую мускулатуру и способствуют развитию холестаза (застоя желчи в желчном пузыре). Риск развития желчекаменной болезни возрастет с приемом пероральных контрацептивов и беременностью. Кроме того, большое значение имеет возраст, образ жизни и телосложение. В группе риска женщины старше 40 лет, страдающие ожирением.

– Опять женщинам приходится страдать... Вот так живешь, вкусно кушаешь, ни в чем себе не отказываешь, за весом особенно не следишь, а потом раз – и камни в желчном появляются?

– Ну, страдать совсем не обязательно! Желчекаменную болезнь, как и многие другие, можно предупредить, ведь она не развивается стремительно, и камни не образуются в одночасье. Вначале возникает нару-

шение моторики желчного пузыря, дискинезия, затем присоединяется воспалительный процесс, и формируется бескаменный холецистит, который со временем может трансформироваться в желчекаменную болезнь. Нужно понимать, что камни в желчном пузыре не возникают просто так. Это результат того, что клетки печени (гепатоциты) начинают вырабатывать литогенную (склонную к образованию камней) желчь, перенасыщенную холестерином. Когда отток желчи по каким-либо причинам затруднен, желчь застаивается и образуются кальцинаты (камни).

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ
– Какие симптомы будут говорить о том, что это именно калькулезный холецистит? Может острая боль возникать при бескаменном холецистите?

– Острый бескаменный холецистит встречается

редко, протекает обычно без осложнений и заканчивается выздоровлением, иногда может перейти в хроническую форму. Чаще всего встречается именно калькулезный холецистит. Для него характерна интенсивная приступообразная боль в правой подреберной области, тошнота, рвота, лихорадка, озноб, желтушность склер и кожных покровов, задержка стула и газов. При таком состоянии следует безотлагательно обратиться к врачу-хирургу, терапевту для решения вопроса о дальнейшей тактике.

УДАЛЯТЬ ИЛИ НЕ УДАЛЯТЬ?

– Наша читательница Валентина Павловна из Самары пишет, что ей был поставлен диагноз хронический холецистит, а недавно врачи обнаружили в желчном пузыре камни.

продолжение на стр. 8

ПИТАНИЕ ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- молочные
- вегетарианские и фруктовые супы
- отварные овощи, каши, пудинги
- отварная рыба, мясо
- компот, чай
- кисель, соки
- молоко и кисломолочные продукты
- минеральные воды
- фиточаи, обладающие желчегонным действием

ИСКЛЮЧИТЬ:

- копчености
- горячие и холодные блюда
- острые и жареные блюда
- консервы
- колбасные изделия
- острый сыр
- алкоголь
- яичные желтки
- изделия из сдобного теста
- орехи
- мороженое

«Сны играют на просторе под магической луной...» Ф. Тютчев

ХОРОШИЙ СОН – УДАЧНЫЙ ДЕНЬ, ТРИОСОН!

Вы сегодня плохо выглядите, раздражительны, трудно идет работа... Скорее всего, Вы долго не могли уснуть?

Воспользуйтесь природным помощником «ТРИОСОН».

Проявите немного терпения – и Вы не будете разочарованы!

Спрашивайте в аптеках Вашего города

Информация по телефонам:

8-499-164-16-55, 8-495-965-30-06 (с 10.00 до 18.00)

www.parapharm.ru

СОГР № RU.77.99.88.003.E.004115.02.15 от 19.02.2015. РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Бесплатная Консультация Юриста

8-800-505-57-91

(ЗВОНОК
бесплатный)

с 9.00 до 19.00



Реклама

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ *



Окончание. Начало на стр. 6

МАРИНА НИКУЛИНА, главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Рязанской области по медицинскому и фармацевтическому образованию:

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

Торговое название	Форма выпуска	Цена* (руб.)	Страна производитель
<i>МНН: Мебеверин</i> (спазмолитик миотропного действия. Понижает тонус и уменьшает сократительную активность гладкой мускулатуры ЖКТ)			
ДЮСПАТАЛИН	капсулы ретард 200 мг, 30 шт.	521 ₽	Германия – США – Франция
НИАСПАМ	капсулы ретард 200 мг, 30 шт.	422 ₽	Индия
СПАРЕКС	капсулы 200 мг, 30 шт.	313 ₽	Россия
<i>МНН: Амоксициллин</i> (аминобензиловый пенициллин, обладающий бактерицидным действием)			
АМОКСИЦИЛЛИН	таблетки 500 мг, 20 шт.	57 ₽	Россия
АМОКСИЦИЛЛИН САНДОЗ	таблетки 500 мг, 12 шт.	131 ₽	Швейцария
АМОСИН	таблетки 0,5 г, 10 шт.	61 ₽	Россия
ФЛЕМОКСИН	таблетки 500 мг, 20 шт.	332 ₽	Нидерланды
ЭКОБОЛ	таблетки 500 мг, 20 шт.	114 ₽	Россия
<i>МНН: Гемипеллелулаза + Желчи компоненты + Панкреатин</i> (Ферментный препарат, компенсирующий недостаточность секреторной функции поджелудочной железы и желчевыделительной функции печени)			
ФЕСТАЛ	драже 200 мг, 20 шт.	107 ₽	Франция
ФЕСТАЛ	№20 драже	139 ₽	Индия
ЭНЗИСТАЛ	таблетки, 20 шт.	81 ₽	Индия
<i>МНН: Панкреатин</i> (Пищеварительное ферментное средство, компенсирует недостаточность секреторной функции поджелудочной железы и желчевыделительной функции печени)			
ПАНКРЕАТИН	таблетки 250 мг, 20 шт.	21 ₽	Россия
КРЕОН 10000	капсулы 150 мг, 20 шт.	260 ₽	Германия
МЕЗИМ ФОРТЕ 10000	таблетки, 20 шт.	185 ₽	Германия
МИКРАЗИМ	капсулы 10000 ЕД 20 шт.	242 ₽	Россия
ПАНЗИНОРМ 10000	капсулы, 21 шт.	132 ₽	Словения
ПЕНЗИТАЛ	таблетки, 20 шт.	61 ₽	Индия
ЭРМИТАЛЬ	капсулы 10 тыс. ЕД, 20 шт.	182 ₽	Германия
<i>МНН: Урсодезоксихолевая кислота</i> (желчная кислота, уменьшающая содержание холестерина в желчи)			
ЛИВОДЕКСА	таблетки 300 мг, 50 шт.	473 ₽	Индия
УРДОКСА	капсулы 250 мг, 50 шт.	815 ₽	Россия
УРСОДЕЗ	капсулы 250 мг, 50 шт.	677 ₽	Россия
УРСОЛИВ	капсулы 250 мг, 50 шт.	920 ₽	Россия
УРСОСАН	капсулы 250 мг, 50 шт.	780 ₽	Чехия
УРСОФАЛЬК	капсулы 250 мг, 50 шт.	1014 ₽	Германия
ХОЛУДЕКСАН	капсулы 300 мг, 20 шт.	571 ₽	Египет
ЭКСХОЛ	капсулы 250 мг, 50 шт.	729 ₽	Россия

* Приведены средние цены на лекарственные препараты по разным регионам и аптекам

Предлагают провести операцию, удалить желчный пузырь, но Валентина Павловна сомневается, стоит ли это делать, ведь, как говорится, лишних элементов в нашем организме нет. Нужно ли «дорожить» воспаленным желчным пузырем, полным камней, и можно ли обойтись без операции?

– Если желчный с камнями, он уже давно не функционирует, как нужно, и жить с ним – сомнительное удовольствие. Нельзя забывать, что при камнях большого размера есть риск развития острой закупорки желчевыводящих путей, когда может потребоваться срочная хирургическая помощь уже по жизненным показаниям. При хроническом калькулезном холецистите показано хирургическое удаление желчного пузыря. Применяются современные хирургические методики – лапароскопическая операция удаления желчного пузыря, холецистэктомия из минидоступа. Удаления желчного пузыря лапароскопическим методом бояться не стоит. Операция переносится относительно легко, и пациента уже через несколько дней выписывают домой.

ЕСЛИ НЕТ КАМНЕЙ

– Как лечить некалькулезный холецистит?

– Лечение некалькулезного хронического холецистита практически всегда осуществляется терапевтом или гастроэнтерологом консервативно. Основные задачи: снятие острых симптомов, санация очага бактериальной инфекции с помощью анти-

биотикотерапии, дезинтоксикация организма, восстановление пищеварительной функции.

Для обезболивания и снятия воспаления применяют препараты группы нестероидных противовоспалительных средств, снятие спазма гладкой мускулатуры пузыря и протоков осуществляют спазмолитиками.

Для ликвидации застоя желчи применяют препараты, способствующие усилению перистальтики желчных путей. Холеретики (препараты, повышающие секрецию желчи) применяют с осторожностью, чтобы не вызвать усиление болезненности и усугубления застойных явлений. Желчегонные препараты противопоказаны при желчекаменной болезни.

После стихания симптомов обострения и перехода заболевания в стадию ремиссии назначают диеты, иногда рекомендуют тюбажи с магнием, ксилитом или сорбитом. Но только после консультации с гастроэнтерологом, самолечение в данном вопросе недопустимо.

Фитотерапевтическая терапия хронического холецистита заключается в приеме отваров пижмы, крушины, алтея, тысячелистника. Применяется физиотерапевтическое лечение: рефлексотерапия, электрофорез, СМТ-терапия, грязелечение и др. Показано санаторное лечение на бальнеологических курортах.

ЖИЗНЬ БЕЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ВОЗМОЖНА

– Многие пациенты, которым удалили желчный пузырь, думают, что «нет желчного – нет проблем». Первое время после операции они соблюдают диету, следят за питанием, даже стараются похудеть, а потом расслабляются, понимая, что без желчного жить можно, и перестают следить за своим здоровьем. Что можно сказать таким пациентам?

– Жить без желчного, конечно, можно. Но отсутствие желчного не избавляет вас от ответственности вести здоровый образ жизни, питаться правильно и бороться с ожирением.

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ХОЛЕЦИСТИТА

- соблюдать здоровый образ жизни.
- отказаться от вредных привычек (алкоголь, курение, переедание, пристрастие к острой и жирной пище).
- правильно и главное регулярно питаться, это и есть основной принцип профилактики заболеваний желчевыводящих путей.
- вести физически активную жизнь.
- избегать стрессов.
- своевременно выявлять и застойные явления в желчном пузыре.

Это миф, что хирургическое лечение избавляет пациента от всех проблем. После удаления желчного пузыря камни могут образовываться и в желчных протоках, может воспалиться поджелудочная железа.

КАК ЛЕЧИТЬ

– Какие основные принципы лечения холецистита?

– Первый и самый главный принцип лечения заключается в нормализации питания. Питание должно быть частым, дробным: 4–6 раз в день через равные промежутки времени (3–4 часа). Всем больным

хроническим холециститом предписана специальная диета и необходимо строгое соблюдение определенного режима питания. При хроническом холецистите больным назначается диета № 5 в стадии ремиссии и диета № 5А при обострении заболевания. Кроме того, больным хроническим холециститом нужно избегать гиподинамии, стрессов и переохлаждения, тяжелых физических нагрузок. Больные хроническим холециститом состоят на диспансерном учете и дважды в год должны проходить обследование.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 февраля по 31 марта во всех почтовых отделениях связи проводится **Досрочная подписка на 2 полугодие 2017 года**. Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку до почтового ящика на издание «ДАЧА pressa.ru» можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость подписки в период с 1 февраля по 31 марта на газету «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2017 года
на 1 месяц (2 номера) на 6 месяцев (12 номеров)
37,78 руб.* **226,68 руб.***

Подписной индекс **П2940** в каталоге «Почта России»

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

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

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

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС» www.dentolux.com

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

предъявителю скидки* на протезирование **12%**
на лечение **25%**
НАМ 12 ЛЕТ!

ВСЬ СПЕКТР УСЛУГ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ – **2500 руб.**
Панорамный рентген
~~470 руб.~~ – **400 руб.**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 15.03.2017.

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85
м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

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

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос, помогут определиться с выбором, развенчают мифы и затронут наиболее интересные темы. Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки экспертов.



ЭКСПЕРТ

ОЛЬГА КОНДРАТЕНКО

к.м.н., врач-бактериолог микробиологического отдела клинико-диагностической лаборатории ГБОУ ВПО Самарского государственного медицинского университета МЗ РФ

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ БАНАНЫ?

Мы покупаем большое количество фруктов. Нередко бананы дома темнеют и становятся «хлипкими». Я ем такие. А мама, как увидит, ругается. Говорит, что гнилостные бактерии в кишечнике устроят «войну». Пока ничего негативного не замечала. Но, может, мама права?

Ольга Чинкова, Рязанская обл.

Бананы представляют собой очень полезный с точки зрения питания продукт. Они являются источниками ка-

лия, витамина В6, клетчатки, фосфора, магния, кальция, железа, цинка, меди и селена, а также триптофана.

Быстрое потемнение бананов может быть результатом нарушений температурного режима или погрешностью в технологии обработки при транспортировке.

Со временем сложные углеводы, находящиеся в бананах, распадаются на более простые сахара, этот процесс сопровождается потемнением банановой мякоти и кожуры, а вкус становится более сладким.

Оптимальными являются бананы, слегка покрытые темными пятнышками. Если же банан становится полностью темным, это говорит о его перезрелости. Большого вреда для пищеварения от него не будет, но и пользы тоже. Помните, что в недозревшем банане содержится до 4–5% сахара, а в перезревшем до 16–19%, что нужно обязательно учитывать пациентам, следящим за уровнем глюкозы крови. Но из такого банана можно извлечь и другую пользу, к примеру, сделав из него маску для лица.



ЭКСПЕРТ

ЕЛЕНА КНЯЗЕВА

юрист

ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ УДАЛЕНИЕ ЗУБА

Во время пломбировки зуба мне оставили часть инструмента в зубном канале. До меня донесли информацию, что из-за этого сделать что-либо с этим зубом уже нельзя. Единственный вариант – удалить остатки зуба и поставить протез. Но это дорого, мне не по карману. Однако на работе мне нужно ежегодно проходить медосмотр, вот и боюсь, что зуб заставят удалить. Могут? Уж очень не хочется ходить с дыркой между зубов.

Михаил Доменцев, г. Калуга

Вы имеете право не соглашаться на удаление зуба, так как любое лечение проводится только с согласия пациента (кроме экстренного) – ст. 20 Федерального закона РФ от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».

А вот что касается медицинского осмотра: к сожалению, вы не указали вашу точную должность, поэтому сказать точно, нужен ли он вам или нет, сложно.

Медосмотр обязателен, если:

1. Данная работа (профессия) в специальном перечне (Приложение № 2 к приказу Минздравсоцразвития России № 302н от 12.04.11).

2. Если работа сопряжена с вредными или опасными факторами, к которым можно отнести шум, физические нагрузки и др. (Приложение №1 к приказу Минздравсоцразвития России № 302н от 12.04.11).

Из той информации, что у нас есть, могу сказать – все зависит от того, в каком состоянии этот зуб. Если часть инструмента в зубном канале – это единственная проблема этого зуба, то оснований для отказа вам в выдаче справки о полной санации у стоматолога нет.



alphaspirit / Shutterstock

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ЗАДАЙТЕ ВОПРОСЫ НАШИМ ЭКСПЕРТАМ. ПИШИТЕ НАМ!

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

НА ВАШИ ВОПРОСЫ



ЭКСПЕРТ

СВЕТЛАНА КАЛУГИНА
врач-эпидемиолог высшей категории

ПРИВИВКА ОТ ГЕПАТИТА А

Что-то начиталась тут про всякие инфекции и решила сделать прививку от гепатита А. Тем более, что собрались отдохнуть за границей через пару месяцев. (Дети подарили путевку в далекую южную страну). А что за вакцина, и не знаю. Что выбрать? Сколько раз делать?

Полина Кирина, г. Кострома

Что выбрать, решать только вам. В России разрешены несколько вакцин от гепатита А: Хаврикс, Аваксим, Вакта и ГЕП-А-ин-ВАК. Все вакцины имеют сходные свойства, и уже через 14 дней после первой прививки наблюдается появление антител в крови.

Производители рекомендуют двукратное или трехкратное введение вакцины.

При однократном введении иммунитет сохраняется на протяжении 5–6 лет. Если же процедура проведена полным курсом, в 2 или 3 этапа, то этот срок защиты увеличивается до 20 лет.

Однако, помните, что перед вакцинацией нужно сдать кровь на наличие в ней антител к заболеванию. Наличие антител в крови свидетельствует о том, что человек уже переболел желтухой, и заразиться повторно гепатитом А он не сможет.



ЭКСПЕРТ

КИРА ДИХТЯР
топ-модель, актриса

КАК БЫСТРО ПРОСНУТЬСЯ И ВЗБОДРИТЬСЯ?

Когда звонит будильник, я испытываю только раздражение. Еле-еле поднимаюсь, а потом хожу и клюю носом весь день. И проснуться толком не могу, и взбодриться не получается. Может, есть какие-то секреты? Поделитесь с «хронической совой».

Марта Кирова, г. Москва

Чтобы организм проснулся, день лучше всего начинать со стакана минеральной негазированной воды с добавлением пары капель лимонного сока и одной ложки меда. Это поможет вам разбудить ваш организм, возбудить аппетит, который с утра пораньше у очень многих людей, которые питаются неправильно, просто отсутствует.

Для сохранения бодрости с утра и в течение дня можно употреблять миндаль и яблоки. В миндале содержится витамин Е и магний, также благотворно влияющий на работу мозга, он помогает зарядиться энергией и бороться с голодом, ведь орехи очень сытные. Диетологи, советуя делать перекусы между приемами пищи, рекомендуют именно миндальные орехи – всего пара-тройка штук, и вы сыты и готовы к новым победам не только с самого утра, но и весь день.

Яблоки не менее полезны – в них есть и железо, и калий, и тот же магний. Они снижают уровень сахара, их можно и нужно употреблять в отличие от других фруктов, не опасаясь набора веса. Яблоки хороши и в качестве перекуса в течение дня потому, что вызывают чувство сытости, благотворно влияя на нашу работоспособность и положительный настрой.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 февраля по 31 марта во всех почтовых отделениях связи проводится Досрочная подписка на 2 полугодие 2017 года. Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку до почтового ящика на издание «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Стоимость подписки в период с 1 февраля по 31 марта на журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2017 г.

• 1 месяц = 1 номер
21,57 руб.*
• 6 месяцев = 6 номеров
129,42 руб.*

Подписной индекс
П2960
в каталоге «Почта России»

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

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

ЛЮБИТЕ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР В ХОРОШЕЙ КОМПАНИИ? ГАЗЕТА «ТЕЛЕК» – ТО ЧТО ВАМ НУЖНО!

В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ:

- интервью со звездами кино, театра и ТВ;
- анонсы телепремьер;
- репортажи со съемочных площадок самых интересных проектов;
- новости из жизни звезд шоу-бизнеса.



НА НАШИХ СТРАНИЦАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- удобную и развернутую программу;
- секреты дачных посадок;
- православный календарь;
- кроссворды, сканворды, конкурсы, sudoku.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

КАК ПОДНЯТЬ МУЖА С ДИВАНА

Муж совершенно не помогает мне по хозяйству. Я прихожу с работы, готовлю обед, делаю уборку, а он отдыхает. Это несправедливо! Возмущаются тысячи женщин по всему миру. Как сделать так, чтобы супруг снял часть домашних хлопот с ваших плеч, но не превратился в вечно всем недовольную жену-грымзу?

ПЕРЕСТАЕМ ПИЛИТЬ – УЧИМСЯ ХВАЛИТЬ!

Умение правильно похвалить мужчину очень важно. Об этом толкуют и дамские журналы начала XIX века, и современные психологи. Отчего же следовать этому совету так трудно?

Во-первых, пока ты думаешь над своей тяжелой женской долей, вырваться из депрессивного настроения трудно. А сорвать зло на близких – легко. В итоге погода в доме только ухудшается. Может, вы и заставите мужа выполнить конкретную сиюминутную задачу, но привычку помогать вам по дому точно не сформируете.

Во-вторых, хвалить надо только за дело. Лживые комплименты на пустом месте никого не обманут. Сядьте и подумайте, какие качества вас восхищают в супруге. «Ты мой герой», «ты у меня мастер», «ты у меня такой умный», «ты такой смелый», «я так тобой горжусь» – все эти слова помогут вам выразить свое отношение к мужу и поддержат в нем чувство уверенности.

РУГАТЬ НЕЛЬЗЯ ПООЩРЯТЬ

Каждому человеку нравится, когда его хвалят. И он старается опять получить поощрение, делая то, что партнер так эмоционально оценил. Если мужчина не видит положительной реакции, не чувствует одобрения, то делает вывод: это никому не нужно. Тогда зачем напрягаться? А если человека ругают в связи с домашними обязанностями, ему, естественно, не хочется возвращаться к травматичной ситуации. «Ты опять разбросал носки? Сколько можно повторять – клади в стиральную машину! Ты что, безрукий кретин?» Мужчина запомнил: носки-стиральная машина-ругань. Будет он стараться и делать усилия, чтобы прибрать вещи? Нет.

Совсем другое дело, если вы попросили мужа убрать вещи, он сделал это, и вы бурно радуетесь. Похвалите его за помощь. Расскажите, как он облегчил вашу жизнь. Объясните, как вам хорошо и спокойно рядом с ним.

Здесь важно не перегибать палку. Не надо петь гимн вымытой посуде. Просто скажите:

Главные секреты мудрой жены



Чаще хвалите мужа и радуйте хорошим настроением – это лучший стимул для помощника

Iakov Filimonov / shutterstock

✉ Письмо в номер

Помню, мой дедушка – военный летчик, имеющий медали за храбрость, встречал бабушку на пороге и радостно отчитывался: «Зоя, пол пропылесосил, ковер выбил!» «Какой же ты у меня молодец! Без тебя мне бы не справиться», – неизменно хвалила бабушка. Я не помню, чтобы она когда-либо ругала дедушку за невыполненную работу. Тем не менее, знакомые завистливо вздыхали: «Серезжа-то твой и в магазин сходит, и картошки начистит, и проводку починит. И как ты его выдрессировала?»

Очень просто – бабушка никого не дрессировала. Будучи врачом и в войну каждый день сталкиваясь на передовой со смертью, она давно поняла: плохого в жизни и так предостаточно. А вот найти место для радости и вдохновения можем только мы. И бабушка, к своим 40 полностью седая, с не сгибающейся в колене ногой, находила. Может поэтому и замуж в свои «хорошо за 30» (не наши, а послевоенные 30!) вышла, и сумела так выстроить отношения с мужем, что рубаха-парень и бесшабашный красавчик стал образцовым семьянином.

Марина Коробанова, г. Люберцы

И ЗАСТАВИТЬ ПОМОГАТЬ ПО ДОМУ?

«Ты так помог мне. Я устала и мечтала отдохнуть. Теперь, благодаря тебе, это удастся сделать. Спасибо!» Если посуда вымыта неидеально, не подчеркивайте это. Переделайте, но не в присутствии мужа, иначе ваши слова окажутся неискренними, и это его обидит. Лучше потом спокойно покажите, на что обратить внимание в следующий раз.

Самый беспроигрышный вариант поднять мужа с дивана – вдохновить его. Отметьте, что ни один знакомый не обладает таким умом. Только он может рассчитать, например, нужное количество обоев для прихожей.

Лучший комплимент для мужчины – понимание того, что женщина счастлива рядом с ним и благодарна за то, что он рядом. Используйте комплименты, чтобы развивать в муже те качества, которые хочется в нем видеть: «Я восхищаюсь твоим умением делать то-то и то-то», «только ты можешь справиться с этим», «я чувствую себя защищенной рядом с тобой».

Как говорила Лиля Брик, «надо внушить мужчине, что он замечательный и даже гениальный, просто другие этого не понимают. И разрешить то, что запрещают ему дома, и тогда вы создадите своего идеального мужчину...»

Продукты для мужской силы

Каждому мужчине крайне важно чувствовать свою состоятельность и мужественность в любом возрасте. Но мужское здоровье – вещь хрупкая. Физические и эмоциональные перегрузки, стрессы, неправильное питание – все это способно серьезно ударить по здоровью. Спорт, отказ от вредных привычек, разборчивость в выборе партнеров – это весьма важно. Но порой неплохо бы пересмотреть и свое меню.

Устрицы, креветки, кальмары, мидии – это настоящие «продукты любви». Цинк, фосфор и кальций способствуют сбережению и восстановлению ДНК, активизируют клеточные процессы, поддерживают подвижность сперматозоидов. А еще это профилактика рака предстательной железы и аденомы простаты.

Бананы очень богаты калием, а посему очень необходимы для поддержания нормальной работы сердца.

Калий предупреждает возникновение инсульта и тромбоза сосудов.

Орехи кешью содержат много полезных жиров и протеинов. Это богатейший источник селена и магния, способствующих профилактике рака простаты и сердечно-сосудистых заболеваний.

Ягоды богаты антоцианами и флавоноидами. Они защищают нервную систему, улучшают память и работу мозга. Антиоксиданты, содержащиеся

в ягодах, улучшают процессы метаболизма и повышают иммунитет, сохраняя молодость.

Жирные сорта рыбы – это полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Прекрасная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, стимуляция иммунитета, снижение риска возникновения рака предстательной железы или возникновения тромбов на венах полового члена. А соответственно, профилактика импотенции и половой дисфункции.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

фиточай "ФИТОПРОСТАТ"

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

Проблемы со "вторым сердцем" у мужчины - предстательной железой, как правило, возникают после 50 лет у большинства представителей мужского пола. Последствия этих проблем усложняют нормальную жизнь, делают мужчин раздражительными, неуверенными в своих силах. *Что делать в этом случае? Есть ответ!* Попробуйте ощутить на себе чудесное действие БАД "ФИТОПРОСТАТ", который используется в комплексной терапии серьезных мужских проблем, обладает мочегонным действием, способствует улучшению функционального состояния мочеполовой системы. На месячный курс требуется 3 упаковки фиточая или 2 упаковки капсул "ФИТОПРОСТАТ".

Спрашивайте БАД "ФИТОПРОСТАТ" в аптеках вашего города. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" (499) 724-58-67
 www.zn-fito.ru

г. Москва, Научный пр-д, д. 10, офис 206 ОГРН 1037700090097

РЕКЛАМА

ВСЕМ ПОПРОБОВАТЬ ПОРА БЫ,



ЭКСПЕРТ

СВЕТЛАНА КАСАТКИНА
косметолог

Зима – непростое время. А уж для красоты тем более. Софи Лорен, считающая, что российские женщины так хороши именно потому, что живут в суровом климате, отчасти права. Нам приходится справляться с плохими погодными условиями, чтобы продлить красоту и молодость. А под руководством косметолога сделать это будет проще и приятнее.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ КОЖУ ЗИМОЙ?



Cather / shutterstock

У меня проблемная кожа, и без скрабов мне никак не обойтись. А зимой привычные средства действуют иначе, все встает с ног на голову. В чем подвох? Как не навредить коже и грамотно ее очистить?

М. Елизаветина,
г. Суздаль

Использовать скрабы зимой можно и нужно. Только это делается реже, чем летом – один раз в 10–14 дней. Для тела можно применить механические пилинги с мелким абразивом (скраб), в составе которых должны быть коферменты, поддерживающие тонус кожи, молочная кислота, экстракты сахарного тростника, лимона, апельсина, парафин, касторовое масло. В качестве абразива могут служить виноградные косточки или синтетические гранулы. Пилинг для тела помогает обновлять эпидермис (верхний слой кожи), выравнивать цвет и текстуру кожи.

Для кожи лица лучше использовать ферментативный пилинг-гоммаж или пилинг-крем, которые не содержат абразивных частиц. В состав должны входить парафин, кисломолочные ферменты, экстракты черники, цитрусовых, молочная кислота. Все эти ингредиенты способствуют хорошему отшелушиванию верхнего слоя эпидермиса, улучшению цвета и рельефа кожи лица, увлажнению. Такие средства лучше использовать вечером, лежа с закрытыми глазами при приглушенном свете и, конечно, получая удовольствие от процедуры. Для жирного, комбинированного и нормального типа кожи рекомендуется делать пилинг один раз в неделю, для сухого типа кожи – один раз в 7–10 дней. Пилинг для лица наносится на 10 минут, после чего смывается теплой водой.

МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ КОЖЕ БЕЛИЗНУ?

Стала замечать, что зимой чаще, чем обычно, на коже появляются пигментные пятна. Может, и надуманная проблема, но все же. Очень хочется избавиться от этого неэстетичного недостатка. Подскажите, возможно ли это?

Ирина Кукушкина, Тверская обл.

Такое явление, как пигментация, очень часто возникает на возрастной коже. Это происходит из-за того, что меланин с возрастом накапливается быстрее, и происходит это неравномерно. Есть и ряд других причин: изменение гормонального фона при менопаузе; неправильное применение косметических средств; нарушение функции печени; прием лекарственных препаратов, повышающих чувствительность кожи к действию ультрафиолетовых и видимых излучений; чрезмерное воздействие солнечных лучей, зимой в том числе.

Химические пилинги, мезотерапия, фототерапия помогут избавиться от пигментации на коже. Процедуры по устранению пигментации рекомендуется делать в осенне-зимний период (с середины октября до середины марта) в условиях салонов и центров красоты.

В домашних условиях можно делать отбеливающие маски и лосьоны. Маски лучше делать вечером, после тщательного очищения и отшелушивания кожи лица, 1–2 раза в неделю, затем наносить ночной крем. И обязательно не забывать об использовании солнцезащитного крема круглый год!

МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Огурец натереть на терке и нанести кашицу на кожу лица на 30 минут. После ополоснуть лицо водой.

Чайную ложку сухих дрожжей смешать с 2–3 чайными ложками молока и добавить 10–15 капель лимонного сока. Маску наложить на пигментированные участки кожи лица на 20–30 минут, смыть теплой водой.



Poznyakov / shutterstock

Сырой картофель натереть на терке, кашицу наложить на кожу на 20 минут, ополоснуть лицо водой.

Сок петрушки можно использовать в качестве лосьона, протирая лицо 2 раза в день. Также лимонный сок, разведенный водой 1:1, используется в качестве лосьона.

КАК ЗИМОЙ ПОЛЕЗНЫ СКРАБЫ

Подготовила
Анна ВОЛОДИНА

СЕКРЕТНЫЕ ШТУЧКИ ДЛЯ ИЗЯЩНОЙ РУЧКИ

Расскажите пожалуйста, как правильно ухаживать за кожей рук зимой. Стала замечать, что мой обычный крем уже не помогает. Быть может, есть какие-то секреты?

Ольга Максакова, г. Рязань

Кожа рук в зимнее время страдает не меньше, чем кожа лица. Если не ухаживать за своими руками, то могут появиться трещинки, ссадинки, ладони будут шершавыми. Возникнут болезненные, неприятные ощущения. Для того чтобы такого не произошло, и кожа рук даже в морозы оставалась мягкой и бархатной, надо использовать после каждого контакта с водой питательный и защитный кремы для рук.

Один раз в неделю делайте мягкий пилинг, один или два раза в неделю – парафиновые ванночки. Дома перед сном очистите кожу рук, наложите питательный крем и наденьте на руки хлопчатобумажные перчатки на всю ночь. Такую процедуру можно делать через день.

Эти меры помогут вашим ручкам сохранить зимой мягкость и бархатистость.



Поднимаем брови

Указательные пальцы приложите над бровями. Плотно прижмите пальцы к коже. Приподнимайте брови, оказывая сопротивление пальцами, задержите лоб в таком положении на 20 секунд, затем расслабьте мышцы. Делать 2–3 подхода, по 10–15 раз. Это упражнение позволит приподнять брови и уменьшить нависание верхних век. Кроме того, оно помогает убрать морщинки на лбу и переносице.

ГИМНАСТИКА ПРОТИВ МОРЩИН

С годами пришло осознание, что я всю жизнь крайне мало уделяла внимания себе. Мне уже 48, годы берут свое. А так хочется продлить молодость! Хочу начать делать гимнастику для тонуса кожи и мышц лица. Что посоветуют профессионалы?

Тамара Обнинцева, г. Москва

Гимнастика для лица творит чудеса! Если делать ее регулярно, она укрепит все лицевые мышцы, а это важно для тонуса кожи. Во время занятий надо удобно сесть, расслабить спину и плечи и не сутулиться.

Для блеска в глазах

Тыльные стороны больших пальцев прижмите к внешним уголкам глаз у нижних век, указательные пальцы поместите у оснований бровей. Замурьтесь на 10 секунд и в это время указательные пальцы перемещайте вдоль бровей к внешним уголкам глаз. Расслабьте глаза. Делать два подхода по 10–15 раз. Упражнение поможет уменьшить морщинки и отеки около глаз, кроме того, придаст глазам блеск!

Пальчики на скулах

Указательный и средний пальцы положите на зону скул. Улыбайтесь нижней частью лица, не давая подниматься скулам. При этом рот должен быть приоткрыт, и губы прижаты к зубам. В таком положении задержитесь на 20 секунд, затем расслабьтесь. Делать 2–3 подхода по 10–15 раз. Это упражнение укрепит лицевые мышцы и уменьшит впадины под глазами.

За 20 минут до сна медики рекомендуют выключать все гаджеты. Доказано, что свет гаджетов блокирует выработку гормона сна. А активная переписка в сети или игры в телефоне и вовсе будоражат нервную систему. Перед сном лучше отдать предпочтение книге, успокаивающей музыке или просто полежать в тишине, давая организму настроиться на отдых.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ГИМНАСТИКА ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Хочу поделиться секретом, как улучшить перистальтику кишечника и избавиться от запоров. Во-первых, ежедневный самомассаж живота – поглаживать его по часовой стрелке, желательно холодным полотенцем.

Ну, и гимнастика.

Лежа на спине, в течение минуты выполнять упражнение «велосипед» приподнятыми ногами.

Лежа на спине, обхватить руками согнутые ноги, прижать их к животу. Оставаться в таком положении несколько секунд.

Лежа на спине, медленно приподнимать ноги и опускать их обратно (выполнять до 20 раз).

Стоя на коленях, опереться в пол ладонями прямых рук. Попеременно поднимать ноги, совершая махи назад.

В заключение выполнить мелкие приседания и прыжки на месте.

Анатолий Еремеев, Московская обл.

Ранние подъемы, особенно темным зимним утром, это стресс для зрелого организма. Но даже если вы выспались и полны энергии, вскакивать с кровати сразу после пробуждения не стоит. Достаточно уделять своему телу 15 минут, сделав комплекс приятных упражнений, и уже на второй-третий день занятий вы почувствуете, как изменилось в лучшую сторону самочувствие в течение всего дня.

ГИМНАСТИКА

11 упражнений молодости

ЛЕЖИМ ПОД МУЗЫКУ

Когда вы сами уже проснулись, то необходимо также «разбудить» позвоночник, мышечный корсет и сердечно-сосудистую систему. Особенно это актуально, если вам уже больше 50 лет. Включите свет, бодрящую музыку, ложитесь на спину и как следует потрите ладони друг об друга.

МАЛЕНЬКИЙ ТЕСТ

Вы растерли свои ладони:

- они быстро стали теплыми – все в порядке;
- никак не согреваются – снижен иммунитет;
- остались холодными, но вспотели – проблемы с обменом веществ.

1

Закройте уши ладонями со сжатыми пальцами, а большие пальцы рук поместите за ушную раковину. Энергично двигайте ладонями вверх-вниз, слегка прижимая их к ушам. Движение вверх-вниз повторите 20 раз.

Результат. Так нормализуется кровообращение в височной области, восстанавливается тургор кожи на лице, улучшается зрение, исчезает сонливость.

2

Правую ладонь положите горизонтально на лоб так, чтобы мизинец был чуть выше бровей.левой ладонью накройте правую. Двигайте ими влево-вправо по 20 раз, не надавливая.

Результат. Упражнение поддерживает эффект улучшенного кровообращения, стимулирует к очищению пазухи носа, снимает спазмы сосудов и уменьшает головноекружение.

absolutimages / shutterstock

3

Расслабленными ладонями попеременно поглаживайте шею спереди нежными движениями сверху вниз, повторите 20–30 раз.

Результат. Таким образом система обмена веществ пробуждается и настраивается на работу.

4

Согните в коленях ноги, чтобы мышцы брюшного пресса были расслаблены. Положите горизонтально на живот правую ладонь, накройте ее левой и делайте круговые движения по часовой стрелке 20–30 раз, постепенно увеличивая интенсивность массажа.

Результат. Такой массаж оказывает очень полезное действие на все органы брюшной полости, тонизирует кишечник, предотвращает образование камней.

5

Сильно втяните живот, задержите дыхание на 2–3 секунды, затем выпучите живот. Так нужно повторять несколько раз, начиная с 5–6 и постепенно с каждым днем доводя количество повторений до 30–40.

Результат. Это несложное упражнение называется внутренний самомассаж. Он улучшает кровообращение в органах брюшной полости, помогает устранить застой желчи. При регулярном выполнении способствует уменьшению жировой ткани в области живота.

6

Согните ногу в колене и постарайтесь максимально подтянуть ее к груди (на выдохе). Задержите на несколько секунд, опустите. Повторите с другой ногой. Начините с 5–6 подтягиваний каждой ноги, постепенно доводя количество повторов до 30.

Результат. Таким образом хорошо массируется грудная клетка, брюшная полость, пробуждаются железы внутренней секреции, а кроме того, улучшается кровообращение ног, растягивается позвоночник.

7

Убедитесь, что от головы до стены или изголовья кровати достаточное расстояние. Уберите подушку. Руки поочередно поднимайте над головой и плавно опускайте через стороны, как будто вы плывете на спине. Сделайте 10–20 плавных неспешных повторов для каждой руки, следите за равномерностью дыхания.

Результат. Это уже настоящая физическая нагрузка, пробуждающая кровеносную систему, переводящая сердце в активный режим, излишне его не нагружая.

В ПОСТЕЛИ

для тех, кому за 50

ТРЕНИРУЕМСЯ СИДЯ

Этот блок упражнений выполняется уже сидя. Сядьте на кровати, спину по возможности держите прямо.

КАК ПРАВИЛЬНО перевести себя из горизонтального в вертикальное положение? Нужно лечь на бок, руку с этого бока согнуть в локте и, опираясь на нее, медленно поднимать корпус, одновременно спуская ноги с кровати. Ни в коем случае не вставать из положения лежа на спине!

8

Положите левую ногу щиколоткой на бедро правой ноги и массируйте стопу круговыми движениями, пока она ощутимо не согреется. Повторите с правой ногой.

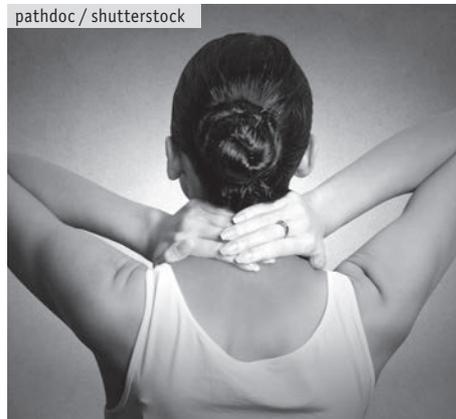
Результат. Разогревающий массаж ног разгоняет кровь, нормализует температуру тела после глубокого сна, помогает при ревматизме, подагре, воспалении суставов.

9

Выпрямите спину. Сделайте «замок» из пальцев рук, положите на затылок и массируйте его влево-вправо по 20 раз.

Результат. Упражнение активизирует работу головного мозга, улучшает кровообращение и движение спинномозговой жидкости, укрепляет мышцы спины, шеи, груди.

pathdoc / shutterstock



10

Разведите руки в стороны, сожмите в кулаки и одновременно вращайте или по часовой и против часовой стрелки по 10–20 раз.

Опустите руки, упритесь ими в край кровати. Поочередно вытягивайте ноги вперед, делайте вращательные движения стопой также по часовой и против часовой стрелки по 10–20 раз каждой ногой.

В заключение вытяните обе ноги вперед, потяните на себя стопы и разогните, так повторите 5–10 раз.

11

Если после зарядки у вас участилось дыхание, пульс, появилось головокружение, то сделайте это упражнение. Ноги согнуты под прямым углом и на ширине плеч. Ложитесь корпусом на бедра, шею максимально расслабьте, голову свободно опустите вниз, руки также спустите вниз. Сделайте 5–10 спокойных вдохов-выдохов, медленно выпрямитесь, вставайте.



Syda Productions / shutterstock

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



СЕКРЕТЫ БОДРОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Здравствуй дорогая газета «Планета здоровья». За то время, что я покупаю и читаю издание, я узнала много нового и полезного. Я сама собираю много лечебных трав. Утром пью цикорий. Днем – шиповник и травяные чаи. На даче выращиваю все, особенно много тыквы. Из нее готовлю разные каши, запеканку, делаю соки с апельсином и яблоками. Люблю и в сыром виде. Так тыквачка полезнее всего. И от гипертонии помогает, и при сахарном диабете не повредит. У нее столько достоинств, что любой овощ за пояс заткнет. А главное, хранится долго. Хоть всю зиму кушай. Но не только правильное питание помогает мне оставаться бодрой и полной сил. Я много занимаюсь спортом. Зимой на лыжах катаюсь, хожу с финскими палками – занимаюсь скандинавской ходьбой. Во время занятий в работу включается 90% всех мышц тела, а ходить с палками совсем нетрудно, поэтому такой спорт подходит для любого возраста. Сейчас мне 78 лет, но, конечно, чувствую я себя гораздо моложе.

Нина Васильевна Смылова, г. Череповец

АНОРЕКСИЯ: ДОРОГА К СТРОЙНОСТИ



ЭКСПЕРТ

ИРИНА ЮРК
гинеколог

Многие и многие девушки (и девочки-подростки, и взрослые женщины), листая глянцевые журналы и рассматривая худощавых и аристократично бледных подиумных красавиц-моделей, сходят с ума от зависти и мечтают быть похожими на куклу Барби.

В погоне за сомнительными идеалами красоты они изнуряют себя диетами, мучают длительными голодовками, а то и просто перестают есть, даже не подозревая, что больны.

Имя у этой опасной болезни – анорексия.



Ivan Mateev / shutterstock

Каждая женщина уникальна и притягательна своей неповторимостью

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Анорексия – дословно переводится как «нет аппетита» («ан» – отрицательная частица, «орексис» – аппетит). В основе этого нервно-психического расстройства лежит расстройство пищевого поведения. Состояние, которое возникает у девушки или женщины, когда она по каким-то причинам начинает отказываться от еды, доходя до нереальной худобы, вплоть до кахексии (крайнего истощения организма).

Потеря аппетита – далеко не первый признак анорексии. У девочек и девушек, страдающих анорексией, и аппетит, и чувство голода сохраняются довольно длительное время, а полностью исчезает уже при тяжелой форме болезни.

ПРИЧИНЫ

Как мечта о худобе приводит к психическому расстройству?

Всем в юности хочется быть стройными и красивыми, но далеко не все доходят до нервной анорексии. Существует как генетическая, так и биохимическая теория этого заболевания. Многие врачи склонны считать, что основная причина – в голове. Пусковым механизмом этой болезни являются социальные условия, социальные требования, убежденность женщины, что она имеет лишний вес, выглядит полной, некрасивой, не такой, как другие. Это убежденность носит болезненный характер и определяет все поведение девочки-подростка.

90% страдающих анорексией –

это, как правило, девушки и женщины от 12 до 30 лет.

Но в последние годы наметилась тенденция заболеваемости и среди женщин более старшего возраста. В погоне за молодостью и стройностью женщины готовы встать на путь жестких диет и голодовок, теряя контроль над своим телом.

КОГДА ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ?

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ РАССТРОЙСТВА:

- изменилось пищевое поведение, появляется отказ от приема пищи в кругу семьи. Например, человек стал быстро наедаться, при этом практически не притрагивается к пище, предпочитает есть в одиночестве, говорит, что ему так спокойнее;
- изменилось, ухудшилось настроение, появилась подавленность, замкнутость, уменьшилось общение с друзьями и приятелями;
- человек долго стоит перед зеркалом, рассматривая себя;
- наблюдаются признаки нездорового похудения, резкого снижения веса: похудел, побледнел, стал хуже выглядеть, одежда стала на нем свободнее;
- много времени проводит в соцсетях, на сайтах, посвященных гламурным диетам;
- неадекватно воспринимает свою внешность: жалуется на полноту, очень преувеличивая, находит у себя лишние килограммы.

ИЛИ НА БОЛЬНИЧНУЮ КОЙКУ?

Подготовила
Елена ГУРЬЯНОВА

ПОСЛЕДСТВИЯ АНОРЕКСИИ

- Потеря не только мышечной, но и мозговой массы;
- остеопороз и переломы костей;
- головокружения и обмороки;
- сердечная аритмия и брадикардия;
- бледность и сухость кожных покровов;
- выпадение волос, изменение структуры ногтей;
- рвота и кишечная непроходимость;
- аменорея (отсутствие менструаций);
- неспособность зачать и выносить ребенка.

Недостаточное питание приводит к серьезным нарушениям в иммунной, эндокринной, нервной, мочеполовой системах.

Она постоянно терзается навязчивой мыслью: «А насколько я похудела, а достаточно ли я худая?» Это патологическое отношение к своей внешности, заставляющее девочку все время меняться: стараться есть все меньше, чтобы похудеть еще больше.

Очень часто причиной болезненного восприятия себя становятся постоянные

придирки со стороны родственников: «ты слишком много ешь, так и расплывешься», «что-то по па у тебя выросла, на стул не помещается», «ну и щеки, всем щекам щеки!»

В общении со своим ребенком постарайтесь следить за словами и не заселять ранимую детскую душу ненужными комплексами и страхами.

КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ?

Самое главное – это объяснить близкому человеку, что он нездоров, что желание сбросить максимум килограммов – не всегда значит быть здоровым.

Не ругать, не призывать есть, не кормить насильно, а обратиться к врачу.

Врачи-психиатры выяснили, что подросткам, стремящимся к заветным формам топ-моделей, не хватает прежде всего внимания близких, любви и заботы. К слову, это же утверждение справедливо и в отношении более зрелых женщин. Желание нравиться и быть любимой присуще всем.

Помнить, что анорексия – это психическое заболевание, и лечить ее должен специалист, врач-психиатр.

ЛЕЧЕНИЕ

Для лечения анорексии используются препараты-антидепрессанты и психотропные препараты нормотимики, стабилизи-

рующие настроение. Все препараты подбираются индивидуально, и назначает их только врач!

ПОДРОСТКИ В ЗОНЕ РИСКА

Подростки очень часто ассоциируют анорексию с гламуром, миром моды и шоу-бизнеса, окружают ее мистическим ореолом.

Символом анорексии у подростков считается бабочка или стрекоза. Именно такой, хрупкой, тоненькой и красивой, видит себя переставшая кушать девочка, рисуя в своем воображении процесс превращения толстой себя (гусеницы) в идеал красоты (бабочку).

НЕ ЗАСТРАХОВАНЫ И МУЖЧИНЫ

10–15% страдающих анорексией – мужчины! По большей части подростки. Вопреки расхожему мнению, анорексия – это не чисто женское заболевание. Современные мужчины тоже не застрахованы от недуга.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

КОФЕ БЕЗ КОФЕИНА

Очень люблю кофе и всегда полагала, что чашечка кофе один раз в день не принесет никакого вреда для здоровья. Но с возрастом начались проблемы с давлением, и доктор порекомендовал мне отказаться от кофе совсем или научиться готовить кофе без кофеина. Сначала эта идея показалась мне абсурдной, но потом я узнала, как это сделать. Кофейные зерна обдала кипятком, потом залила кипяченой водой и вымочила в течение суток, затем высушила, обжарила и смолотла в кофемолке. Удивительно, но вкус и аромат натурального кофе сохранился!

Н. Григорьева, г. Новосибирск



Ilja Generalov / shutteristock

БУКЕТ КРАСОТЫ

Летом моя бабушка посадила целую грядку необычной ромашки. Цветки у нее небольшие, даже невзрачные. Но бабушка сказала, что это очень полезный цветок. Например, запросто вылечит угри. Я не поверила, а она заваривала эту ромашку целыми букетиками и заставляла меня умываться этим отваром. Я сначала была недовольна, но не хотелось огорчать бабушку. А через месяц я не узнала свое лицо – на нем не было ни одного прыщика! Вот такая полезная оказалась эта ромашка!

Катя Семенова, Владимирская обл.

Звонок
в дверь.

Я, накинув халат,
собрал наспех волосы
в пучок, шаркая на ходу
тапочками, оставленными
мужем, поспешила открыть.
На пороге стояла румяная,
улыбающаяся, пахнущая
духами и совершенно
счастливая школьная
подруга Жанна.

ДЕВИЧЬИ ПОСИДЕЛКИ

– Проходи, гостьей будешь, – пробурчала я не очень вежливо. – У меня беспорядок, и настроения нет совсем. Убедительная просьба: брошенных жен строго не судить. И, Жанна, дорогая, давай мы с тобой поговорим о чем-нибудь хорошем. Жутко радости не хватает. – Я прислонилась к горящей щеке запотевший стакан с минералкой и почему-то со злостью бросила в светящуюся от счастья подружку мандаринкой.

– Знаешь, из сложных уроков нашей жизни выводы бывают разные, – парировала Жанна и, подняв мандаринку, ловко очистила нежную кожицу спелого фрукта. – Ириш, а почему минералка-то? Что, сухой закон? У тебя же день рождения на носу! Покрепче ничего не найдется? – сморщив нос, спросила Жанна, покосившись на гору неглаженого белья на кресле.

– Спиртное портит цвет лица и разрушает печень! – невозмутимо парировала я.

– Какие мы стали правильные, держите меня семеро! Ну и ладно. Правильно, что тебя Игорь оставил – такую вредную. Вообще-то, знаешь, что, дорогуша, ваша разлука – хорошее лекарство для твоей гордости, а оно всегда горькое. И вообще, чего ты так себя жалел-

ешь? Тебе все было дано – красивая свадьба, любящий и обходительный муж, детки прекрасные. Егорка и Машуля все лучшее от вас взяли. Послушные, ладные, здоровенькие – чего еще желать?

– А по-твоему, только в детях счастье? – кинула я на подружку сердитый взгляд.

– Игорь твой – трудяга, семьянин, в детях души не чаёт, – не обратила на мой выпад внимание Жанна. – А ты запросы и гонор скрути, и отношения наладятся. Все у тебя в жизни было – и моря-океаны, и шубы. Счастья только не продают в магазине – над ним потрудиться надо. И потрудиться именно женщине. Да что я

КОГДА ВСЁ ЕЩЕ МОЖНО

«Любовь – это бесценный дар. Это единственная вещь, которую мы можем подарить и все же она у тебя остается».
Лев Толстой



VGstockstudio / shutterstock

тебя учу?! Давай тост минералочкой: чтобы твой Игорек стал самым домашним и верным на свете! А мне бежать надо – дети с кружков вернутся скоро, и ужин не совсем готов. А то пока чужую вазу склеиваю – своя развалится, глядишь.

РАССУДИТЕЛЬНАЯ МАША

– Спасибо, что забежала, Жанна. Звони, – я, наскоро обняв подругу, нелюбезно вытолкала ее в подъезд и закрыла за ней дверь.

А потом устало сползла по стенке. Села у порога, обняв коленки и от души заревела. Даже не сразу заметила, как ко мне подошла доченька Маша и погладила по сидящей шевелюре.

– Мама, не плачь пожалуйста. Папа тебя любит. Ты только на него не кричи, пожалуйста, сама. Ему тоже трудно. Он тоже устает и старается для нас, – дочка рассудительность расстроила меня еще больше. И слезы покатились уже сплошным потоком.

– Доченька, я не из-за папы, – обняла я свою кровиночку. – Я из-за своей глупости плачу. Вы все у меня такие славные, а я вот все разрушаю. Ты кушать хочешь? – и я, крепко обняв свою крошку, вытерла слезы.

– Ну да, я хочу пирожное, мороженое, блины с шоколадом и пиццу с макаронами, – Машуля рассмеялась. – Вот какая я голод-

ИСПРАВИТЬ

ная! Как серый волк! – дочка сделала большие глаза и растопырила ручонки.

– А давай позвоним папе и покушаем вместе в кафе, – неожиданно предложила я, уже мысленно примеряя любимое платье и припудривая распухший от плача нос. – Знаешь, доч, пока мы живы, все можно исправить, склеить, починить и простить друг другу.

ДЕД МОРОЗ НЕ ПОДВЕЛ

– Алло, Игорь, добрый вечер, – невнятно мямлила я в трубку мобильного. – Знаешь, мы тут с Машкой такие голодные... и так соскучились, – я сделала паузу, чтобы отдышаться. – Давай встретимся в кафе возле Парка Культуры через полчаса? Мне нужно сказать тебе кое-что очень важное.

– Мама! А что это такое «кое-что важное», – скака-

ла вокруг меня повеселевшая Машуня, примеряя то одно, то другое платье.

– Маша, это твои брат и сестра у мамы в животике. Папа еще не в курсе этих двух важных новостей. А я со своими обидами совсем забыла ему об этом сообщить, – Машка от удивления раскрыла рот.

– Ну, мама, ты и забывчивая у нас! Я сама ему скажу, я-то это никогда не забуду, – я рассмеялась, видя дочкино рвение. – Я уже пять лет живу на свете и все время прошу у вас малыша, а вы то работаете, то ссоритесь. Ну, наконец-то, хоть дед Мороз не подвел, – Маша восторженно запрыгала на одной ножке.

ДОМ ДЛЯ БОЛЬШОЙ СЕМЬИ

Небритый Игорь стоял на крылечке кафе, теребя букет ярко-оранжевых гер-

бер. Увидев его, я ринулась навстречу мужу. Да, пожалуй, не каждая олимпийская чемпионка так бежит стометровку. Покрякивающая Маша семенила следом, но молчала.

Муж заметил меня и сделал навстречу пару несмелых шагов. Раскрасневшаяся и растрепанная я остановилась рядом. Мы некоторое время изучающе смотрели друг другу в глаза. А затем, отдуваясь и пыхтя, к нам подбежала Машутка. Вцепившись в меня и Игоря мертвой хваткой, она с силой притянула нас к себе.

– Папа, а ты еще не знаешь самого главного – у нас будут еще ребенки! – все еще пыхтя от быстрого бега, выпалила она. – Они уже у мамы в животе живут. Это мои брат и сестра. Скажи – здорово?! Я буду их пиццей кормить и в кино водить, – восторженно сообщила Маша новость года.

– Это правда? – Игорь испытующе посмотрел мне в глаза.

– Я не хотела держать тебя детьми, – виновато прошептала я.

– Тебе не кажется, что немного поздно об этом говорить? Во-первых, у нас уже есть Егор и Мария, – парировал муж.

– Я очень даже есть! – согласно кивала Маша, и ее белокурые локоны дрогнули словно тугие пружинки.

– А во-вторых, я всегда мечтал о большой семье и даже купил участок и начал строить дом, пока ты дуешься и приписываешь мне все смертные грехи на свете. Там будет четыре комнаты, окна до потолка, баня и яблоневый сад, – Игорь увлеченно размахивал руками. Глаза его горели.

– Мы с мамочкой просто обожаем яблоки, – быстро выдала дочь, не дав мне и рта раскрыть. – Давайте только там будем мирно-премирно и дружно-преддружно жить!

Мы с мужем счастливо улыбнулись друг другу.

Ирина

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ПРИСЫЛАЙТЕ НАМ СВОИ ИСТОРИИ! ПИШИТЕ НАМ!

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



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

АНКА-ПУЛЕМЕТЧИЦА

Дорогая редакция!

Хочу рассказать историю, которая произошла еще во времена моей молодости. Я тогда только институт закончила и попала по распределению на большое предприятие. Первое время волновалась жутко: новый коллектив, непривычная работа, и, что хуже всего – нельзя опаздывать. С утра бегу, а в руке авоська с апельсинами. Это сейчас они на каждом углу продаются и зимой, и летом. Тогда они были в дефиците и достались мне по случаю. Набрала я самых спелых и ароматных апельсинов на себя и на приятельницу – коллегу Римму. Бегу на работу, а в руке апельсины для подруги, килограмма три. И вот, когда до работы осталось чуть-чуть, я поскользнулась и чувствую,

как падаю. А мои апельсины, как в замедленном кино, взлетают куда-то вверх. И тут чьи-то руки подхватывают меня, я поднимаю голову и вижу лицо мужчины. Он что-то хотел спросить, но тут он меняется в лице, а с неба, как град, падают мои апельсины. В общем, получил дядька по затылку моими апельсинами в знак благодарности. Я в смятении – быстрее апельсины собирать и бегом на работу. Влетаю в наш отдел, девчонки зашикали: ты что опаздываешь, мол, сегодня новый начальник придет. И тут дверь открывается, и входит «дядька с улицы». Я сама была готова превратиться в апельсин, лишь бы он меня не заметил. Но дядька только рассмеялся: «Ну, здравствуй, Анка-пулеметчица! Апельсины любишь?» С этим «дядькой» мы уже 34 года муж и жена. Вот так бывает.

Инна Дойникова, г. Луга

Все твердят о вреде сладкого. И тебе сбой в работе поджелудочной, и развитие сердечно-сосудистых заболеваний, и ожирение, и даже рост раковых клеток. Казалось бы, что проще – нужно только перестать есть сладкое. Но «охота пуще неволи»... Нам даже не лень добежать до ближайшего супермаркета. А ведь проблему «сладкой зависимости» решить проще простого – нужно просто перейти на полезные сладости!

СУХОФРУКТЫ

ПОЛЬЗА. Сухофрукты – богатейший источник витаминов группы В, натрия, магния, железа, калия, йода. Тут и для сердца польза, от анемии спасение, и даже для кожи и волос красота найдется. К тому же сухофрукты крайне ценны тем, что содержат грубую клетчатку. С проблемами пищеварения и вялостью кишечника справятся прекрасно.

Крайне полезны сушеные яблоки и груши. Груша, например, способна выводить из организма тяжелые металлы. Яблоки богаты пектином и бором. Последний просто необходим для профилактики остеопороза, артритов и артрозов.

КАК ВЫБРАТЬ. Качественные сухофрукты вряд ли порадуют лоснящимися блестящими боками. Они чаще матовые и имеют малопривлекательный вид – темные, сморщенные, но настоящие! Слишком яркий, очень насыщенный цвет может говорить о том, что сухофрукты обработаны красителем или диоксидом серы. Сухофрукты должны пахнуть естественно, запаха бензина или дыма быть не должно.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ. Перед употреблением сухофрукты необходимо замочить в теплой воде на 10–15 минут. Затем тщательно промыть. Съедать можно 5–6 штук разнообразных сухофруктов в день. Лучше с чаем вместо сахара.



ВОТ ЭТО ДА!

В древнем Китае сухофрукты были обязательным подарком на свадьбу. Каждый сухофрукт означал определенное пожелание супругам. Так, одаривая молодых сушеными грушами, гость желал не разлучаться им вовеки. Курага сулила успех и финансовое благополучие. Сушеная вишня – это пожелание взаимной нежности и заботы. Недаром в Китае говорят: «Сухофрукты – это фрукты, познавшие мудрость!»

И ЖИЗНЬ СЛАДКА,

ШОКОЛАД

ПОЛЬЗА. Флавоноиды в составе лакомства крайне полезны для сердца и сосудов. Танин благотворно воздействует на пищеварение, помогает выводить из организма шлаки и оказывает легкое слабительное действие. К тому же шоколад – источник железа и антиоксидантов. Шоколадные магний и калий стимулируют работу мышечной и нервной систем. Глюкоза поддерживает умственную деятельность. А какао-масло способно поднять общий жизненный тонус и стимулировать выработку эндорфинов – гормонов удовольствия.

КАК ВЫБРАТЬ. Высококачественный шоколад имеет короткие сроки хранения, у него глянцевая поверхность, а ломается он с характерным сухим треском. На изломе такой настоящий шоколад матовый и не имеет в составе сои и растительных жиров.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ. 20–30 граммов в день. Идеален твердый, чуть подмороженный в морозилке шоколад.



ВОТ ЭТО ДА!

Ученые доказали, что таяние шоколада на языке может привести к более длительной эйфории, чем поцелуй. Итальянские исследователи выяснили, что у тех женщин, которые регулярно едят шоколад, сексуальная жизнь богаче и ярче, чем у тех, кто шоколад не ест вообще. У первых отмечался высокий уровень желания, возбуждения и удовлетворения от секса.

ЗЕФИР И ПАСТИЛА

ПОЛЬЗА. Зефир и пастила ценны пектином. Он связывает и выводит из организма соли тяжелых металлов, радионуклиды, снижает уровень холестерина в крови. А также обладает выраженным противовирусным и противоязвенным действием. Как ни странно, это еще и малокалорийные сладости.

КАК ВЫБРАТЬ. При выборе предпочтение лучше отдавать проверенным производителям. Натуральные лакомства, как правило, белые. Цветные зефир и пастила, скорее всего, подкрашены. И тут нужно смотреть, натуральный ли краситель в составе сладостей.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ. Раз или два в неделю по одному-два лакомства с чаем (кофе), соком или морсом.



ВОТ ЭТО ДА!

В 1907 году в Париже получила золотую медаль коломенская пастила «Трезвость». В состав этого лакомства от Петра Чуприкова входили лимонная цедра, мята и хмель – традиционный набор ингредиентов, с помощью которого на Руси выводили из запоя загулявших мужиков.

И НЕ РАСТУТ БОКА!

МЁД

ПОЛЬЗА. Прекрасный заменитель сахара, содержащий фруктозу и глюкозу. Богат минералами: калием, магнием, кальцием, серой, натрием, фосфатом и железом. Источник витаминов B1, B2, B6, B3, B5 и C. Регулярное употребление меда в пищу повышает иммунитет, делая организм устойчивым к инфекциям. Помимо этого, он оказывает благотворное влияние на пищеварительную систему, имеет антибактериальный и противогрибковый эффект.

КАК ВЫБРАТЬ. Покупать мед стоит только у проверенных пасечников или знакомых. Настоящий мед чаще всего кристаллизуется к зиме. Слишком же твердый кусок меда – это старый продукт, потерявший большую часть своих свойств. На вкус настоящий мед слегка терпкий, немного «дергает» горло, без остатка растворяется во рту.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ. Диабетикам – 1–2 чайных ложки через день-два. Тем, кто за весом присматривает – не более 1 чайной ложечки в день. Худышкам – больше. Но помните, что мед – аллерген, им лучше не объедаться.



DO NOTO6_STUDIO / shutterstock

МАРМЕЛАД



ПОЛЬЗА. Как и зефир, мармелад готовят с добавлением пектина. Но возможны и вариации: желатин, агар-агар. Последний – это белые и красные водоросли. Они чрезвычайно полезны и положительно влияют на работу печени, выводят из организма токсины. А во-вторых, это прекрасное иммуномодулирующее средство. И, что ценно, мармелад не содержит жиров.

КАК ВЫБРАТЬ. Мармелад упругий, хорошо держит форму, не липнет к рукам и коробке, не ломается. Структура мармелада прозрачная, стекловидная. На вкус мармелад не приторно сладкий, а с приятной естественной кислинкой.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ. 1–3 мармеладки пару раз в неделю с чаем.

ВОТ ЭТО ДА!

Изобретение мармелада приписывают лекарю и кондитеру королевы Марии Стюарт. Когда доктор лечил Марию от простуды, то предписывал ей употреблять апельсиновые дольки, посыпанные тертой кожурой этого фрукта и толченым сахаром. А повар-француз, чтобы возбудить аппетит у больной, готовил ей сладкий отвар из айвы и апельсинов. Это блюдо очень нравилось королеве.

Считается, что само слово «мармелад» произошло от французской фразы «Marie est malade» («Мария больна»).

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

ВОТ ЭТО ДА!

Выдающийся врач древности Гиппократ, постоянно употреблявший мед, прожил до 110 лет! И это в те времена, когда продолжительность жизни была около 40 лет. К слову, во времена Гиппократа мед в Древней Греции считали пищей богов.

ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА. СУДОКУ

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

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

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! ПИШИТЕ НАМ!

pz@kardos.ru
115088,
г. Москва,
ул. Угрешская, 2,
стр. 15
+7 (499) 992-29-69



Мужчина способен 2 часа сидеть, не шевелясь, смотреть на поплавок, а подождать 15 минут, пока жена оденется, у него нервов, видите ли, не хватает! Берегите нервы!

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

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

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

БЛАГОВЕРНЫЙ КНЯЗЬ ВЛАДИМИР

Из поколения в поколение в нашей истории героями были православные Святые. Их сонм, их пример живительной росой падал на людские сердца, и они, вдохновившись их жизнью и подвигом, сами становились способными сделать много доброго и хорошего на земле.

БАБУШКИНО ВОСПИТАНИЕ

Сегодня речь пойдет об Святом Благоверном князе Владимире – Крестителе Руси. Родился Владимир в 960 году. Его отцом был киевский князь Святослав. Воспитанием князя с младенчества занимался его дядя Добрыня, а ближе родной матери стала бабушка – великая княгиня Ольга. Она обогрела его своей опекой, любовью и заботой. Рассказы любимой бабушки, которая в конце своей жизни оставила все мирское и, как говорят, «служила кресту и Христу», озаряли и смягчали сердце юного Святославоича.

Шли годы, Владимир после смерти отца сел на киевский престол. Его княжескому титулу и могуществу завидовали и друзья, и враги. Слава о Владимире обле-

тела многие земли, но в душе его оставалась пустота. Все его завоевания, богатства, доступность женских сердец не давали ему ощущения полноты бытия...

Князь полюбил уединение, в котором думал о душе, о вере, о спасении, о Боге... Он приглашал «уважаемых людей» из разных стран и расспрашивал их. И сам отправлял верных людей в дальние земли для того, чтобы князьи гонцы посетили храмы, побывали на богослужениях.

И вернулись гонцы, посланные князем после долгих странствий, и в голос прославляли Православие. «Служба подобна небу на Земле, храмы величественны и прекрасны, а пастыри их Церкви – пример для прихожан...» Еще и еще раз призадумался Влади-



Natalja Nikolaeva. / shutterstock



alexsol / shutterstock

мир, вспомнил мудрую и ласковую сердцем бабушку-христианку и принял решение – крестить Русь в веру православную.

КРЕЩЕНИЕ РУСИ

Летом 988 года окрестил князь Владимир сначала своих 12 сыновей, а потом и весь Киев-град. Сам князь в крещении получил имя Василий.

Средством христианской проповеди были и знаменитые народные пиры святого Владимира, которые проводились по воскресеньям и

большим церковным праздником. Христоробивый великий князь хотел, чтобы все праздновали, славя Бога. За свою щедрость князь был ласково наречен в былинах сказителями Владимиром Красное Солнышко.

Князь много трудов приложил к появлению грамоты на Руси. Святые просветители Руси, Кирилл и Мефодий, получили от него значимую поддержку в своих трудах.

Подготовила

Маргарита ТЕРНОВСКАЯ



СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ЕСЛИ КРЕСТИК СЛОМАЛСЯ?

Недавно у меня сломался нательный крестик. Старенький, еще бабушкой купленный. Новый-то я купил в храмовой лавке, а вот обломки строго храню на «Божьей полочке» у икон. Правильно ли я делаю?

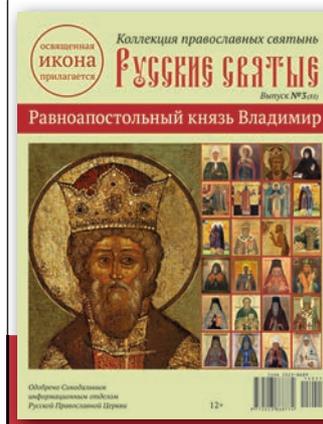
Леонид Антипов, г. Москва

Да правильно, если решили оставить себе на память. К святыням необходимо иметь особое благоговейное, бережное отношение. Если нет возможности восстановить (отремонтировать) старый, есть и другой вариант, можно принести эту святыню в храм для правильной утилизации, или самому сжечь или закопать в землю, подальше от жизнедеятельности человека.

Благодарим иерея Георгия Чиркова за помощь.

Коллекция православных святынь

РУССКИЕ СЯТЫЕ



3-й выпуск
**РАВНОАПОСТОЛЬНЫЙ
КНЯЗЬ ВЛАДИМИР**
в продаже
с 20 февраля
149 рублей*

Одобрено Синодальным
информационным отделом Русской
Православной Церкви

В каждом номере вложение
– ИКОНА (65x80 мм).
Все иконы ОСВЯЩЕНЫ.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

*Рекомендованная цена

Для того чтобы наше зрение оставалось острым, а глаза – яркими, необходимо заботиться о них ежедневно. Ведь наши глаза несут постоянную нагрузку. Сегодня – 7 простых, но эффективных советов для сохранения отличного зрения.

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ? 7 советов на каждый день

1 РЕГУЛЯРНЫЙ ОТДЫХ

Особенно это касается тех, кто много времени проводит у компьютера. Это может повредить даже очень хорошее зрение. Глазам нужен отдых. Лучше всего перейти в комнату со слабым освещением и прилечь на 5–10 минут. Если такой возможности нет, просто откинуться на стуле, закрыть глаза и накрыть их ладонями. Повторять каждый час-полтора.

2 ЗАЩИТА ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА

Прямые солнечные лучи пагубно влияют на зрение и могут даже вызвать глазные болезни – например, катаракту. Необходимо защищать глаза от солнца. Сделать это можно с помощью солнцезащитных очков или контактных линз. Важно также помнить, что и в пасмурную погоду УФ-лучи проникают сквозь тучи, поэтому и в это время лучше носить специальные солнцезащитные очки.

3 БОЛЬШЕ ЕСТЬ ОРАНЖЕВЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

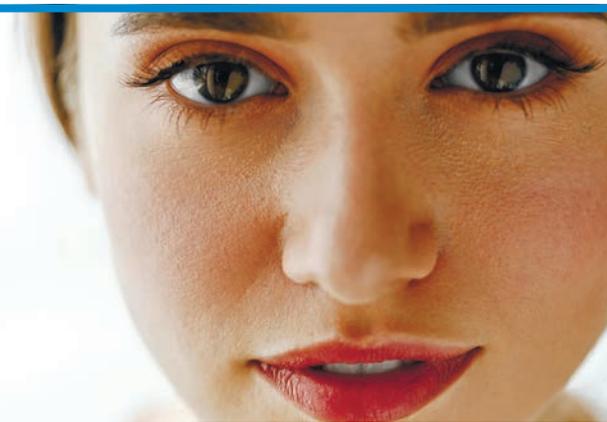
Оранжевая окраска овощей и фруктов говорит о том, что в них много бета-каротина, который организм перерабатывает в витамин А, исключительно полезный для зрения.

Кроме того, оранжевый цвет показывает, что продукт содержит антиоксиданты. Поэтому просто необходимо как можно чаще есть апельсины, мандарины, нектарины, абрикосы, персики, манго, морковь, тыкву.

4 ЕЖЕГОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ОКУЛИСТА

Даже если никаких проблем со зрением нет, один раз в год необходимо посещать окулиста. Это поможет избежать многих проблем, в том числе вовремя заметить и предотвратить развитие серьезных заболеваний – катаракты, глаукомы и т.д.

puhhha / shutterstock



5 ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Многие хронические заболевания внутренних органов дают осложнения на зрение: от ухудшения периферического зрения до поражений зрительного нерва. Особенно часто страдает зрение при гипертонии и сахарном диабете, которые необходимо вовремя выявлять и правильно лечить, регулярно консультируясь при этом с окулистом.

6 НИКАКОЙ ПРОСРОЧЕННОЙ КОСМЕТИКИ

У каждого косметического продукта есть свой срок хранения. Он обусловлен взаимодействием химических веществ, из которых состоит продукт. Чтобы избежать проблем с косметикой, срок годности которой подошел к концу, нужно без сожаления с ней расстаться.

wavebreakmedia / shutterstock



7 ВНИМАНИЕ БОЛИ В ГЛАЗАХ

Причины болезненных ощущений в глазах могут быть самыми разнообразными – от простого переутомления или неправильно подобранных очков до серьезных заболеваний. В любом случае это повод как можно скорее обратиться к врачу-офтальмологу, который сможет определить настоящую причину боли и назначить правильное лечение.

Подготовила Виктория ЛЕНСКАЯ

75 минут быстрой ходьбы в неделю обещают, согласно исследованиям ученых, добавить 1,8 года жизни. Увеличив длительность прогулок до 150–300 минут, вы продлите жизнь на 3,4 года. А гуляющие 450 минут в неделю (напомним, в быстром темпе) получают бонус в виде 4,5 лет жизни.

Стол № 12:

ВКУСНАЯ ЕДА – И Я СПОКОЕН, ДА!

Расшатанные нервы – частые спутники современной жизни. Еда может стать ценным вкладом в комплексную терапию при нервных расстройствах. Успокоить и снять повышенную нагрузку помогает разработанная Мануилом Певзнером диета – стол № 12. Людям с расстройствами нервной системы рекомендуется дробное пятиразовое питание.

СТОЛ № 12**РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

- ➔ Зелень, сырые овощи
- ➔ Фрукты и сухофрукты
- ➔ Омлет, яйца всмятку
- ➔ Молоко, творог, простокваша
- ➔ Сыр нежирных сортов
- ➔ Печень, язык
- ➔ Постное мясо (нежирное запеченное или отварное)
- ➔ Паровые котлеты
- ➔ Морепродукты, нежирная рыба (треска, окунь, щука)
- ➔ Выпечка из несдобного теста, галетное печенье
- ➔ Сливочное и растительное масло
- ➔ Крупы
- ➔ Сухари, подсушенный хлеб
- ➔ Некрепкий чай, натуральные соки из овощей и фруктов
- ➔ Отвар шиповника

ЗАПРЕЩЕНО:

- ❌ Редис, лук, чеснок
- ❌ Щавель, огурцы
- ❌ Консервы
- ❌ Жареная пища
- ❌ Соленая и копченая рыба
- ❌ Свежая выпечка и изделия из слоеного теста
- ❌ Острая пища: горчица, хрен, приправы, острые соусы
- ❌ Грибы
- ❌ Шоколад
- ❌ Кофе, какао, крепкий чай
- ❌ Алкоголь

СУТОЧНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ СТОЛА № 12:

Углеводы: 350 г
Белки: 80–90 г (57% жиры животного происхождения)
Жиры: 70 г (30% растительные)
Суточная норма соли: 6 г
Жидкость: до 2 л
Температура блюд: 15–65 °С
Калорийность: 2300–2400 ккал

В рационе больного отсутствие продуктов, возбуждающих нервную систему, способствует улучшению сна и снижению раздражительности. Хорошим «успокоительным» эффектом обладает творог. В его составе (желательно, чтобы творог был полужирным) высокое содержание триптофана. Рекомендуется варить каши на воде или смеси с молоком 1:1 из манки, овсянки, гречки. Кашу с отрубями лучше исключить из рациона. А супы стоит готовить на овощном бульоне. Лук, чеснок и продукты, вызывающие брожение и метеоризм: капустный сок и капуста, редис, редька и дайкон, совсем не желательны.

Положительный эффект от употребления фруктов, которые не богаты клетчаткой. Хорошо сочетать их и ягоды с творогом. Подходят фрукты и ягоды для компотов и киселей.



Antonio Guillem / shutterstock

ВОПРОС – ОТВЕТ**ПОЛЕЗНЫ ЛИ СОУСЫ?**

Прихожу в себя после депрессии. Я люблю готовить и не представляю, как буду готовить пищу без специй. Чем можно разнообразить еду?

Наталья П., г. Коломна

Конечно, придется исключить острые соусы, горчицу, хрен, перец. Но в вашем распоряжении томатные, сметанные и овощные соусы. Причем соусы стоит делать на овощном отваре.

ЕСЛИ МУЧИТ ЖАЖДА

Вся моя жизнь прошла на чашечке кофе с утра и крепкого чая в течение дня. Теперь мне рекомендовали пить не тонизирующие напитки, чтобы могла уснуть. Что-то даже не представляю, что это может быть, кроме сока и молока.

Ирина Синёва, Вологодская обл.

Кроме кофе и крепкого чая не стоит пить другие пищевые стимуляторы – тонизирующие напитки с элеутерококком, родиолой розовой, левзеей, эхинацеей. Внимательно смотрите на состав фиточаев. Исключите газировку с кофеином, энергетики. Можно пить цикорий с молоком, кисели, отвары трав, шиповника, овощные соки.

КСТАТИ!

Оздоровительные системы питания для пациентов, т. наз. «диетические столы», разработал Мануил Певзнер в начале XX века. Номерные диеты были разработаны в НИИ питания СССР в 1922 году для основных групп болезней.

В 2003 году Минздрав РФ в приказе «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации» номерные диеты объединил в систему стандартных диет.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОЗГАМИ

Ингредиенты на 1 порцию:

мозги говяжьи – 70 г
бульон мясной – 400 г
картофель – 2 шт. (крупные)
половинка маленькой морковки
петрушка (коренья) – 8 г
масло сливочное – 1 ст. л.
лук репчатый – 1 головка
зелень, соль по вкусу
уксус 3% – 1 ч. л.
Энерг. ценность на 100 г – 90 ккал

Почистить овощи. Лук, морковь, петрушку измельчить и пассеровать с маслом до полуготовности. Картофель порезать брусочками или кубиками и сложить в предварительно нагретый бульон. Добавить остальные овощи и варить до готовности.

Мозги замочить в холодной воде на полчаса. Затем снять с них пленку и сварить в воде с добавлением уксуса.

Готовые мозги достать, нарезать по два кусочка на порцию и залить супом. Посыпать блюдо зеленью и подавать.

Нелли, г. Москва

ВКУСНОЕ МЕНЮ

с пользой для нервной системы

Дорогие читатели, спасибо Вам за активное участие в подготовке каждого номера нашей газеты. Вы делитесь с нами своими историями, советами, рецептами. Предлагаем вам попробовать эти вкусные и полезные блюда для тех, кто заботится о своей нервной системе и хочет быть спокойным и здоровым.



zhelkoss / shutterstock

ТУШЕНАЯ ФАСОЛЬ С ОТВАРНОЙ ТЕЛЯТИНОЙ

Ингредиенты на 4 порции:

телятина – 500 г
фасоль красная – 1 стакан
кефир нежирный – 1/2 стакана
лук – 1/2 луковицы
морковь – 1 шт.
паприка – 1/2 шт.
помидор – 1 шт.
соль, зелень по вкусу
растительное масло – 2 ст. л.
Энерг. ценность на 100 г – 94 ккал

Фасоль замочить в воде и оставить на ночь. Утром промыть прохладной водой. Мясо вымыть, нарезать кубиками и замариновать в кефире на пару часов.

В сотейнике или сковородке с высокими бортиками обжарить на масле предварительно мелко нарезанную луковицу. Когда лук станет золотистым, добавить тертую морковь, помидор, перец.

Залить овощи половиной стакана кипятка и тушить 5–10 минут. Добавить промаринованное мясо вместе с кефиром и фасоль.

Залить получившуюся смесь водой так, чтобы она едва покрывала содержимое сотейника. Тушить на среднем огне до тех пор, пока фасоль не станет развариваться.

Минут за 5–7 до конца посолить. Перед подачей на стол украсить зеленью.

Римма Аркадьевна, г. Рязань



Timolina / shutterstock

МУСАКА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Ингредиенты на 4 порции:

фарш куриный – 500 г
помидор – 2 шт.
сладкий болгарский перец – 1 шт.
баклажаны – 4 шт.
сливочное масло – 30 г
мука – 1 ст. л.
молоко – 1 стакан
неострый сыр – 150 г
соль по вкусу
Энерг. ценность на 100 г – 94 ккал

Вымыть баклажаны. Нарезать тонкими пластинками, после чего замочить в соленой воде на 20–30 минут. Снова тщательно промыть и обсушить бумажным полотенцем. Овощи вымыть и мелко нарезать.

На сковородке потушить фарш в небольшом количестве воды, добавить помидоры и перец. Обжарить на гриле баклажаны или подсушить их 15 минут в духовке.

Подготовить соус «бешамель». Для этого обжарить в масле муку до чуть коричневатого цвета. Тоненькой струйкой влить молоко, тщательно перемешивая соус. Довести до кипения и добавить сыр, после чего сразу снять с огня. Посолить соус по вкусу. На дно формы для запекания выложить баклажаны, на них – фарш. Сверху залить получившимся соусом. Готовить в разогретой духовке 20–30 минут.

Ирина Аносова

РЫБА С ТРАВАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты на 2 порции:

филе судака или сибаса – 800 г
помидор – 1 шт.
сметана нежирная – 2 ст. л.
сыр неострый – 100 г
смесь пряных трав (неострая)
соль по вкусу
Энерг. ценность на 100 г – 106 ккал

Рыбное филе промыть, обсушить бумажным полотенцем, нарезать на порционные куски. Слегка сбрызнуть лимонным соком, посолить и обвалить в травах.

Помидор нарезать кружочками.

Сыр натереть на терке и смешать со сметаной.

Положить куски рыбы на фольгу, расстеленную на противне. Сверху выложить помидор. Намазать сырной смесью. После чего аккуратно закрыть фольгу, не прижимая ее к сыру. Выпекать в духовом шкафу 25–35 минут.

На гарнир можно подать рис или овощной салат.

Нина Л., г. Коломна

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, ЛОГИКУ

ПРОСТО КАК ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

Начнем считать пальцы на правой руке. Итак, мизинец – 1 палец, безымянный – 2 палец, средний – 3 палец, указательный – 4 палец, большой – 5 палец; и обратно: указательный – 6 палец, средний – 7 палец, безымянный – 8 палец, мизинец – 9 палец; и снова обратно: безымянный – 10 палец, средний – 11 палец и так далее. Вопрос: какой палец будет по счету 2000-м?

Отвѣт. Каждый период капианья с мизинца. В периоде – 8 пальцев. Укажем, сколько периодов в 2000, разделив его на 8. Получилось 250 без остатка, значит, в 2000 последний в периодный период дои палец по номеру 2000 последний



johavel / shutterstock



All kind of people / shutterstock

ЗАГАДКА ВОДИТЕЛЯ

Меня после прокола колесо своей машины, водитель Олег уронил все четыре гайки в решетку канализационного стока. Достать их не представлялось никакой возможности.

Уже решив, что застрял здесь надолго, Олег приготовился вызвать аварийку. Однако проходящий мимо мальчик подсказал незадачливому водителю весьма интересный выход из положения. Придумка мальчика позволила водителю доехать до автосервиса и там уже решить проблему.

В чем состояла идея мальчика?

Отвѣт: Мальчик предложил отвернуть по одной гайке с каждого от трех колес и закрепить их на автосервисе. Сделав это, водитель Олег смог доехать до автосервиса и сделать все на совесть.

ЗАГАДКА ПИСАТЕЛЯ

Ги де Мопассан не любил Эйфелеву башню. И тем не менее, постоянно обедал в ресторанчике на ее первом уровне. Как он вполне логично это объяснял?

Отвѣт: Это единственное место в Париже, откуда ее видно.

				Какого короля воспитал Мерлин?	Мера "заказа" на автозаправке		Камень, квашеную капусту давящий
Стекланный "горничник"	Магазин с провизором	Включить в свой ... свежие овощи					
				Главный храм Мекки	Сияющие в ночи "глаза" зданий		Изоляция по-военному
"Кол", на который сажают зуб	"Шедевр" халтурщика	Осадить хама, т.е. дать ему ...					
"Главное, чтобы ... сидел!"	Ткань родом из Индии					Фрукты для боксеров	Царица среди лилий и орхидей
				"Общезжитие" для "Илов"			
	Загубник идущего на ринг	Треугольный верх фасада здания		Крушение всех начинаний			
	Пустая девушка (разг.)				Кинодива 60-х с инициалами ББ		
				Девичий, что тонок в талии	Чурка, потрескивающая в печке		"Патриот" из Ульяновска
Стамбульские граждане	Ядовитый гад ползучий						Валюта Туркмении
						"Загон" шалуна	Пудовые для силача
	Бусы на шею цыганки	Рыба и областной центр России					
	Писатель Стивен ...	Бульдог Харламов					
				Пушкинский герой в широком боливаре	"Каморка" барсука		
"Болিদ" участника "Тур де Франс"	Опахальце в дамских пальцах	Добрый доктор для животных					
				Обмотка на ране			
	Ситцевый обрезок	Сигнал с яхты: "Беда!"		Их можно отморозить без шапки			
	Период зачетов, экзаменов	Клим из романа Горького		Переносное жилище оленевода			
	"Замазка" дулла зуба	Делает лицо рябым		Бывшая столица ФРГ			
	... стада на водопой						
Запретный препарат для олимпийцев	"... на шею" (кино)						

АБСТРАКТНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Mihai Tamasila / shutterstock

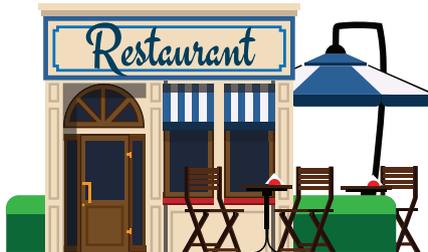


Выдающийся математик приехал в загородное поместье к своему другу. Гуляя по полям возле поселка, они любовались на огромные стада пасущихся овец. Друг, видя, что его гость заскучал от безделья, предложил ему найти решение задачи, а именно, построить из небольшой груды досок загон, который огородит максимально возможное число пасущихся овец. Математик засмеялся и сказал: «Это элементарно, я огорожу их всех!». Как же он решил эту задачу?

Ответ. Математик сложил из досок «П» и «Л» в ошейник, вставил его в ворота, и овец в него не пропустил.

ДО СВИДАНИЯ, МАМОЧКА!

300 librarians / shutterstock



В ресторане к молодой женщине подошла пожилая приятная леди и сказала ей: «Простите мне мою нескромность, но вы так похожи на мою младшую дочь, с которой мы поссорились, и уже много лет я ее не видела. Прошу вас о маленькой любезности, когда я буду уходить из ресторана, крикните мне вслед «До свидания, мамочка!». Девушка пошла навстречу приятной женщине и сделала, как она попросила. А что и кому сказала пожилая дама, выходя после этого из ресторана?

Ответ. Пожилая дама сказала официанту: «Моя сестра вышла из ресторана».

БЛИЦ

Есть такая фраза: «безбрежное море». А существует ли в действительности море, у которого нет берегов?

Ответ. Расположенное в Атлантике Средиземное море – такое море, в котором нет берегов.

Из-за особой формы «лесенка», в которой Маяковский записывал свои стихи, его коллеги-поэты называли его «жуликом». Почему?

Ответ. Из-за того, что в стихах Маяковского использовались «ступенчатые» строки.

Сколько должен заплатить студент-режиссер Стивену Кингу за право экранизировать его книгу?

Ответ. Он дает право за одну минуту.

ВСЕ: от А до Я

ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПОЯХ
 БЫСТРО ЭФФЕКТИВНО
 Москва и МО
24 часа
(495) 221-11-03
 ООО «Доктор Айболит», лиц. №77-01-000231 от 04.11.2004 г.
 ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58, 8-926-203-98-39 Доставка, перевозки, дачные, квартирные и т.д. Москва, МО, регионы. Работаю сам - без посредников, диспетчеров и т.п. Без ограничения времени. Время - любое. Помогаю в погрузке/разгрузке. Человеческий подход к делу.

■ 8-950-808-21-99; 8-905-680-81-32 ПРОДАЮ лекарственные травы и саженцы: аконит, болиголов, божье дерево, бузину черную, гинкго иссоп, купену, лаванду, лапчатку белую, морозник, окопник, очиток, омела, софора. E-mail: gorfunkel@list.ru Для писем: 399782 Липецкая обл., г. Елец, ул. Юбилейная, 21. Кондрашова Галина Степановна

■ 8-980-355-53-13, 8-952-594-23-63 Продаю лекарственные травы, саженцы, настойки: аконит, болиголов, буквицу, бузину черную, мордовник, мужик корень, омелу, софору, гинкго, бедренец, аир, красный корень, морозник, шикшу, астрагал, диоскорею, купену, лапчатку белую, окопник, сироп бузины, лаванду, боровую матку, зимиолюбку, манжетку и другие. Мой адрес: 399742 Липецкая обл., Елецкий р-он, п-о Ключ Жизни, ул. Советская, 4а, кв. 23. Булыгина Любовь Ивановна



ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-967-100-08-00 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: подержанные, аварийные, неисправные, а так же грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО!!! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РАСЧЁТ НА МЕСТЕ!!!

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

■ 8-985-766-50-48 Срубы бань пятистенки (Псков) из неоцилиндрованной сосны. Доставка и сборка входит в цену. Рубка в «лапу». От 95 т.р. Размер: 3х4, 3х5, 3х6, 4х6, 5х6, 6х6. Различная комплектация. www.srubbanivam.ru

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

■ 8-495-364-12-35 Фотоаппараты, объективы, бинокли, фото-, кинотехнику, микроскоп, часы, патефон, муз. инструменты, аудиотехнику, магнитофон, усилитель, деку, модели железных дорог и машин, строительной техники, коллекции, конструкторы, детские жестяные машины, старые детские игрушки. Куплю дорого, оплата сразу.

ГОРОСКОП НА 13–26 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** ● 20 марта — 19 апреля

Звезды рекомендуют вам внимательнее относиться к органам дыхания – возможны бронхит, катар верхних дыхательных путей и др. Чтобы этого не произошло, избегайте сквозняков и кондиционеров. Но лучшей профилактикой конечно же остается спорт и закаливание. Отдайте им должное, укрепляйте иммунитет.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая — 20 июня

Самое время пересмотреть диету, а представителям знака, желающим сбросить вес – внимательнее считать калории. Есть вероятность, что лишней вес может появиться даже у самых стройных Близнецов. Но это не повод отчаиваться. Если вы дружите со спортом, то сумеете договориться с собственным телом.

**ЛЕВ** ● 23 июля — 22 августа

Львам следовало бы увеличить физические нагрузки, особенно тем, кто любит отдыхать дома на диване. Занятия зимними видами спорта или хотя бы регулярные прогулки на свежем воздухе просто необходимы. Так вы сможете поддержать себя в тонусе, увеличить работоспособность и надолго укрепить иммунитет.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября — 22 октября

Весы могут расслабиться и получать удовольствие – в ближайшие две недели здоровье их не подведет. Увы, эта благая весть не отменяет повседневных рисков поскользнуться, поэтому в гололед нужно ходить по улицам как можно аккуратнее. А вот в спортзале не ограничивайте себя в порывах. Максимальная нагрузка вполне вам по плечу.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября — 21 декабря

Стрельцам, так и не вставшим на лыжи или не записавшимся в спортзал, звезды очень рекомендуют сделать это поскорее. Стрельцы обязательно должны получить заряд здоровья накануне весны. Это наполнит вас энергией и позволит не засиживаться на одном месте. В движении жизнь! Всегда помните об этом.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января — 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют обратить внимание на кожу, волосы и ногти – у многих представителей знака их внешний вид оставляет желать лучшего. Поэтому самое время пополнить организм витаминами А, Е и группы В. И вовсе не обязательно глотать таблетки, если этого не хочется. Достаточно скорректировать свой рацион.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля — 20 мая

Тельцы могут быть спокойны за свое здоровье – даже сезонные простуды большинство из Тельцов обойдут стороной. Однако следует внимательнее смотреть под ноги и осторожнее «бегать» в обуви на высоком каблуке – возможны травмы ног. Загляните в магазин: резиновая накладка с шипами – отличный девайс!

**РАК** ● 21 июня — 22 июля

Обратите внимание на свои руки, так как в эти дни любые процедуры будут для рук исключительно благоприятны. Будет ли это маникюр, массаж, плановая операция – все пойдет на пользу и даст положительный эффект. Все еще актуальна покупка перчаток. Следите только, чтобы материал не раздражал кожу рук.

**ДЕВА** ● 23 августа — 22 сентября

У Дев повышен риск инфекционных заболеваний мочеполовой системы. Поэтому нужно быть осторожнее – следить, чтобы не промокали и были всегда в тепле ноги, и одеваться по погоде. И вспомните о простом русском напитке – клюквенном морсе. Отличная профилактика заболеваний мочевыделительной системы!

**СКОРПИОН** ● 23 октября — 21 ноября

Скорпионы могут ощутить беспокойство по поводу своей пищеварительной системы. И не без оснований – ЖКТ у представителей знака в эти дни очень уязвим. Поэтому звезды советуют на время исключить из рациона жирное, жареное и копченое. К слову, утренняя зарядка и контрастный душ «заведут» кишечник с пол-оборота.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря — 20 января

Козерогов ожидают простуды или даже грипп, если они будут относиться к здоровью легкомысленно. Чтобы не подхватить вирус, представителям знака желательно в ближайшие недели ограничить посещение общественных мест. Но это вовсе не означает, что не нужно заниматься зарядкой дома или почаще гулять.

**РЫБЫ** ● 19 февраля — 19 марта

Многие Рыбы постоянно чувствуют усталость, часто их клонит в сон в самый разгар рабочего дня. Чтобы этого не происходило, звезды рекомендуют заняться утренней гимнастикой и гулять перед сном не менее 20 минут. И постарайтесь хотя бы на время отказаться от тяжелой пищи и кофе. Введите в рацион больше овощей и фруктов.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

До самого Новолуния, которое произойдет 26 февраля, следует с осторожностью принимать решения пролонгированного действия. То есть, если результат принятого решения может повлиять на вашу жизнь на несколько месяцев вперед, необходимо «семь раз отмерить», прежде чем один раз «отре-

зать». Это касается всех сфер жизни – от деловой (в том числе финансовой) до личной (в том числе здоровья). В Новолуние, которое совпадает с солнечным затмением, ожидается эмоциональная нестабильность – возможны ссоры, конфликты. Очень желательно в этот день держать себя в руках и не под-

даваться на возможные провокации. Будьте спокойны и рассудительны, доверяйте холодному разуму. Два оставшихся дня месяца звезды рекомендуют посвятить планам на будущее и анализу последних четырех недель. Хорошее решение, принятое в эти дни, может изменить к лучшему вашу жизнь.

«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 43217 в Объединенном каталоге «Пресса России»

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

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

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

Главный редактор: Л.М. АЛЕШИНА
Телефон: 8 (495) 992-29-69

Директор департамента дистрибуции: Ольга ЗАВВАЙЛОВА,
+7 (495) 933-95-77, доб. 220,
E-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке: Светлана ЕФРЕМОВА
+7 (495) 933-95-77, доб. 237

Директор департамента рекламы: Алла ДАНДЫКИНА
тел.: +7 (495) 792-47-73

Менеджеры по работе с рекламными агентствами: Ольга Бех, Любовь Григорьева
+7 (495) 933-95-77, доб. 147, 273

Рекламная служба:
+7 (495) 933-95-77, доб. 225
E-mail: reklama@kardos.ru

№ 3 (26). Дата выхода 13.02.2017.
Подписано в печать 06.02.2017.
Номер заказа – 309

Время подписания в печать по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, РФ г. Москва, Дмитровское ш., 100. Тираж 198 500 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 17 рублей

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Фотоизображения предоставлены фотобанками shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

Как быстрее встать на ноги при ОРЗ и ангине, не перегружая организм лекарствами?



РЕКЛАМА



«Наша дочка Ксюша постоянно простужается. Раньше на фоне растущих зубов, а стала старше – в детском саду заражается, иммунитет слабоват. И вот лечение насморка, горла или уха – это нескончаемая истерика! Уговорить не получается никак. Она девочка умильная, но трусишка. Орёт, рыдает навзрыд – соседи, наверно, думают, что я ей ногу отрезаю. Педиатр не велит пускать ОРЗ, а тем более ангину, на самотёк, убеждает, что могут быть осложнения, переход в хроническую форму. Как быть?»

Екатерина, г. Москва

сеанса 20-30 минут не надо переохлаждаться.

Для того чтобы быстро и надолго справиться с ангиной, стоит применять не только местное тепло, но также световое импульсное и магнитное излучение.

При аденоидите тепло применять нельзя – здесь снова придутся свет и магнит. Схема лечения: два дня по 4 минуты каждые 3 часа; с 3-го по 7-й день – 2 раза по 7 минут. Курс – неделя.

ДОБРЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ПОМОЩНИК

УНИЛОРу доверяют мамы и папы в разных уголках России. Потому что равное ему по надёжности и простоте средство лечения распространённых инфекций трудно отыскать. Не стоит думать, что УНИЛОР – только для детей от 1,5 лет. Взрослые тоже мучаются и от насморков, и от ангины. УНИЛОРом при необходимости может пользоваться вся семья. Его рекомендуют даже беременным и кормящим мамам. Главное – не лениться, лечиться регулярно и не забывать о профилактическом аппарате.

Будучи куплен однажды, УНИЛОР станет добрым семейным помощником на долгие годы, поможет беречь не только здоровье, но и деньги: он усиливает действие лекарств и позволяет уменьшить их количество, а в некоторых случаях вообще обойтись без их применения. Лечебное действие УНИЛОРа давно признано медициной. А его основная цель – приблизить выздоровление.

Лечение УНИЛОРом комфортно и для родителей, и для детей. Значит, нужно с ним подружиться и помахать сезонным заболеваниям носовым платочком!

КОГДА ДЕТИ СОГЛАСНЫ ЛЕЧИТЬСЯ?

Специально для родителей и детей, особенно для тех, которые не любят или не переносят привычные способы борьбы с ОРЗ, ангинами, отитами, существует лечебный аппарат УНИЛОР-01. Аппарат не доставляет неприятных ощущений, не жжётся, как горчица, не колется, как шерстяной шарф. Он не заставляет ребёнка страдать, а во время сеанса можно играть или смотреть мультики. (Лечение, конечно же, должно проходить под контролем взрослых).

При этом УНИЛОР ещё и работает результативно, благодаря сочетанию мощных физиотерапевтических факторов: тепла, красного света и магнитного поля. Они усиленно борются с болезнью, работая на повышение сопротивляемости к вредным микроорганизмам, подавление воспаления, уничтожение вирусов и бактерий, улучшение местного кровообращения и обмена веществ. УНИЛОР может помочь снять отек и заложенность носа, избавить-

ся от боли в горле и ухе, облегчить состояние и не допустить обострений при различных ЛОР-заболеваниях. А в период эпидемий подстрахует от заражения.

К КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ – ПОДХОД ОСОБЫЙ...

Тепло, свет и магнитное поле можно использовать в различных комбинациях в зависимости от заболевания.

Так, при насморке, используется тепловой элемент. Процедуры проводят 2-3 раза в день, по 15-20 минут. После окончания

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Насморк (в т. ч. аллергический)
- Ангина
- Отит (в т. ч. гнойный)
- Аденоидит
- Гайморит
- Фронтит



В феврале УНИЛОР-01 по СТАРОЙ ЦЕНЕ

В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ МОСКВЫ:

• САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

• СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

• НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

• ВЕКФАРМ (495) 5083358

• ЗДОРОВ.РУ (495) 363-35-00

• МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

www.blagomed.ru бесплатная доставка!

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

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

• МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

www.med-magazin.ru

• г. Зеленоград, «Мед-магазин.ру», ул. Логвиненко, 1824

• м. «Белорусская», «Мед-магазин.ру», ул. Грузинский Вал, д. 23-25, стр. 2

• м. «Дмитровская», «Мед-магазин.ру», ул. Всеволода Вишневского, д. 9

• м. «Дубровка», «Мед-магазин.ру», ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 2, (Центр Электроники пав. Л-58)

• м. «Каховская», «Мед-магазин.ру», ул. Болотниковская, д. 23

• м. «Митино», «Мед-магазин.ру», ул. Митинская, д. 44

• м. «Новогиреево», «Мед-магазин.ру», Свободный проспект, д. 37/18

• м. «Первомайская», «Мед-магазин.ру», ул. Первомайская, д. 52

• м. «Свиблово», «Мед-магазин.ру», ул. Амундсена, д. 15, корп. 2

• м. «Сокольники», «Мед-магазин.ру», Сокольническая площадь, д. 4а, ТЦ «Русское раздолье», 1 этаж, пав. 119

• м. «Сходненская», «Мед-магазин.ру», ул. Свободы, д. 42

• м. «Теплый стан», «Мед-магазин.ру», Новосеневский просп., д. 1 (ТРЦ «Спектр»)

• м. «Филевский парк», «Мед-магазин.ру», ул. Олеко Дундича, д. 19/15

• ДОБРОТА. РУ (495) 531-33-33

www.dobrota.ru

ЗАКАЗ НА САЙТАХ: www.elamed.com, www.elamed-shop.com, www.zdravcity.ru. А так же под заказ в ближайшей к вам аптеке!

Для консультации: **8-800-200-01-13** (бесплатный звонок по России)

Адрес для заказа с завода (в том числе наложенным платежом): 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод». Юридический адрес тот же.

ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ