

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 4 (27)

27 февраля –
12 марта 2017 года

17

рублей*

* Рекомендованная
розничная цена

ПИСЬМА • СОВЕТЫ • НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

16+

**10 СОВЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ:
ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ
СКАЖЕМ «НЕТ!»**

**МОРЖЕВАНИЕ:
ЛЕДЯНАЯ ВОДА –
ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ**

**КАК ПОМОЧЬ ЛЮБИМОМУ
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЗАВИСИМОСТИ**



altafulla / shutterstock



СУСТАФЛОР – ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ СУСТАВОВ

Инновационный продукт «Сустафлор» питает суставы и способствует выработке естественной «смазки» для суставов, омолаживая их изнутри. Биологически активные хондопротекторы, пектин, экстракты лекарственных растений, витамины и минералы, входящие в «Сустафлор», позволят сохранить эластичность и работоспособность суставов, что очень важно для полноценной жизни в современном, динамичном мире. *Читайте подробнее на стр. 5*

*При покупке 4 упаковок и более. Акция действует с 28.02.2017 по 28.03.2017г.

Заказ и консультация по телефону: 8 (495) 234-43-36

СУСТАФЛОР
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА

ЗДОРОВЬЕ
ВАШИХ
СУСТАВОВ

Zn
Cu
Si
Ca
Mn
Mg

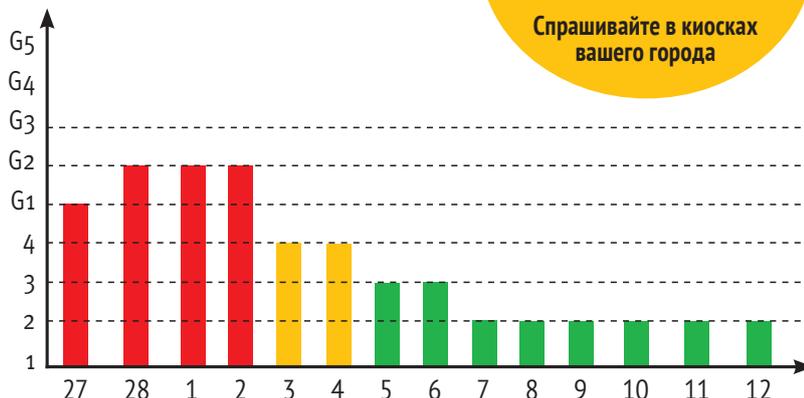
АКЦИЯ!
**1 упаковка
бесплатно!**
Только для
читателей
«ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ»

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

3, 4 марта 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли
27 февраля, 1, 2 марта 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)
28 февраля 2017 возможна магнитная буря уровня G2 (средняя)

- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

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



СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
поступит в продажу
13 марта.

Спрашивайте в киосках
вашего города

ЗНАЙ И ПОМНИ!

Не набивайте желудок!
Прекращать есть нужно, когда желудок полон на 80%. Чтобы выработать привычку не наедаться, нужно стараться каждый день взвешиваться, есть медленно. Основной прием пищи должен приходиться на первую половину дня.

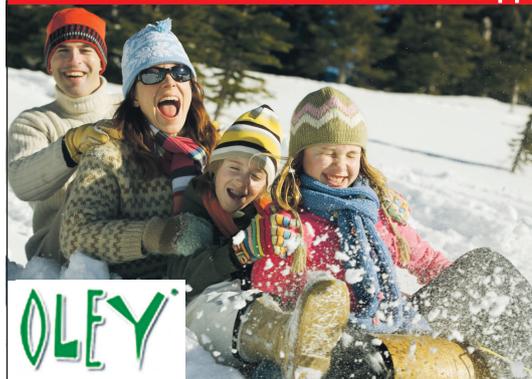


ШОКОЛАДНАЯ ТАБЛЕТКА ОТ ИНФАРКТА

Ученым давно известны позитивные свойства флавонолов, содержащихся в какао. Эти вещества помогают производству окиси азота, что способствует нормализации кровотока. А, следовательно, шоколад может стать неплохой профилактикой от инфарктов, инсультов и деменции. Вот только, чтобы получить необходимое количество флавонолов, нужно периодически

съедать как минимум 400 граммов шоколада, а это 2429 калорий. Ожирение неизбежно, а вместе с ним и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Замкнутый круг. Однако ученые из Великобритании совсем недавно явили миру таблетку на основе флавонолов какао. Лекарство содержит названные вещества в максимальной концентрации. Средство уже окрестили «сладким успехом». Правда, продажи его пока не начались даже в самой стране-производителе.

ОДЕЖДА НА ЗАКАЗ ИЗ ТРИКОТАЖНЫХ ТКАНЕЙ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ДЛЯ КОМФОРТА В БУДНИЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ



в ассортименте:

- КУРТКИ • БРЮКИ • ЖИЛЕТЫ
- ПОЛУКОМБИНЕЗОНЫ
- ТЕРМОБЕЛЬЕ • НОСКИ
- ШАПКИ И ПЕРЧАТКИ

по индивидуальным меркам

по стоимости стандартной одежды

из ткани Polartec

Весь ассортимент в магазине

«Валлар-Рыболов». Казанский вокзал, ТЦ «Казанский», Комсомольская пл., 2, 2-й этаж, тел. 8 (499) 703-01-67

Магазины «Рыбачьте с нами»:

м. «Сухаревская», Панкратьевский пер., 3, тел.: 8 (495) 234-31-84, (495) 956-88-71;
м. «Пролетарская», ул. Марксистская, 9, тел. (495) 670-10-70;

«Рыболов» на Птичке: м. «Брастиславская», ул. Перерва, 39, тел.: 8 (499) 707-11-55, 8-917-578-15-79

«Нахлыст»/«Рыболовия» – Птичий рынок. 14 км МКАД, рынок Садовод, Птичий рынок, тел.: 8 (499) 707-11-33, 8-919-764-35-41

«Рыболов» на Птичке – Птичий рынок: 14 км МКАД, рынок Садовод, Птичий рынок, тел.: 8 (499)-707-11-88, 8-916-268-77-13 (ежедневно с 9:00 до 18:00)

Индивидуальные и оптовые заказы:

 (499) 341-18-82

ПЛЮСЫ ЯЗЫКА ЖЕСТОВ

Специалисты из Шеффилдского университета сделали открытие. Оказывается, владение языком жестов дает людям ряд дополнительных преимуществ. В ходе исследования выяснилось, что даже хорошо слышащие люди, владеющие навыком «разговора» руками, имеют более развитое периферическое зрение. К тому же скорость их реакции выше, чем у тех, кто таким навыком не обладает.



Monika Wisniewska / shutterstock

ДЫХАНИЕ КАК ДИАГНОСТИКА РАКА

Исследователи из Имперского колледжа в Лондоне сообщили о работе над устройством, способным помочь диагностировать рак желудка и пищевода с помощью дыхательного теста. Ученые утверждают, что этот способ совершенно безболезненный, и его эффективность значительно выше существующих методов диагностики. Сейчас изобретение находится на стадии испытания. Уже взяты образцы дыхания сотен пациентов для исследования состава кислот в организме, связанных с опухолями. С помощью устройства уже подтвержден диагноз, установленный при помощи иных методов диагностики. Одновременно ведутся работы над тестами дыхания для определения других видов рака. Например, кишечника и поджелудочной железы.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ИЗ ЯДА ПАУКОВ

Российские ученые ведут активную работу над созданием совершенно нового обезболивающего препарата, призванного блокировать болевые рецепторы. Дело в том, что в качестве основы лекарства ученые используют яд пауков и анемонов. Считается, что содержащиеся в этих ядах пептиды препятствуют работе разных рецепторов, активизирующихся при различных заболеваниях. Сообщается, что доклинические испытания препарат уже успешно прошел. Впереди исследования, которые помогут выявить список заболеваний для применения нового лекарства. Затем на очереди клинические испытания. Если все эти этапы будут пройдены успешно, то новый препарат может появиться на рынке через 5–10 лет.

МУЗЫКА КАК ИСТОЧНИК УДОВОЛЬСТВИЯ

Учеными из Канадского Университета МакГилл были обнародованы результаты исследований, согласно которым при прослушивании музыки в головном мозге задействуется та же система вознаграждения, что

и при получении удовольствия от пищи и секса. Для этого пришлось задействовать методы нейровизуализации. Они и выявили области мозга, активизирующиеся при прослушивании музыки, которая приносит удовольствие.

Любопытно, что при приеме препаратов, используемых в лечении наркозависимости, слушатели пе-

реставали получать удовольствие от любимых мелодий. А все потому, что лекарство блокирует выработку в мозге эндогенных опиоидов, например, «гормонов удовольствия» – эндорфинов.

К слову, ранее ученые уже доказали, что с помощью музыки можно значительно улучшить сексуальную жизнь.

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



ПИХТОВОЕ МАСЛО ДЛЯ МОЛОДОСТИ КОЖИ

Мы, женщины, в любом возрасте хотим быть привлекательными. Вот мне, признаюсь, уже под 50, но хочется похвалиться – для своих лет я выгляжу не так плохо: глубоких морщин немного, лицо свежее, фигура подтянутая. Благодарить, конечно же, нужно, прежде всего, матушку-природу, за хорошую наследственность, но и здоровый образ жизни тоже играет свою роль. Зарядка, прогулки и натуральные косметические средства, которыми я пользуюсь много лет, дают свой результат. Одним из таких средств хочу поделиться с читательницами «Планеты здоровья». Средство это – пихтовое масло, для женщин это просто идеальный косметический продукт. Пихтовое масло помогает мне избавиться от морщин и дряблости кожи, ведь оно омолаживает клетки всего организма. Это омолаживающее действие особенно ощущается после приема теплой ванны (38°C) с добавлением в нее 3–5 капель масла. Через 15–20 минут появляется чувство свежести, легкости, молодости, совершенно исчезает усталость. А спится после такой ванны просто прекрасно! Здоровья и молодости вам, дорогие женщины!

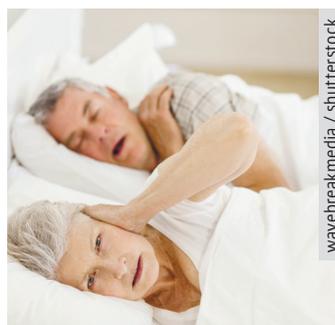
Лилия Борисовна К., г. Владимир

ГИМНАСТИКА ОТ ХРАПА

Мой супруг страдал от храпа много лет, да и мы все вместе с ним: находиться рядом с ним ночью было невыносимо. Испробовали множество средств, но помогла нам только гимнастика. Он ней я и хочу рассказать.

Нужно 2 раза в сутки делать одно простое упражнение: произносить звук «и», напрягая при этом мышцы глотки, мягкого неба и шеи. Повторять по 20–25 раз утром и вечером. Через 2 месяца муж почти перестал храпеть. Рекомендую!

Г. И. Савельева, г. Пушкин



СЕМЕНА МОРКОВИ ВЫВОДЯТ КАМНИ

Давно страдаю от почечнокаменной болезни. Поддерживаю себя народными средствами, круглый год пью травы. Благодаря домашней фототерапии почувствовала улучшение, камни уменьшились, беспокоить стали меньше. Одно из простых и недорогих средств – настой из семян моркови. Столовую ложку семян залить стаканом кипятка, укутать, настоять 12 часов, процедить. Принимать в теплом виде по половине стакана 5–6 раз в день до еды.

Нина Полянкина, Курганская обл.

Специальный выпуск журнала «Домашний повар»

Великий Пост и Пасха
100 ВКУСНЫХ И ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ



В НОМЕРЕ ВАС ЖДУТ:

- Разнообразные рецепты для тех, кто постится из доступных и полезных продуктов
- Правила постной трапезы
- Меню на Благовещение и Красную горку
- Советы по выходу из Великого поста
- Блюда для праздничного пасхального стола

Реклама

В ПРОДАЖЕ С 27 ФЕВРАЛЯ!

ООО «ИД «КАРДОС» Специальный выпуск к газете «ТЕЛЕК Pressa.ru» 12+

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

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЕСЛИ НАСМОРК ОДОЛЕЛ, ПРИМИ... ТВОРОГ!

Много месяцев меня мучил насморк. Я все-таки заставил себя пойти к врачу. Захожу на прием, вижу, сидит и что-то пишет очень пожилой человек. Спрашивает: что у вас? Я сказал ему про насморк непонятного происхождения, что мучаюсь с ним уже несколько месяцев. Пожилой доктор едва взглянул на меня и снова принялся что-то писать, сказал только одну фразу: «Ешьте творог». Я сначала не понял, как говорится, обалдел. «Какой творог? От насморка?!» – удивился я. Доктор, не глядя на меня, монотонно пояснил: «Ваш насморк – нервного перенапряжения. Вам не хватает кальция. Ешьте творог, и насморк пройдет». Больше он ничего не прописал мне, не назначил капли или таблетки, никакой химии, в общем. Я ушел от него крайне изумленный. Но все равно пересмотрел свой

рацион, стал есть творог, и насморк действительно быстро прошел. Я до сих пор вспоминаю того врача, благодарен ему и глубоко убежден, что хорошие доктора, которые, как рентген, видят пациента насквозь, с точностью могут поставить диагноз и назначить лечение – существуют. И спасибо им за то, что они есть.

Юрий Андреев, г. Москва



Поделитесь своими советами и рецептами!

pz@kardos.ru

115088, г. Москва,

ул. Угрешская, 2, стр. 15

(«Планета здоровья»)

+7 (499) 992-29-69

РОМАШКОВЫЕ ВАННЫ ПРИ ПОДАГРЕ

Очень полезны при подагре ромашковые ванны. На одну ванну требуется 2–3 столовых ложки сухих цветков ромашки и 1 чайная ложка соли. Ромашку надо заварить, как чай, а соль растворить в теплой воде. Затем обе жидкости надо смешать и развести в 5 л теплой воды. В эту ванночку опустить больные ноги и держать полчаса. Ванночки делать как можно чаще, лучше каждый день.

Кристина Петрова, г. Москва

О ЧЁМ «СКРИПЯТ» НАШИ СУСТАВЫ?

Знаете ли вы, что 187 суставов позволяют человеку свободно двигаться и более 100 причин ограничивают это движение?

Первая из них – возраст. С годами организм перестает вырабатывать вещества, необходимые для обновления и жизнедеятельности клеток суставов и позвоночника. Это является началом резкого старения опорно-двигательного аппарата. Усиливают удар по суставам нездоровое питание и образ жизни (многочасовое сидение и стояние), вредные для позвоночника профессии, чрезмерные спортивные нагрузки и т. д. Даже обычные домашние дела могут стать непосильными.

НАУЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Обращайте внимание, если при движении или к концу дня в суставах возникают любые неприятные ощущения. Не ждите когда ваша жизнь превратится в пытку.

НЕ ДОПУСТИТЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ! ВОВРЕМЯ ПРИМИТЕ МЕРЫ!

Необходимо хотя бы периодически питать суставы веществами, которые защищают и укрепляют их. Ведь со временем хрящ теряет эластичность и упругость, высыхает, разрыхляется, в результате гладкая поверхность его становится шероховатой и он начинает разрушаться. Лёгкое скольжение поверхностей костей становится невозможным.

ВМЕСТО МУЧЕНИЙ – СВОБОДА ДВИЖЕНИЙ!

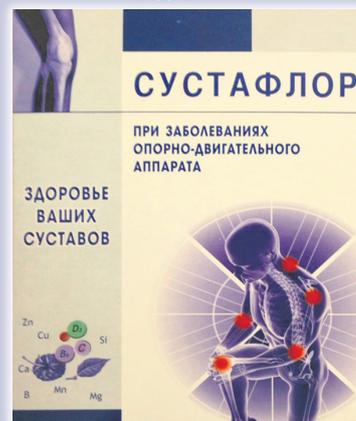
Чтобы как можно дольше сохранить молодость суставов принимайте «Сустафлор». Это комплекс основных строительных материалов для восстановления, защиты и

питания всех элементов опорно-двигательного аппарата и соединительной ткани. Сустафлор способен совершить революцию в вашей жизни и значительно улучшить ее качество!

КОМПОНЕНТЫ «СУСТАФЛОРА»:

- обеспечивают лечебное питание тканей хряща суставов и позвоночника;
- способствуют улучшению кровообращения в суставах и мягких тканях;
- помогают увеличить амплитуду движений в суставах;
- способствуют уменьшению припухлости и тугоподвижности;
- защищают суставы от преждевременного старения.

1 упаковка БЕСПЛАТНО*
Только для читателей «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»



*При покупке 4 упаковок и более.
Акция действует с 28.02.2017 по 28.03.2017г.

Дополнительная информация по телефону: 8 (495) 234-43-36



ЭКСПЕРТ

МИХАИЛ КУЗИН

врач-эндокринолог высшей категории, член Российской Ассоциации эндокринологов, Европейской ассоциации по изучению диабета (EASD), Европейской тиреологической ассоциации (ETA)

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ –

Сахарный диабет – самое распространенное заболевание в мире. Согласно оценке специалистов, на одного больного диабетом с официально поставленным диагнозом приходится еще три-четыре, кто совершенно не подозревает, что пора обратиться к эндокринологу. Но каковы причины такой распространенности недуга? И можно ли предотвратить болезнь?

КАК РАСПОЗНАТЬ ДИАБЕТ

– Михаил Николаевич, что есть диабет по своей сути? Насколько это заболевание опасно?

– Суть заболевания всем известна: это дисфункция поджелудочной железы, в результате которой орган теряет возможность вырабатывать в достаточном количестве инсулин. Последний необходим для того, чтобы поставлять к клеткам организма глюкозу. Сахар мы получаем из пищи, он нужен человеку, чтобы обеспечить ткани энергией. При нехватке инсулина или нечувствительности к нему тканей организма уровень глюкозы в крови повышается – это состояние называется гипергликемия. Оно опасно практически для всех систем организма. То есть, по сути, без инсулина клетки просто не принимают глюкозу, голодают. А вот уровень глюкозы в крови повышается. Ведь в клетки она не попала.

– Сахар блуждает по сосудам вместе с током крови. Вероятно, это не может не отразиться на общем самочувствии?

– Без сомнения. Поэтому и стоит всегда прислу-



Robert Kneschke / shutterstock

шиваться к себе, чтобы не пропустить и не запустить болезнь. Вот смотрите, в организме существуют инсулинонезависимые ткани, которые «с радостью» глюкозу и поглощают. Сколько есть, столько и примут. И это, прежде всего, головной мозг, нервные окончания и нервные клетки. Избыточная глюкоза, поглощенная этими тканями, что называется, «уходит в отрыв», вызывая тяжесть в голове, усталость, быструю утомляемость, нарушение внимания. А если вовремя не

обратить внимание на эти симптомы, то к ним присоединится катаракта или помутнение хрусталика глаза, ухудшится зрение.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

– В последнее время в книжных рецептах блюд все чаще можно встретить информацию о калорийности и гликемическом индексе. Скажите, а что такое гликемический индекс, и почему знания о нем так важны?

– Гликемический индекс отражает, с какой скоростью тот или иной продукт расщепляется в нашем организме и трансформируется в глюкозу. Если человек ест продукты с низким гликемическим индексом, то, соответственно, уровень сахара в крови будет повышаться медленно. Чем гликемический индекс продукта выше, тем быстрее ползут вверх показатели сахара в крови.

Эти знания важны, прежде всего, для людей, страдающих диабетом I типа. То есть, инсулино-

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ «НЕТ»!

Беседовала
Любовь АНИНА

зависимой формой болезни. Ведь при составлении специальной диеты им всегда придется соотносить тот или иной продукт с его значением ГИ.

– Но разве эти продукты не очевидны? Тортики, конфеты, шоколадки?

– Это довольно распространенное заблуждение. Ранее действительно лишь эти «вкусняшки» относили к разряду опасных. Тогда как реальная угроза для диабетика – это, например, хлеб, макароны или белый рис. Ведь для определения состояния важно не то, что вы съели, а то, как повел себя продукт в вашем организме. Иногда лучше скушать порцию мороженого, чем булочку с изюмом.

ГДЕ НАС КАРАУЛИТ БОЛЕЗНЬ

– Михаил Николаевич, каковы основные риски заболеваемости? Ну, не

тортики же, в самом деле? Или все же они?

– И тортики в том числе, но лишь в сочетании определенных факторов. Так, на первом месте среди рисков заболеваемости стоит, конечно, наследственность. Есть объективные данные, что диабет первого типа наследуется с вероятностью 3–7% по линии матери и с вероятностью 10% по линии отца. Если же болеют оба родителя, риск заболевания возрастает в несколько раз и составляет до 70%. Диабет второго типа наследуется с вероятностью 80% как по материнской, так и по отцовской линии, а если сахарным диабетом 2 типа болеют оба родителя, вероятность его проявления у детей приближается к 100%. Правда, чаще всего, в зрелом возрасте.

– Безрадостная статистика. И вкусняшки

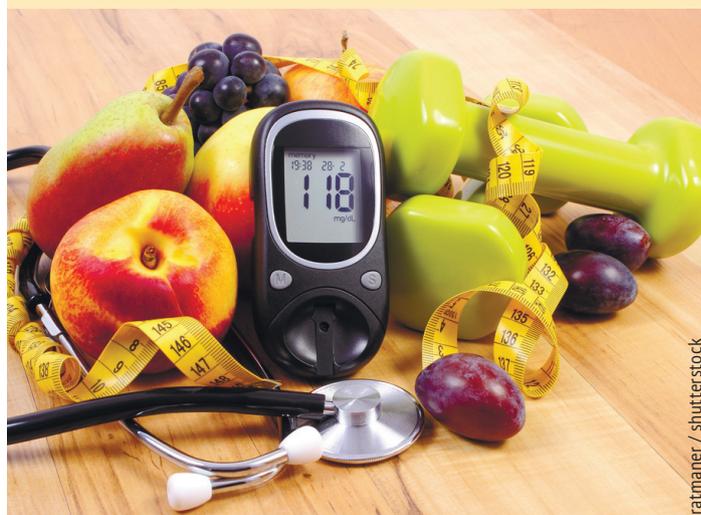
▶ продолжение на стр. 8

ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ

ВЫСОКИЙ: белый хлеб, булочки, пиво, квас, сладости, сладкие газировки, жареный картофель и пюре, белый рис, каши быстрого приготовления.

СРЕДНИЙ: ржаной хлеб и изделия из муки грубого помола, свекла, морковь, зеленый горошек, изюм, ананас, банан, дыня, абрикос, киви, картофель.

НИЗКИЙ: кабачки, капуста, огурцы, помидоры, яблочный и апельсиновый соки, вишня, сливы, груши, зеленый салат, молочные продукты, отварное мясо и рыба.



ratmaner / Shutterstock

ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

Фиточай "ФИТОДИАБЕТОН"

Фиточай "ФИТОДИАБЕТОН" используется как вспомогательное средство для улучшения углеводного обмена, усиления микроциркуляции крови в поджелудочной железе

В состав фиточая входят 9 видов дикорастущих растений
На месячный курс требуется 3 упаковки фиточая "ФИТОДИАБЕТОН"



Спрашивайте фиточай "ФИТОДИАБЕТОН" в аптеках вашего города

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией
СОГР № RU.77.99.88.003.E.011323.11.14 от 27.11.2014.

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

РЕКЛАМА

НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" ОГРН 1037700090097

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ *

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 обдуманным.

Торговое название	Форма выпуска	Цена* (руб.)	Страна-производитель
МНН. Гликлазид – пероральное гипогликемическое средство. Стимулирует секрецию инсулина β-клетками поджелудочной железы. Повышает чувствительность периферических тканей к инсулину.			
ГЛИДИАБ МВ	таблетки 30 мг, 60 шт.	174 ₺	Россия
ГЛИКЛАЗИД	таблетки 30 мг, 60 шт.	123 ₺	Россия
ДИАБЕТАЛОНГ	таблетки с модиф. высв. 30 мг, № 60	104 ₺	Россия
ДИАБЕТОН МВ	таблетки 60 мг, 30 шт.	257 ₺	Франция
ДИАБЕФАРМ МВ	таблетки 30 мг, 60 шт.	132 ₺	Россия
МНН. Инсулин-изофан (человеческий генно-инженерный) – инсулин человеческий средней продолжительности действия, полученный с применением технологии рекомбинантной ДНК.			
БИСУЛИН Н	картриджи 100 ЕД/мл, 3 мл, 5 шт.	1136 ₺	Россия
РИНСУЛИН НПХ	картриджи 100 МЕ/мл, 3 мл, 5 шт.	935 ₺	Россия
ИНСУМАН БАЗАЛ ГТ СОЛОСТАР	шприц-ручка 100 МЕ/мл, 3 мл, 5 шт.	1221 ₺	Франция
ПРОТАФАН НМ ПЕНФИЛЛ	картриджи 100 МЕ/мл, 3 мл, 5 шт.	920 ₺	Дания
ХУМУЛИН НПХ	картриджи 100 МЕ/мл, 3 мл, 5 шт. + шприц-ручка	1377 ₺	США
МНН. Метформин – тормозит глюконеогенез в печени, уменьшает абсорбцию глюкозы из кишечника, усиливает периферическую утилизацию глюкозы, а также повышает чувствительность тканей к инсулину. Не вызывает гипогликемических реакций.			
СИОФОР 1000	таблетки 1000 мг, 60 шт.	417 ₺	Германия
МЕТФОРМИН	таблетки 1000 мг, 60 шт.	241 ₺	Россия, Израиль, Венгрия,
БАГОМЕТ	таблетки 1000 мг, 60 шт.	411 ₺	Аргентина
ГЛИФОРМИН	таблетки 1000 мг, 60 шт.	298 ₺	Россия
ГЛЮКОФАЖ	таблетки 1000 мг, 60 шт.	315 ₺	Норвегия, Франция
МЕТФОГАММА 1000	таблетки 1000 мг, 120 шт.	607 ₺	Германия
ФОРМЕТИН	таблетки 850 мг, 60 шт.	164 ₺	Россия

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

КАЛЕНДАРЬ ДИАБЕТИКА

- **Два раза в день** нужно измерять давление. Это позволит вовремя выявить признаки артериальной гипертензии и избежать инфаркта и инсульта.
- **Один раз в неделю** проводить осмотр ног. Так «не проскочат» первые признаки трофических язв. Особое внимание ножкам, если те зябнут, немеют, при ходьбе появляется боль или мурашки.
- **Три раза в год** посещать офтальмолога. У диабетиков высок риск образования друз – продуктов обмена веществ в виде микроскопических кристаллов в сетчатке. Офтальмолог вовремя поможет выявить недуг и справиться с ним.

ЗНАЙ И ПОМНИ!

Риск сахарного диабета повышается при окружности талии у мужчин больше 102 см, у женщин больше 88 см.

Начало на стр. 6. Окончание

все-таки тут ни причем.

– Отнюдь, ибо на втором месте по рискам стоит ожирение. Так, **если индекс массы тела больше 30**, а форма тела напоминает яблоко (абдоминальное ожирение), то **риск развития диабета не просто высок, а весьма высок.**

Также риск заболеть сахарным диабетом повышают заболевания поджелудочной железы и даже вирусные инфекции. Так, краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и некоторые другие заболевания, включая грипп, повышают риск возникновения диабета, выполняя роль спускового механизма, запускающего болезнь.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА

– **Михаил Николаевич, когда бежать к эндокринологу, мы выяснили, но какие сдавать анализы, и что делать потом?**

– Для доктора в диагностике болезни нет ничего сверхординарного. Ярко выраженная симптоматика и анализ крови на уровень глюкозы. К слову, после 45 лет этот показатель должен знать каждый. Плюс анализы на гликированный гемоглобин.

Как вычислить индекс массы тела?

Свой вес в килограммах и разделите его на рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, ИМТ для девушки ростом 170 см (1,7 м) и весом 54 кг, составит 18,69.



carbhallo / shutterstock

Ну, а что делать после постановки диагноза? Лечить! При сахарном диабете I типа важнейшей частью терапии являются инъекции инсулина, которые больной должен делать всю свою жизнь. Если недостаточность поджелудочной железы неполная, могут применяться препараты, которые стимулируют выработку в организме больного собственного инсулина. При диабете II типа назначают лекарства, которые устраняют

инсулинрезистентность – невосприимчивость организма к инсулину, нормализуют его секрецию. В любом случае, это зона ответственности врача-эндокринолога. Именно он выберет оптимальную схему лечения.

КАК ИЗБЕЖАТЬ?

– *Задам, наконец, вопрос, который с самого начала беседы крутится на языке. Можно ли избежать напасти? Как?*

ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ!

Одним из самых опасных состояний при сахарном диабете является **гипогликемия** – снижение глюкозы в крови ниже 2,8 ммоль/л. Она возникает, если больной неточно рассчитал необходимую дозу препаратов, снижающих уровень глюкозы, забыл сделать укол или нарушил режим питания. При первых симптомах нужно незамедлительно принять 20–30 г чистой глюкозы или других быстроусвояемых углеводов.

СИМПТОМЫ ГИПОГЛИКЕМИИ:

- острое чувство голода,
- потливость,
- тремор в руках или ногах,
- слабость,
- головокружение.

Помните! Каждый диабетик, выходя из дома даже ненадолго, должен иметь при себе 3–4 кусочка сахара или маленький пакет сока.

– Можно и нужно! Если это не наследственность, то все в наших руках. Первое, что стоит сделать, это нормализовать свой вес и поддерживать его в рамках оптимальных показателей всю жизнь. Это не сложно, если ограничить калорийность рациона

и повысить физическую активность. Движение, спорт – основа жизни! Поверьте, даже на этапе преддиабета, когда болезни еще нет, но глюкоза уже плохо усваивается, все можно поправить, если внимательнее относиться к своему здоровью.

**Бесплатная
Консультация
Юриста**

8-800-505-57-91

(ЗВОНОК
бесплатный)

с 9.00 до 19.00



Реклама

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС» www.dentolux.com

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

предъявителю
скидки*
на лечение
25%
НАМ
12 ЛЕТ!

на протезирование
12%

**ВСЕ 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 актуальные темы. Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки экспертов.



ЭКСПЕРТ

ЕЛЕНА КОЛЬЦОВА
юрист

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УТЕРЯН ПОЛИС ОМС?

Мой старенький дедушка потерял полис медицинского страхования. В любой момент может понадобиться скорая помощь или визит к врачу, а он плохо себя чувствует, и идти в страховую заново оформлять полис у него просто нет сил. Могу ли я получить страховой полис вместо дедушки? И что делать, если медицинская помощь понадобится, пока полис еще не сделают?

Вячеслав Н., г. Наро-Фоминск, Московская обл.

– Если сохранилась информация, какая страховая компания выдала полис, нужно туда позвонить и уточнить

КАК КОМПЕНСИРОВАТЬ ДЕНЬГИ ЗА ПРОТЕЗ?

Я оплатил операцию по эндопротезированию сустава своей маме (почти 300 тысяч рублей). В клинике сказали, документы все сохранить, потом для налоговой пригодятся. Это что же, я из своего кармана оплачиваю дорогостоящее лечение, а мне еще и налог за это придется платить?

Сергей Михайлович, г. Москва

– Наоборот, документы вам потребуются, чтобы получить частичное возмещение ваших расходов. Это социальный налоговый вычет, который производится на основании ст. 219 Налогового кодекса РФ. Получить его может официально работающий гражданин, потративший деньги на лечение себя, своего супруга, родителей и детей до 18 лет. Сумма вычета на обычное лечение и приобретение лекарств – 13% от стоимости лечения, но эта стоимость ограничена 120 000 руб. Однако есть перечни медицинских услуг, дорогостоящих видов лечения и лекарственных средств (утверждены постановлением Правительства РФ № 201 от 19.03.2001), в отношении которых вычет рассчитывается без ограничения стоимости, а только с учетом фактически произведенных расходов. В этом перечне есть и эндопротезирование. То есть, когда вы оформляете вычет в отношении потраченных вами 300 тыс. рублей, размер этого вычета составит 39 000 руб. Получение вычета

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

порядок оформления документа взамен утраченного. Как правило, для того, чтобы оформлением документов могло заниматься доверенное лицо, требуется простая письменная доверенность, паспорта доверителя (вашего дедушки) и его представителя (например, вас), СНИЛС дедушки. С этими документами нужно обратиться в офис страховой компании. Несмотря на то, что обычно полис делают около месяца, без медицинской помощи ваш дедушка на этот период не останется. В страховой выдадут временное свидетельство. Получить готовый полис также можно через представителя: предъявить потребуется тот же набор документов плюс временное свидетельство. Также не стоит переживать, если вдруг дедушке понадобится экстренная медицинская помощь – ее обязаны оказать, даже если человек вообще не зарегистрирован в системе ОМС. Поскольку ваш дедушка просто потерял свидетельство, то в случае экстренной госпитализации администрация лечебного учреждения может уточнить данные его страховки непосредственно в страховой компании.

производится двумя способами: 1) через работодателя по расходам на лечение, совершенным в текущем году – когда бухгалтерия не начисляет на зарплату подоходный налог до тех пор, пока сумма «сэкономленного» налога не достигнет 39 000; 2) через налоговую инспекцию, когда вся сумма вычета перечисляется на ваш счет.

Чтобы оформить вычет на лечение через налоговую, туда нужно подать следующие документы:

- оригинал справки об оказании медицинских услуг по форме, утвержденной приказом Минздрава № 289 от 25.07.2001 (выдает лечебное учреждение);
- заверенная копия лицензии лечебного учреждения;
- заверенная копия договора на оказание медицинских услуг;
- налоговая декларация по форме 3-НДФЛ (заполняется самостоятельно);
- справка 2-НДФЛ с каждого места работы, где вы трудились в течение года (выдает работодатель);
- заявление о получении вычета;
- паспорт;
- документы, подтверждающие степень родства, если лечение оплачено родственнику (свидетельство о браке/рождении);
- реквизиты банковского счета, куда налоговая будет перечислять деньги.

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

ОЛЬГА КОНДРАТЕНКО

к.м.н., врач-бактериолог микробиологического отдела клинико-диагностической лаборатории ГБОУ ВПО Самарского ГМУ Минздрава РФ

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ТОНЗИЛЛИТ?

У меня уже много лет тонзиллит. ЛОР лечит антибиотиками, но ни разу мазков из горла не назначали, посевы не делали. Вот и думаю, нужно ли?

Людия Потапова, г. Раменское

– В настоящий момент единственным доказанным возбудителем хронического тонзиллита является *Streptococcus pyogenes*, однако этот факт не исключает необходимости микробиологического исследования. Возможно, в вашем случае имеет место инфекция, связанная с несколькими возбудителями, и выбрать правильный препарат для терапии можно только после выделения культуры возбудителя и определения его чувствительности к препаратам. Взятие мазка с миндалин не травматично, но результат бактериологического посева может значительно помочь врачу в подборе средства для лечения.

Терапия хронического тонзиллита должна включать в себя не только назначение антибактериальной терапии, но и курсов физиотерапии, а также восстановления местного иммунитета на слизистой миндалин вне периода обострения.



ЭКСПЕРТ

СВЕТЛАНА КАСАТКИНА
косметолог

ЧТО ВЫДАЁТ ВОЗРАСТ ЖЕНЩИНЫ?

Всю жизнь я страдаю от комплексов. В юности терзали прыщики, в молодости настроение портит веснушки. Теперь, как зима, так шелушится кожа. Словом, поводов накрутить себя всегда достаточно. А тут новая напасть, с возрастом кожа на шее стала дрябнуть. Ношу теперь только водолазки с высоким воротом. Что мне делать?

Инга Долина, г. Коломна

– Кожа шеи так же, как и кожа лица, нуждается в тщательном уходе. Каждый раз при нанесении крема делайте массаж шеи легкими движениями снизу-вверх, тыльными сторонами ладоней и подушечками пальцев. Ладонками делается легкое поглаживание, а подушечками пальцев – легкое постукивание.

Хороши для шеи маски, контрастный душ и компрессы при помощи мягких полотенец (холодная вода – 20°C, горячая вода – 40°C).

Нежелательно спать на очень высокой подушке. Для красоты шеи, старайтесь держать голову прямо, не следует ходить с опущенной головой.

Самое простое ежедневное упражнение, которое продлевает молодость шеи: после умывания и нанесения крема подтянуть подбородок вверх и напрячь мышцы шеи. Задержаться в таком положении 10 секунд. Потом расслабить шею. Повторить упражнение 10 раз.

Второе ежедневное упражнение – чуть наклонить голову вправо, напрягая левую боковую часть шеи, затем наклонить голову влево, напрягая правую боковую часть шеи. Повторить 10 раз.

ТАБЛЕТКИ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНЫ?

Цель тибетской медицины - устранить не только симптомы, но и причину заболевания. Тибетская медицина может положительно влиять даже на те болезни, которые считаются неизлечимыми (гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, болезни щитовидной железы и др.). Нередко именно тибетская медицина помогает избежать операции или гормональной терапии, например, при грыже позвоночника или бронхиальной астме.

О КЛИНИКЕ «ТИБЕТ»

Клиника «Тибет» - основная клиническая база кафедры тибетской медицины Института восточной медицины Российской Федерации Университета Дружбы Народов. Это научное признание результатов лечения и высокая оценка работы наших врачей. Наша клиника работает для вас уже почти 10 лет в Москве и Санкт-Петербурге. У нас более 30 квалифицированных специалистов, которые имеют высшее медицинское образование, полученное в ведущих российских вузах, и прошли стажировку по китайской и тибетской медицине в крупнейших учебных заведениях мира. Мы работаем в соответствии с законодательством Российской Федерации. В нашей клинике ис-

пользуются сертифицированные и только одноразовые расходные материалы. В основе нашего лечения лежит рефлексотерапия - воздействие на биоактивные точки на теле человека. Воздействовать на них можно по-разному - сильным нажатием, теплом, вакуумом или магнитным полем. Это - иглоукалывание, точечный массаж, моксотерапия, магнитно - вакуумная терапия. Положительные результаты лечения по различным заболеваниям составляют до 95-97%*.

МЫ ЛЕЧИМ БОЛЕЕ 250 ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- **Позвоночника и суставов:** боли в спине, остеохондроз, межпозвоночная грыжа, артриты, артрозы, сколиоз и др.;
- **Нервной системы:** защемление нерва, бессонница, ВСД, неврит, заикание, невроз, невралгия и др.;
- **Желудочно-кишечного тракта:** язва, холецистит, ЖКБ и др.;
- **Сердечно-сосудистые:** гипертония, атеросклероз и др.;
- **Органов дыхания:** бронхит, астма, синусит, гайморит и др.;
- **Эндокринной системы:** диабет, тиреоидит,

гипотиреоз и пр.;

- **Гинекологические:** бесплодие, нарушение менструального цикла, мастопатия, эндометриоз, миома и др.

Противопоказания к проведению процедур: алкоголизм, наркомания, онкологические заболевания, возраст до 6 и старше 76 лет.

Запишитесь на БЕСПЛАТНУЮ первичную консультацию с пульсовой диагностикой до 25 марта 2017 г.



Лиц. № ЛО-77-01-006-973, ОГРН 1067759167080

Тел.: 8 (495) 781-57-57
Ежедневно с 9-00 до 21-00.
Москва, ул. Садовническая, дом 11, стр. 2, ст.м. «Новокузнецкая».
Информация о специалистах и отзывы пациентов на сайте www.clinica-tibet.ru

Только до 25 марта 2017 г. предъявителю купона

СКИДКА 20%

на комплексные сеансы.

* Подробности по телефону: 8 (495) 781-57-57

Реклама

Купались в проруби Суворов и Крылов, Чернышевский и Репин, генерал Михаил Скобелев и адмирал Степан Макаров. После жаркой парилки рухнуть в холодный пруд любили Склифосовский и Боткин. Но каковы правила моржевания? Всем ли оно подходит?

ХОТИТЕ СТАТЬ МОРЖОМ?

Моржевание – это способ изменить качество жизни. Достаточно посмотреть, с какими довольными лицами люди выходят из ледяной проруби.

НЕЛЬЗЯ БЕЗ СПРОСУ

Прежде чем приступить к закаливанию, обязательно пройдите обследование у врача. У моржевания есть противопоказания. Моржевание не рекомендуется людям, страдающим холодовой аллергией, нарушениями функции почек, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, легочными заболеваниями и проблемами гинекологического характера.

Но при правильном и приучении организма к закаливанию можно избавиться даже от причин, ведущих к противопоказаниям. Итак, с чего начать?

НАЧИНАЕМ С МАЛЫХ ФОРМ

Начните с обливания холодной водой в домашних условиях. Каждый день выливайте на себя пару тазиков холодной воды. Причем снижать температуру тоже можно постепенно. Сначала – чуть прохладная, и постепенно все холоднее. Этот способ удобен еще и тем, что позволяет его применять даже во время поездок в командировки. Если обливаться по утрам, заряда бодрости хватит на весь день, если по вечерам – сон будет крепок и безмятежен.

НАПРАВЛЕНИЕ СНИЗУ-ВВЕРХ

Начинать обливания надо с ног. Сначала выливайте воду на стопы, постепенно поднимаясь, все выше: до колен, до пояса, до груди. Ни в коем случае не лейте себе холодную воду сразу на голову. Здесь близко к поверхности пролегают сосуды, и вы можете получить холодный шок. Если опытный морж собирается поплавать, а не просто быстро окунуться, то он обязательно надевает на голову резиновую шапочку. Это помогает сохранить тепло.

НАЧАТЬ МОЖНО И ВЕСНОЙ

Сначала дома, а когда воздух прогреется – перейти к плаванию в водоемах. Как раз организм успеет привыкнуть к холоду, а разница температур между водой и воздухом весной достаточно велика, чтобы поддержать закаливающий эффект. Так вы постепенно перейдете в лето, а осенью и зимой продолжите начатое. Кстати, летом, чтобы достаточно охладиться, моржи плавают подолгу и на большие расстояния.



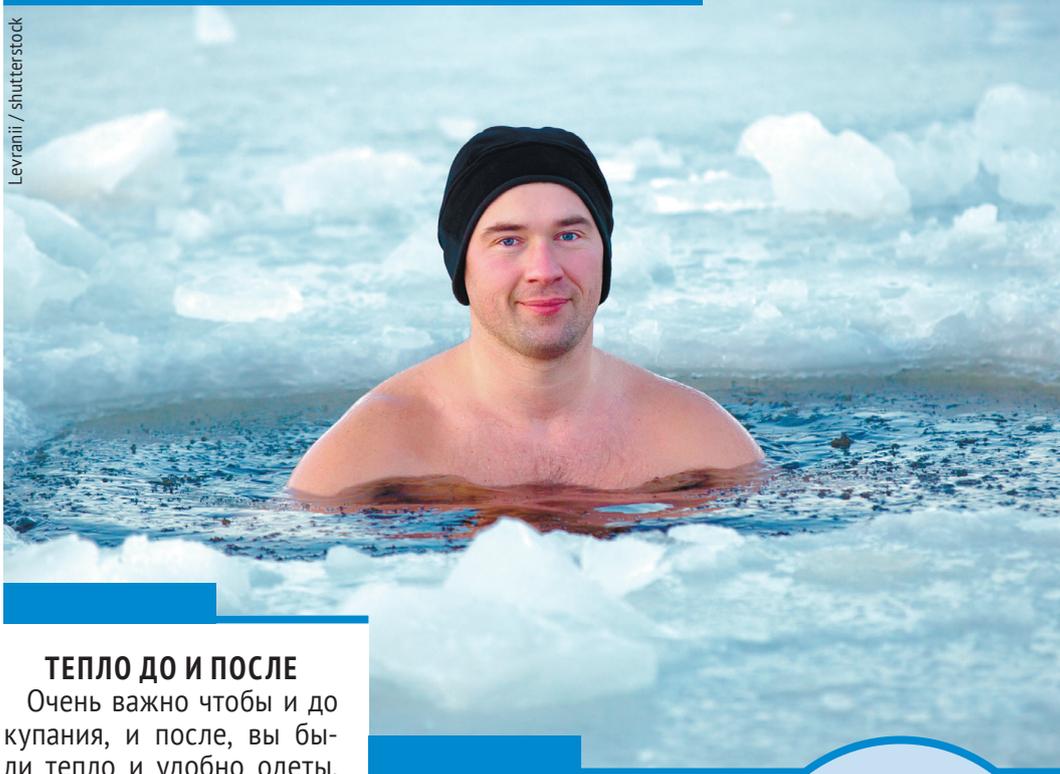
КАК МОРЖЕВАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ? ФАКТЫ

- Повышается тонус сосудов. Сосуды резко сокращаются под воздействием холода, а затем приходят в норму. Регулярные купания приводят к выводу сосудов из застойного состояния.
- Кожа становится гладкой, уменьшается целлюлит. Опять-таки по причине сокращения сосудов.
- Происходит очищение всех внутренних органов за счет прилива к ним крови.
- Повышается иммунитет. Стресс вызывает мобилизацию всех систем организма: нормализуется гормональный фон, улучшается работа нервной и эндокринной системы. Все это повышает защитные функции организма.
- Моржевание приводит к похудению. Под воздействием адреналина разрушается белый (вредный) жир. Но, конечно, если надо похудеть радикально, одно лишь моржевание не поможет. Надо применять комплексный подход.

ПОПРОБУЙТЕ!

Подготовила
Ольга
БЕЛЬСКАЯ

Levranii / shutterstock



ТЕПЛО ДО И ПОСЛЕ

Очень важно чтобы и до купания, и после, вы были тепло и удобно одеты. Чтобы можно было быстро раздеться и снова одеться после купания. На ноги лучше всего сразу надеть войлочные тапочки из натуральной шерсти. И запаситесь теплым (не горячим!) травяным чаем с медом и лимоном.

МОРЕ ПО КОЛЕНУ

В водоеме тоже можно начать с частичного погружения, сначала заходить лишь по колени. Это тоже производит укрепляющий эффект, просто организм обходится без стресса.

Постарайтесь найти единомышленников! Если рядом будут люди, которые уже купаются зимой, вам будет гораздо проще сделать первый шаг.

МИФЫ О МОРЖАХ

Миф № 1.

Моржевание приводит к заболеваниям мочеполовой системы.

Негативные последствия возникают только в том случае, если вы не соблюдаете правила моржевания. Если опасаетесь осложнений, приобретите неопреновые плавки, они помогают сохранить тепло.

Миф № 2.

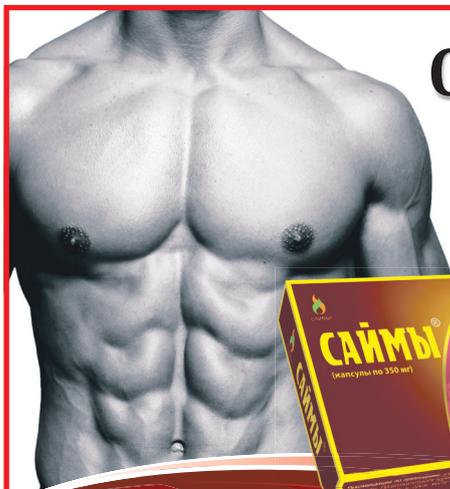
Моржевание усугубляет хронические заболевания.

Напротив, грамотное моржевание помогает от них избавиться.

Миф № 3.

У моржей возникает зависимость от адреналина.

Действительно, во время погружения в ледяную воду в кровь выбрасывается адреналин. Но зависимость возникает от эндорфинов – гормонов удовольствия. А у кого из нас нет зависимости от того, что доставляет радость? Увы, ее легко преодолеть.



О МУЖСКОМ ЗДОРОВЬЕ

«САЙМЫ» – естественная реабилитация потенциальных возможностей мужского организма. Оригинальная рецептура препарата оказывает положительное влияние на уровень тестостерона. Капсулы «САЙМЫ» способствуют повышению половой активности и выносливости мужчин, обострению чувственных ощущений. Каждая капсула «САЙМЫ» имеет продолжительный срок действия. Будь в состоянии «ВСЕГДА ГОТОВ» в любом возрасте!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ | Адреса аптек можно узнать по тел. (495) 220-26-80, 226-54-60

БЕСПЛАТНАЯ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»: 8-800-555-00-96/69

НЕ ВВЕДАЙТЕСЬ В ЛЕКАРСТВО
СТР № RU.77.99.11.003.Е.006520.08.14 от 06.08.2014 г.
БАД, РЕКЛАМА

КАК ПОМОЧЬ ЗАВИСИМОМУ ЧЕЛОВЕКУ,



ЭКСПЕРТ

**ГАЛИНА
ШАХУДИНА**

психолог,
гештальт-
терапевт, тренер

Зависимость – это состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении выполнять определенные действия, которые ведут к болезни и разрушают личность.

Такое поведение является деструктивным, так как препятствует личностному росту, нарушает связи и взаимоотношения между людьми.

Зависимый человек становится несвободным и неспособен управлять собственной жизнью.



Photographiee.eu / shutterstock

✉ Письмо в номер

*Наталья, 47 лет, замужем 26 лет
(муж Алексей, 55 лет):*

Мой муж – предприниматель средней руки. Я заметила, что он становится игроманом (или уже стал). Раньше играл в карты. Дошло до развода – бросил. Увлёкся бильярдом – вечерами не видела. Ушла из дома. Стоял на коленях, просил прощения, обещал бросить игру. Бросил. Не могла нарадоваться. Но счастье было недолгим. Вот уже полгода, как засел за компьютерные «стрелялки» и «танчики». Сначала сидел за ними часами, потом вечерами, теперь – и ночами. Никакие уговоры не действуют. Ни угрозы, ни слезы... Что же делать? Может, врачи мне что подскажут?

УХОД ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Ситуации, когда вроде бы отличный семьянин, хороший отец, успешный, перспективный человек вдруг погружается в пучину зависимостей, встречаются довольно часто. Они должны пугать и беспокоить. Для этого имеются реальные причины: разрушение отношений в семье, проблемы на работе, потеря интереса к жизни, ухудшение физического, а порой и психического здоровья. И в подавляющем большинстве случаев человек таким образом уходит от ответственности, снимает с себя обязательства, расписывается в своей несостоятельности.

К сожалению, мало кто из людей, страдающих этим недугом, может самостоятельно разрешить свою проблему. Они нуждаются в квалифицированной помощи психологов, а порой и врачей-психиатров, и психотерапевтов. Процесс выздоровления больного невозможен без под-

держки близких и любящих людей. Сложность ситуации состоит еще и в том, что существует множество видов зависимости и причин для ее возникновения, много стадий развития и мифов. И разобраться во всем этом без профессиональной помощи очень трудно, это специфическая и довольно длительная работа.

ВИДЫ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Все виды зависимостей делятся на три большие группы, в которых выделяются более мелкие подгруппы. Вот основные из них:

Химические: алкоголизм, наркомания, курение (табакокурение, пристрастие к кальяну).

Биохимические (пищевые): анорексия (отказ от пищи, повышенная худоба), булимия (неудержимое обжорство, «волчий голод»).

Нехимические (поведенческие): игромания, интернет-зависимость,

или Как и почему дурные привычки становятся маниями

Подготовила
Елена ВАСИЛЬЕВА

зависимость от отношений, болезненная зависимость от спорта, телефонного общения, телевизора, шопоголизм.

Кстати, для сравнения, механизм и очаг раздражения в головном мозге у табакокурения и у зависимости от игры один.

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Все виды зависимости имеют одинаковую природу, и возникают под влиянием совокупности различных факторов – биологических, психологических, душевных и социальных. И формирование причин, для развития зависимостей, начинается в раннем детстве. Существует две основных причины для этого:

1. Родительская гиперопека

Когда мама (папа, бабушки) слишком оберегает ребенка от трудностей, у него пропадает стимул развивать свои собственные механизмы для удовлетворения потребностей. И тогда взрослеющий ребенок может сталкиваться с тем, что не все в мире подчиняется его требованию так же, как его требованиям подчинялась мама. И это очень злая шутка судьбы.

2. Игнорирование ребенка родителями или чрезмерная строгость, навязывание исключительно своей точки зрения или насилие.

В результате формируется низкая самооценка, неверие в свои силы и страх пробовать. И, как следствие, нежелание или неспособность брать на себя ответственность за себя и свою жизнь, инфантилизм.

КАК ПОМОЧЬ?

Безусловно, все виды зависимостей необходимо лечить, но ведь и нам самим хочется помочь близкому человеку преодолеть зависимость! Что можно предпринять? Самое главное, понять и признать, что проблема зависимости у вашего близкого существует, и это нарушает продуктивное развитие отношений.

Разговаривать, убеждать, рассказывать «страшилки» из жизни, как кто-то деградировал, или рисовать положительные образы, как кто-то завязал и начал новую жизнь, часто бесполезно. Сработать может только жесткий шантаж, угроза (и следствие ей) полного разрыва отношений. Торг («Если ты бросишь пить/играть/... я сделаю то-то и то-то») так же не уместен, а при алкоголиза-

О СОЗАВИСИМОСТИ

Обратитесь к специалисту, если:

- ваше психоэмоциональное состояние зависит от настроения и состояния вашего партнера;
- вы испытываете бессилие или даже страх перед проявлениями зависимости партнера;
- вы перестали уважать себя, испытываете ненависть к себе, у вас занижена самооценка;
- ваше поведение сводится к проявлению «подстраивания» под партнера или, наоборот, вы проявляете агрессию к нему, и т.д.

Помните, что любая зависимость и созависимость лечится при желании!

ции и наркомании эти методы даже вредны.

Аутотренинги, медицинское кодирование, работа с психологом (психотерапевтом) – также действенные методы, при условии, что человек добровольно согласится в этом участвовать, и ваш дар убеждения на высоте.

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» создаст барьер от простуды.



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.



ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, которое способствует заживлению раздраженной кожи, нормализации электролитного баланса и pH, восстановлению эластичности и внешнего вида. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения и раздражения. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами оздоравливающими и увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



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.



ЭКСПЕРТ

**ЕВГЕНИЙ
ИДЗИКОВСКИЙ**
гипнолог, психолог

Методика гипноза уходит корнями в далекое прошлое. В настоящее время классический гипноз признан официальной медициной, и все меньше остается скептиков, полагающих методику фокусничеством и шарлатанством.

Гипноз доказал свою эффективность не только при работе с психологическими проблемами, страхами, посттравматическим стрессом, но и в случаях серьезных заболеваний, и даже как альтернативный способ анестезии.

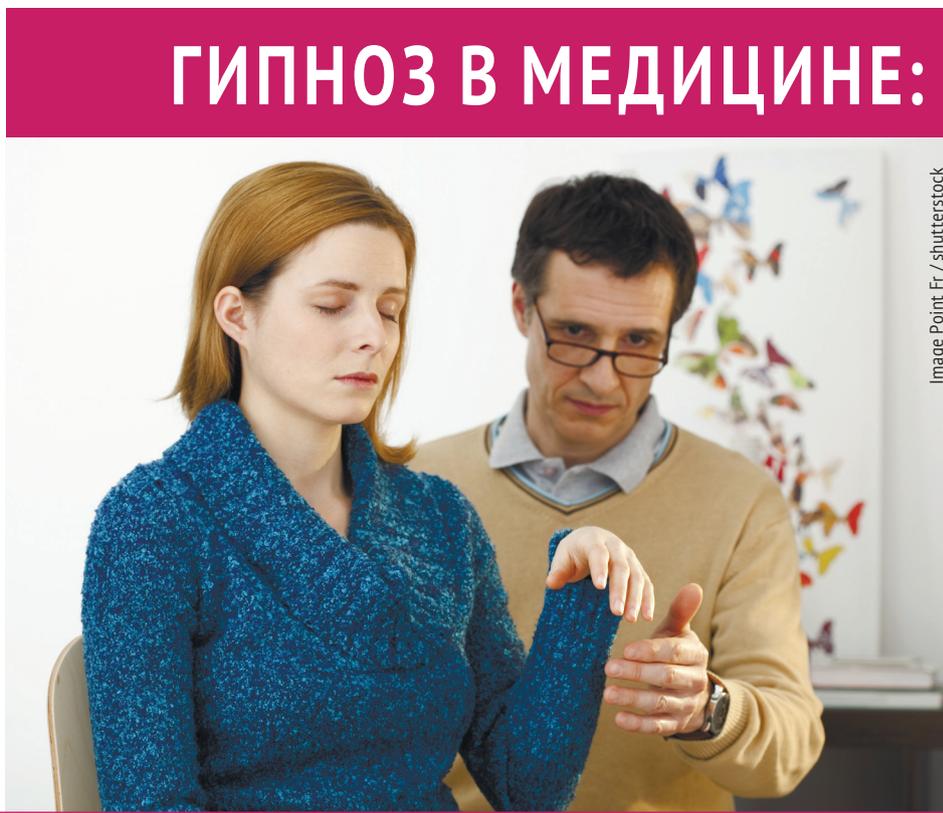


Image Point Fr / shutterstock

ГИПНОЗ В МЕДИЦИНЕ:

КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ТРАНСЕ

– До сих пор можно столкнуться с мнением, что гипноз – это что-то мистическое. Людей пугает, что в состоянии транса они не смогут себя контролировать. Так ли это?

– На самом деле, гипнотическое состояние естественно для человека. Каждый день мы регулярно находимся в трансах разной глубины. Вы удивитесь, но к ним относятся, к примеру, вождение автомобиля или мытье посуды, то есть любые автоматические процессы.

Во время сеанса у гипнотерапевта человек сознательно позволяет погрузить себя на глубину, достаточную для оживления амнезированных (забытых) воспоминаний и для доступа к тем частям психики, которые в обычном состоянии для сознания недоступны. При этом сохраняется полный контроль над процессом. Сеансы сугубо добровольны, в любой момент пациент может встать и уйти.

Мистификация гипноза давно развеяна: даже в СССР делали операции под «альтернативной анестезией» и обучали гипнотерапии в медицинских учреждениях. Наука, как она есть.

В ПОМОЩЬ АСТМАТИКАМ И СКРОМНИКАМ

– А есть ли у гипноза преимущества по сравнению с традиционными методами лечения?

– Все очень индивидуально. Однако, там, где требуется работа с психикой, у гипноза есть ряд преимуществ перед методами, полагающимися на сознание. Действительно, без гипнотического погружения зачастую невозможно полноценно разобраться в психотравмах, полностью исцелить фобии, убрать негативные психосоматические реакции. Ведь человек не любит признаваться в слабостях и страхах. А нередко мозг просто блокирует «больные» воспоминания. При этом они остаются в подсознании и, что называется, «правят бал».

– То есть, гипноз – это не просто вспомогательный метод в лечении заболеваний? Его можно отнести к самостоятельной лечебной методике?

– Классический набор задач, в решении которых гипноз особенно полезен: фобии, депрессии, повторяющееся нежелательное поведение (так

называемые сценарии), неуверенность, аллергия, астма, нейродермит, постоянные проблемы в отношениях, утрата контроля, нарушения пищевого поведения (переедание, анорексия), различные зависимости.

Интересным, но редким вызовом для психотерапевта, владеющего гипнозом, являются ситуации, в которых просят вспомнить что-то забытое, или даже воскресить полностью забытые воспоминания.

ЧТО ТАКОЕ ГИПНОТИЧЕСКИЙ НАРКОЗ

– Выше мы упомянули о гипнозе, как альтернативной анестезии. Но, честно говоря, с трудом верится, что такое возможно.

– Вопрос недоверия в этой области медицины снят давно. Судите сами, операции под «гипнотическим» наркозом начали практиковать еще 100 лет назад: так, в начале 20 века этим прославился гипнотерапевт Дэйв Элман. Охват заболеваний впечатляет: удаление опухолей, аппендицита, миндалин, стоматологические операции и даже оперативное вмешательство на

НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ

сердце – первое в мире, где вместо традиционных анестетиков использовался гипноз.

На данный момент очень перспективной областью для исследований является гипнотическая анестезия, потому что она позволяет уменьшать дозы наркоза или даже проводить операции в тех ситуациях, где наркоз противопоказан.

ЛЕЧИМ ЗУБЫ ПОД ГИПНОЗОМ?

– То есть, смело можно рассуждать о применении методики гипноза в операционных в обозримом будущем?

– На самом деле, в операционных многих стран мира уже давно используют «гипноанестезию». В особенности в стоматологии.

Интерес к этому методу вполне объясним: он «срабатывает» почти для 98% пациентов, не наносит вреда организму – его можно применять даже в случаях, когда обычная анестезия противопоказана (например, при тяжелых формах диабета). А кроме того, гипноз значительно дешевле химического обезболивания, но при этом позволяет полностью избавить пациента от неприятных ощущений. Хотя, справедливости ради, повторюсь, все очень индивидуально.

Основная цель гипноза – добиться глубокой релаксации пациента, избавив его от любых неприятных ощущений во время процедуры.

ГИПНОЗ БЛОКИРУЕТ СИГНАЛЫ МОЗГА

– Расскажите нашим читателям, в чем суть методики. Как это работает на практике?

– Здесь нет ничего сложного и таинственного. У метода «крепкий» научный фундамент. Боль – это реакция мозга на специальные «сигналы тревоги», поступающие к нему из пораженного участка по каналам нервной связи. Если упрощенно описать процесс, то это происходит так: при местной анестезии лекарство блокирует импульс, передающий болевые ощущения на определенном участке нерва. При общем наркозе нарушается функционирование нервных клеток головного мозга, и от этого человек не чувствует боли. Действие гипноза подобно общей анестезии: погружение в транс ослабляется передачу сигналов в мозге, и аналогичным образом боль не ощущается. Точно не изучено, какие именно участки мозга блокируются при гипнозе, но факт остается фактом: это работает.

Есть еще вариант – так называемый «гипнонаркоз», когда больной получает небольшую дозу наркоза, после чего его погружают в гипнотический транс. Это позволяет облегчить период восстановления после операции.

Беседовала Ольга БЕЛЬСКАЯ

СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

КАК БЕЗ ЛЕКАРСТВ ПЕРЕХИТРИТЬ БОЛЬ?

Организм человека досконально не изучен. Однако, прислушиваясь к себе, наблюдая за реакциями, можно научиться «обманывать» боль, «обходить» головокружение и переигрывать насморк.

- Чтобы не чувствовать боль во время укола, покашляйте. Да-да, кашель поможет не чувствовать, как игла вонзается в мышцы. А все довольно просто объясняется: кашель вызывает резкий скачок давления в спинномозговом канале, а сигналы болевых рецепторов при этом подавляются.

- Если болит зуб, подержите в руке кубик льда. А еще лучше, разотрите льдом участок возле V-образной перепонки между большим и указательным пальцем. Здесь находятся нервы, «заморозив» которые, можно воздействовать на ту часть мозга, что воспринимает боль.

- Чтобы начать дышать и снять заложенность носа, необходимо упереться кончиком языка в небо, а пальцем слегка нажать на область между бровями. Уже через 20 минут нос начнет раскладываться.

- Снять неприятные ощущения в затекшей руке можно, мотая головой из стороны в сторону. Очень часто затекание одной из рук является следствием защемления нервов в области шеи, а покачивание головой помогает освободить их.

- Спице на левом боку, если по ночам вас мучает изжога. Доказано, что в этом положении кислота из желудка в пищевод закидывается в меньшей степени.

- При щекотке в горле потербите ухо. Раздражение ушных нервов вызывает спазм мышц в горле и помогает снять неприятные ощущения.

Скажите «нет» одиночеству

Доказано, что чем больше у человека друзей, тем дольше он живет. Это одна из причин, по которой женщины живут дольше мужчин. Активное участие в жизни друг друга, взаимная помощь, поддержка, открытое выражение чувств – все это способствует долгожительству. Не ограничивайте себя в общении, чаще принимайте приглашения посетить то или иное мероприятие, дорожите приятными знакомствами.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

УВЛАЖНЯТЬСЯ, МОЛОДЕТЬ,

Вода – источник жизни. Об этой банальной истине мы часто забываем. А зря – ведь комплексный подход к увлажнению «личного пространства и жизни» поможет поддерживать бодрость духа, ясность ума и иметь ухоженное здоровое тело. Соблюдение простых правил поможет выглядеть на 5–7 лет моложе своих сверстников. И продлить свою жизнь. Соблюдать их можно в любом возрасте: и в 30, и в 40, и в 50, и в 70.



ipag collection / shutterstock

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Грамотное употребление свойств воды для сохранения молодости и бодрости еще не вошло в привычку и для многих остается тайной. А ведь на самом деле все довольно просто.

ОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР

Стремясь вымыться «до скрипа», мы полностью смываем с себя слой кожного сала, который несет функцию защиты кожи от пересыхания. Горячая хлорированная вода дополняет этот негативный эффект. Поэтому не следует стоять под душем длительное время, использование моющих средств нужно ограничить до 1–2 раз в неделю, а после водных процедур смазывать кожу увлажняющим лосьоном или кремом.

ВОДНЫЙ МАССАЖ

Принимая душ, стоит использовать большой напор воды с пользой для сосудов и капилляров. Включив воду комфортной температуры на самую большую мощность, на расстоянии 15–20 см от тела делать массаж всех частей тела круговыми движениями от конечностей к сердцу. В конце облиться умеренно прохладной водой и растереться полотенцем.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Повысить увлажненность организма, а значит, и продлить молодость, помогут омега-3 и омега-6 жирные кислоты и витамин Е. «Диета молодости» содержит много рыбы и морепродуктов, печень, орехи, пророщенную пшеницу и сою, льняное и оливковое масло.

СРЕДА ОБИТАНИЯ

РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ

Такой простой способ – и такой значительный эффект, позволяющий сразу довести уровень влажности до 30%. В любую погоду нужно проветривать комнаты 3–4 раза в день хотя бы по 5 минут. Кстати, если в квартире влажность, наоборот, повышена, то регулярное проветривание также поможет решить эту проблему.

УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА

Например, можно поставить под батарею глубокую емкость с водой, а на батарею положить шерстяной шарф, опустив его конец в эту емкость. Так влага будет постоянно испаряться.

ВЛАЖНАЯ УБОРКА

Ежедневное мытье полов без химических средств не решит проблему низкой влажности, но справится с ее негативными последствиями – ведь при сухом воздухе количество пыли в квартире увеличивается в разы, а это очень вредно для органов дыхания.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Выбирая, какие полезные комнатные растения вам приобрести, отдайте предпочтение фикусам, особенно разновидностям с крупными листьями, циперусу, шеффлере, гибискусу. Не забывайте почаще опрыскивать их из мелкого пульверизатора.



Africa Studio / shutterstock

Норма влажности в жилом помещении для человека – 35–60%;
для растений – 50–75%;
для бытовой техники,
мебели – 40–60%.

НЕ БОЛЕТЬ

СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ?

- Пейте воду каждый раз, когда чувствуете желание что-нибудь съесть в неуточное время – современные люди часто путают голод и жажду.
- Нельзя бездумно выполнять общие рекомендации – пить по 2 литра в день, или по 30 г воды на килограмм веса, или по 8 стаканов, и так далее. Если у вас «настройки сбиты», то есть вы редко пьете воду и практически не чувствуете жажду, то лучшим решением будет пить по графику, постепенно увеличивая количество воды. Начните с одного стакана воды утром натощак и еще 0,5 л воды выпейте в течение дня.
- Нужно пить больше, если ваш рацион состоит из животной пищи, круп, мучных продуктов.

ВАЖНО! Ощущение постоянной сухости во рту может быть симптомом многих заболеваний, таких как сахарный диабет, дисфункция щитовидной железы, воспаление слюнных желез, высокая степень обезвоживания. Если у вас подобные симптомы, обязательно обратитесь к врачу!

СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

- 1 Когда вы чистите зубы или моете посуду, разомните ноги – приподнимитесь на носки, а затем станьте на пятки. Повторите несколько раз.
- 2 Убираете в квартире пылесосом, стараетесь все свои движения делать медленно, будто потягиваясь, напрягая таким образом разные группы мышц – рук, живота, спины, ног.
- 3 При мытье полов выкручивайте тряпку медленно, напрягая мышцы рук.
- 4 Не проходите мимо дверного косяка праздно – возьмитесь за него руками и сделайте круговые движения ногами, сгибая их в коленях, размахивайте ими, будто маятником.
- 5 Сидя в маршрутке, машине или автобусе, разминайте стопы – не спеша потяните носки ног на себя, потом от себя, сделайте круговые движения стопами.
- 6 Во время просмотра телевизора сжимайте между бедрами детский мяч, чередуя фазы напряжения и отдыха с интервалом секунд в семь-десять, при этом не забывайте подтягивать мышцы живота и старайтесь дышать ровно.
- 7 Возвращаясь домой с работы, выйдите из транспорта на несколько остановок раньше. Пройдите немного медленным шагом, затем ускорьте шаг. Опять медленно, снова быстро.
- 8 Читая «Планету здоровья», лягте на живот, согните ноги в коленях под углом 45 градусов и удерживайте их в таком положении и удерживайте их в таком положении, пока не устанете. Для увеличения нагрузки попытайтесь оторвать бедра от дивана.
- 9 Стоя в салоне автобуса, возьмитесь левой рукой за вертикальный поручень, напрягите мышцы, словно хотите повернуть корпус вправо, правой оказывая сопротивление. После того, как проедете остановку, затем поменяйте руку и направление усилия.
- 10 Встаньте боком к столу (плите, раковине, гладильной доске) и поверните корпус на 90 градусов, не прерывая своего основного занятия. Потом повернитесь другим боком и повторите упражнение.

НОВИНКИ КОСМЕТОЛОГИИ!

Серебро в косметике для ухода за кожей – революционный ингредиент. Среди его главных преимуществ выделяется глубокое увлажнение кожи, питание, защита и сохранение ее естественных качеств. Линейка ухаживающих средств для кожи от компании «EF Laboratory» содержит в своем составе коллоидное серебро, витамины E, F, натуральные масла и эфиры.

Антибактериальное жидкое мыло «Vitamin EF» обеспечивает не только эффективное очищение, но и уход за кожей рук. Коллоидное серебро, входящее в состав, а также эфирные масла и витамины смягчают, увлажняют, защищают кожу от сухости. У средства повышенная мыльная способность, поэтому для мытья рук достаточно одной капли, что обеспечивает длительный и очень экономичный расход мыла.



Мицеллярная вода «Vitamin EF» – еще один уникальный продукт линейки. Благодаря коллоидному серебру и витаминному комплексу в составе, мицеллярная вода мгновенно снимает с кожи лица макияж, кожное сало, частички грязи и пыли, оставляя кожу безупречно чистой и увлажненной. Еще одно важное свойство серебра – антисептическое и противомикробное, на коже подсушиваются высыпания, блокируется размножение бактерий. Мицеллярная вода обладает успокаивающими и тонизирующими свойствами, успокаивает кожу, насыщает ее витаминами и сужает поры.



Ведущий продукт линейки – универсальный увлажняющий крем «Vitamin EF» с серебром и маслом чайного дерева. Его применяют как для увлажнения, так и для поддержания свежести и молодости кожи, для борьбы с излишней сухостью и обезвоживанием. Его чистый, натуральный состав позволяет расширить сферу применения крема, обеспечить качественное увлажнение для кожи рук, тела и нежной кожи лица. Крем ускоряет регенерацию клеток, способствует скорейшему заживлению микротрещин и ран.



* Среди продукции «EF Laboratory»

Линейка средств бренда «EF Laboratory» – симбиоз очищения, ухода и увлажнения. Каждый продукт серии насыщен витаминами, маслами и серебром, что делает кожу ухоженной, очищенной и защищенной от любых негативных воздействий окружающей среды.

Получить консультацию и заказать крем VITAMIN EF или другую продукцию EF Laboratory Вы можете по бесплатной горячей линии: **8-800-775-25-58** и на нашем сайте: **EF-SHOP.PRO**

ООО «ЕФ лаборатория» Юр. Адрес: г. Москва, ул. Адмирала Лазарева, д. 42, корп. 1. ОГРН 1127746445584. ГОСТ 31460-2012. Кремы косметические. Декларация ТС N RU Д. RU.AB 35. В 19975 24.02.05. РЕКЛАМА

Шлеп-шлеп... Данька старательно выбирал самые глубокие лужи и самозабвенно погружал в них с размаху ноги в новеньких сапожках. Я стойко сжимала зубы и молчала, чтобы не одернуть сына. Психиатр настаивала на свободе самовыражения.

МАМИНА БОЛЬ

– Позвольте вашему ребенку выйти за рамки. Вы же загнали его своими придирками и ограничениями. Он просто боится вас огорчить, поэтому и зажатость, и скованность, и страх.

Позволить выйти за рамки. Легко рассуждать, имея здоровых детей. А мой малыш с аутизмом. У нас и так с поведением сложности.

Поток злых мыслей был прерван криком Данилы. Он увидел в парке кормушку для птиц и уже с радостными воплями неся к ней, вырвав свою ладошку из моей руки.

У Даньки были такие счастливые глаза, когда он увидел желтогрудых синиц, облюбовавших деревянный домик. Я чмокнула сына в лоб и потерлась носом о теплую щеку.

– Дань, пошли домой, а? Очень кушать хочется. Ты бы вот что, например, съел сейчас?

Но сын не обратил на мой вопрос никакого внимания. Я вздохнула и попыталась с нажимом увести его от дерева. Что ж, к такому мне не привыкать.

ОДНА НЕ ВЫТЯНЕШЬ

– Слушай, а ты не пыталась поговорить с Сергеем? – спросила меня



ArtFamily / shutterstock

НЕРОДНОЙ, НО ТАКОЙ

вечером мама в сотый, наверно, раз. – Ну, не может быть, чтобы он вот так просто собрался и ушел.

– Ма-ма, – буквально прокричала я. – Он не просто ушел, он ушел от больного сына. Тебе же ясно было сказано: «Я не хочу свою жизнь положить на лечение ребенка. У меня впереди перспективы, мне не нужен стоп-кран». Что еще нужно? В ногах валяться, умолять вернуться?

– Светочка, но ты пойми, одна ты не вытянешь Данечку, – увещевала меня мама, невзирая на бурные протесты с моей стороны. – Нужны деньги, помощь нужна, в конце концов. Я ведь тоже не вечная.

Мама продолжала эту пытку каждый вечер. Доказать ей, что Данька отцу

не нужен, было просто невозможно.

– Мам, – решила смелить я тему, – я нашла отличный развивающий центр. Там прекрасные педагоги. Есть даже такие, кто имеет опыт работы с особенными детками. Но мне нужно, чтобы Даньку на занятия отводила ты. Там недешево, мне придется взять подработку. А забирать уже буду я. Это вечером.

– Вот видишь! Деньги! – села было мама на своего излюбленного конька. Но я не дала ей разогнаться, быстро ретировавшись с кухни.

НЕСЛУЧАЙНЫЙ ПОПУТЧИК

– Послушайте, Светлана, мне кажется, гости-

ную нужно сделать чуть больше за счет спальни, – Вадим склонился над чертежом.

– Да, возможно, так будет лучше, – согласилась я, поглядывая на часы. Со всем скоро мне нужно забирать Даню с занятий, и хотелось скорее свернуть общение с клиентом. – Вадим, послушайте. Давайте я сегодня вечером еще повоюю над проектом, а завтра мы все с вами обсудим.

– Вы куда-то торопитесь? – заметил мужчина мой беглый взгляд по настенным «курантам».

– Да, немного. Мне нужно забрать с занятий сына.

– Давайте я вас подвезу, – тут же предложил Вадим. – Нехорошо, если сынишке придется ждать.

ЛЮБИМЫЙ ПАПА!

Сколько ему? Устроит вам выговор, – улыбнулся мужчина.

– Четыре с половиной, а выговор не устроит.

По дороге я рассказала Вадиму о своей беде. Даже не думала, что во мне столько накопилось: слез, обид, непонимания, злости, отчаяния...

«МЫ ВЕЗЛИ ДАНЬКУ В МОСКВУ»

– Света, я приглашаю вас с Вадимом в развлекательный центр, а потом в семейный ресторанчик. Есть у меня мыслишки по поводу мальчонки. Друг у меня в Москве. Но это не сейчас. Давайте встретимся вечером и все обговорим.

Вадим позвонил мне на следующий день после того, как состоялся мой

плаксиво-слезный монолог в его машине. В тот же вечер они познакомились с Данькой – Вадим предложил довести нас с сыном до дома, и, на удивление, сынишка проникся к новому знакомому, даже пару раз улыбнулся на его реплики.

А потом мы встретились еще раз и еще. И еще, и еще... Удивительно, но уже через месяц мы вместе везли Даню в Москву на консультацию к специалисту.

– Ты только не тушуйся там, говори все как есть. Подробно. Карточку взяла? Заключение комиссии? – Вадим переживал, кажется, больше меня.

Я выложила из пакета на колени все документы, еще раз перебрала их, называя вслух.

– Все взяли, Вадим, ничего не забыли. Да ты успокойся, будет как будет. Ты же в курсе диагноза, я не питаю иллюзий.

– Зря, очень зря. Я много читал в последнее время, мне кажется, у Даньки неплохие шансы. Так ведь, Дань? – Вадим обернулся и подмигнул моему сыну, тот расплылся в широкой довольной улыбке.

И ДЫМИЛАСЬ УТКА В ЯБЛОКАХ...

Через три года Данька пошел в школу. В обычный класс! Признаюсь честно, все это стараниями Вадима. Муж сделал для нас с сыном столько, что я никогда не устану его благодарить.

– Хм, говорил же я, что гостиную нужно больше делать. Вот никогда ты меня не слушаешь, – муж лавировал между гостей с подносом, на котором дымилась утка в яблоках.

– Ну, извини, – повинилась я. – Как-то закрутило нас с тобой, уже не до проекта было. Зато спальня большая, – состроила я невинную гримасу.

– А толку? Данька от нас в детскую переселился, вполне хорошо там себя ощущает. Вон уже какой большущий. Богатырь! – отчим с гордостью посмотрел на приемного сына, чей день рождения мы сегодня отмечали.

– Ну, это не беда. Скоро все равно придется детскую кроватку в спальне ставить, – сказала и уставилась невинным взглядом в потолок.

Утку было жалко. Поднос загремел по кафелю так, что, кажется, стоило ждать визита возмущенных соседей. С утки, нашедшей пристанище в салатнице с оливье я перевела взгляд на мужа. Лицо его лучилось счастьем и благодарностью.

Светлана

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»



Ruslan Gurov / shutterstock

ПОЗДНЕЕ СЧАСТЬЕ

Пять лет назад умер от инсульта мой муж. А мы с ним сорок лет душа в душу прожили... Но рядом все это время были дети, внуки. Держали меня на плаву. А я ради них и карабкалась, не давала себе впасть в уныние. Чаще стала в храм ходить. И что вы думаете? Познакомилась там с одним прихожанином. Тихий мужчина в годах. Я его часто там видела, а потом узнала, что он много при храме делает. Думала, может, семьи нет, помочь некому, вот и работает за копейку. Познакомилась.

А оказалось, что у Николая Ильича и семья большая – дети да внуки. А жену схоронил. И пенсия немаленькая, до нее-то директором шпало-пропиточного цеха работал. А еще стихи о природе пишет.

Словом, сошлись мы. Боялась, сил нет. Думала, наши осудят. Куда, мол, старикам любить-то? Ан нет. И Коленкины, и мои рады были. Вот так я на старости лет замуж вышла. Да и молодой себя чувствую. Даже стыдно немного. Но счастье, его же не утаишь.

Ольга Павловна, г. Москва

7 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ

Подготовила
Елена
ВАСИЛЬЕВА



notbad / shutterstock
Foremostplus / shutterstock

Пагубная привычка глубоко засела и укрепилась в нашем обществе – и у тех, кто многократно пытается бросить курить, и у тех, кто продолжает отравлять себя без желания отказаться от сигарет. Между тем, бросить курить действительно стоит. И вот почему!

1 «ЗАПАХ КУРИЛЬЩИКА»

Стойкий и неприятный «запах курильщика» выветривается уже после двух дней отказа от сигарет. А вот теперь можно обратить свой взор на любимые ароматы, ведь раньше, смешиваясь с запахом табака, они «благоухали» неприятно.

Курящие люди в 2–4 раза чаще страдают псориазом.

Курящие люди в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

У курящих мужчин сыновья рождаются в 2 раза реже.

13 % всех случаев бесплодия вызваны курением.

Курильщики разводятся на 53% чаще некурящих.

У людей, выкуривающих больше пачки в день, IQ ниже на 10 баллов, чем у некурящих.

2 ДОЛГОЛЕТНИЕ

Курение отнимает у человека в среднем 7–10 лет жизни.

3 КРАСОТА

Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей и кожи, увеличивает число морщин. Содержащиеся в сигаретах вещества разрушают волокна коллагена и эластина кожи, в результате она становится дряблой и теряет упругость. Отказ от курения можно приравнять к посещению салона красоты, ибо уже через месяц после отказа от сигарет цвет лица становится свежее, в том числе проходят некоторые проблемы с кожей, позже пропадает желтый оттенок зубов и ногтей.

4 НАСЫЩЕННАЯ ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Курящий поклонник в 86% случаев проигрывает своему некурящему собрату, когда речь идет об успехе у противоположного пола. Кроме того, курение отрицательно влияет на сперматогенез и потенцию, а у женщин способно приблизить менопаузу. А про страшные патологии плода, которые может вызвать курение будущей матери, уже точно все слышаны.

5 КУРИТЬ ДАВНО НЕ МОДНО

Эта привычка во многих странах мира считается не просто некрасивой, но и не совместимой с желанием жить долго и счастливо. Не только звезды Голливуда, следящие за красотой лица и стройностью фигуры, с отвращением смотрят на табачные изделия, но и самые обычные люди предпочитают сигарете стакан свежевыжатого сока и пробежку в парке.

7 ЗДОРОВЬЕ

Курение снижает иммунитет, ухудшает мозговую деятельность, зрение, память. Страдают внутренние органы, мышцы и кости. Остеопороз, частые переломы и вывихи – верные спутники курильщика. Увеличивается вероятность ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии и рака. Риск получить проблемы с сердцем и сосудами, а также опухолевые заболевания дыхательных путей (трахеи, легких, бронхов), у курильщиков возрастают с каждой сигаретой.

6 ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ

В среднем курильщик выкуривает около 20 сигарет в сутки. На один перекур тратится примерно 3 минуты. А это 365 часов в год. То есть 15-дневный отпуск улетает буквально «в трубу». К слову, те 2–4 тысячи рублей, что в среднем расходуются в месяц на курение, можно потратить все на тот же отпуск, приятные обновления, прогулку и еще массу приятных вещей.



МОЗОЛЬ НА ПЯТКЕ? ПРОВЕРЬТЕ ПРИДАТКИ!

Давно известно, что на стопах расположены активные центры, воздействуя на которые, можно подправить неполадки в работе того или иного органа. Так, если заложен нос, нужно помассировать внутреннюю поверхность большого пальца, а при проблемах с яичниками нужно массировать центр пятки. Но по стопам можно диагностировать и начинающиеся неполадки внутри организма. Как? Давайте разбираться.

1 Загрубевшая кожа по наружным краям верхней фаланги больших пальцев ног может указывать **на сбои в работе щитовидной железы**.

2 **О проблемах с кишечником** сигналият мозоли на подушечках под пальцами.

3 Огрубение кожи под мизинцем левой ноги – веский повод **уделить внимание сердцу**.

4 О наличии **гипертонии, атеросклероза или нарушении в терморегуляции** говорят сухие и горячие стопы.

5 Регулярно возникают мозоли на пятках? **Проверьте прямую кишку**. Женщинам также стоит провериться у гинеколога, а мужчинам может грозить геморрой.

6 Сухая, раздраженная кожа стопы с натоптышами под большими пальцами сигналиит о **нехватке витаминов А и В, нервном напряжении и снижении жизненного тонуса**.

7 Если обнаружили огрубение кожи под мизинцем правой ноги, то **возможно, у вас «барахлит» печень**.

8 Заметили мозоль на подушечке ноги около мизинца? **Обратите внимание на бронх и легкие**. И да, это веский повод бросить курить!

9 Ровное огрубение всей кожи стопы – **сигнал нарушения обмена веществ, вызванного дисбактериозом или хроническими эндокринными заболеваниями**.

10 **Проверьте позвоночник**, если заметили, что начала грубеть кожа по наружным краям ступней.

11 О начале **неблагоприятных изменений в суставах** могут свидетельствовать «подковки» грубой кожи вокруг пяток.



МАССИРУЕМ ЛЮБИМЫЕ НОЖКИ

Начинайте утро с массажа стоп или заканчивайте им день.

Так вы сможете воздействовать на все важные точки, привести в порядок организм, избежать многих проблем со здоровьем:

- походите несколько минут босиком, поднимайтесь на носки, потопчитесь, переносите тяжесть с носка на пятку и наоборот,
- массируйте стопу пальцами обеих рук, подключая кулаки и костяшки пальцев,
- чередуйте растирания, прерывистые касания, поглаживания, легкие удары, пощипывания,
- после окончания массажа полезно пошагать по массажному коврику (сделать его можно самостоятельно, нашив или наклеив на плотную ткань пуговицы, бусины, горошины и фасолы разной величины).



С 27 февраля наступает особое долгожданное, радостное время – Великий Пост.

Дни Поста – это время нашей подготовки к великому празднику Светлому Господнему Воскресению. Продлится Пост до 15 апреля.

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА

ВЕЛИКИЙ ПОСТ: 27 февраля – 15 апреля. ПАСХА – 16 апреля

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
27 февраля	28 февраля	1 марта	2 марта	3 марта	4 марта	5 марта
6 марта	7 марта	8 марта	9 марта	10 марта	11 марта	12 марта
13 марта	14 марта	15 марта	16 марта	17 марта	18 марта	19 марта
20 марта	21 марта	22 марта	23 марта	24 марта	25 марта	26 марта
27 марта	28 марта	29 марта	30 марта	31 марта	1 апреля	2 апреля
3 апреля	4 апреля	5 апреля	6 апреля	7 апреля	8 апреля	9 апреля
10 апреля	11 апреля	12 апреля	13 апреля	14 апреля	15 апреля	16 апреля

● **ДНИ СТРОГОГО ПОСТА:**
27 февраля, 14 апреля

● **ДНИ ПОМИНОВАНИЯ УСОПШИХ:**
2-я суббота Великого поста – 11 марта,
3-я суббота Великого поста – 18 марта,
4-я суббота Великого поста – 25 марта,
Радоница – 25 апреля

● **ДУНАДЕСЯТЫЕ ПРАЗДНИКИ:**
7 апреля – Благовещение,
9 апреля – Вербное воскресенье.

Пища сырая без масла

Разрешение на горячую пищу

Разрешение на рыбу

Разрешение на вино

Разрешение на растительное масло

Разрешение на икру

Пост – это не просто ограничение или отказ от пищи.

Пост дан нам в радость для укрепления в вере, усмирения наших пустых желаний, обновления и лечения души. Время Поста дарит нам возможность сделать себя лучше, а значит, быть более уверенным и счастливым в жизни. Святой Василий Великий наставляет нас так: «Пост – отчуждение от зла, обуздание языка, уход от гнева и отказ от злых привычек».

На Руси издревле говорили: Пост не в брюхе, а в духе.

КСТАТИ

В календаре есть дни, когда отмечено сухоядение, пища без масла и полное воздержание от еды. Это давняя традиция, которую соблюдают монахи в монастыре. Придерживаются такой строгости мирянам можно, если консультироваться по мере Поста со священником. Обычно в Пост воздержание от скоромной пищи: яиц, молока и мяса, субпродуктов, животного жира и блюд, их содержащих.

Коллекция православных святых

РУССКИЕ СЯТЫЕ



4-й выпуск
**ПРЕПОДОБНАЯ
ЕФРОСИНИЯ
ПОЛОЦКАЯ**
в продаже с 6 марта
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

5 ПРИЧИН ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕСТЬ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КАШИ

О пользе цельнозерновых каш много говорят, но не все знают, чем именно они полезны. Назовем пять причин, почему они совершенно необходимы в ежедневном рационе.

ХОЛЕСТЕРИНУ – НЕТ!

Регулярное употребление цельнозерновых культур способствует рассасыванию холестериновых бляшек. А это – профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и хорошее кровоснабжение внутренних органов.

Ежедневное употребление цельнозерновых понижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 21%. К тому же, у женщин, в рационе которых порядка 30% цельнозерновых продуктов, значительно реже встречается гипертония.

МИНЕРАЛЫ НЕ ПОДВЕДУТ

Помимо витаминов, цельное зерно содержит разнообразные минералы, микро- и макроэлементы, весьма полезные для нашего здоровья. В первую очередь это калий, кальций, натрий, магний, медь, селен, фосфор, цинк. Например, без селена невозможна нормальная работа щитовидной железы. Калий, кальций и марганец незаменимы для зубов и костей, клетки которых обновляются в течение всей нашей жизни.

Цельнозерновые – это те каши, где в списке ингредиентов первым стоит слово «цельное», затем название используемой крупы, а уже затем все остальное. Это могут быть греча, овсянка, пшено, перловка, рис, кукуруза.



George Dolgikh / shutterstock

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ – ДРУЗЬЯ И ПОМОЩНИКИ

Цельное зерно содержит сложные углеводы, которые довольно медленно перевариваются, создавая тем самым ощущение сытости надолго. Поэтому для тех, кто стремится похудеть или просто следит за своей фигурой, каша из цельного зерна – лучший завтрак. Причем снижение веса при таком завтраке происходит плавно, без вреда для здоровья.

Также сложные углеводы препятствуют повышению уровня сахара в крови, предупреждая сахарный диабет второго типа.

КЛЕТЧАТКА ПОМОЖЕТ ПИЩЕВАРЕНИЮ

В цельном нешлифованном зерне содержится много пищевых волокон – клетчатки, которая исключительно полезна для нормальной работы пищеварительной системы. Клетчатка адсорбирует вредные продукты, а также создает условия для развития «правильной» микрофлоры. В то же время она препятствует развитию патогенной флоры, усиливает деятельность кишечника, предупреждая запоры.

При термообработке некоторое, совсем небольшое количество полезных веществ разрушается, но клетчатка не теряет ни одной молекулы.

ВИТАМИНЫ НАС ПОДДЕРЖАТ

В составе цельного зерна есть практически все витамины. Это, прежде всего, витамины группы В – тиамин, рибофлавин, ниацин, фолат. Они играют огромную роль в обмене веществ. Без витаминов группы В невозможно нормальное функционирование центральной нервной системы, и хорошее состояние кожи, волос и ногтей. Фолиевая кислота «отвечает» за образование красных кровяных телец – эритроцитов. Недостаток этого витамина приводит к анемии. Кроме того, цельнозерновые содержат витамины А, D, Е и С.

КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Вариант № 1. Сварить кашу на воде или молоке.

Вариант № 2. Съесть в сыром виде. Для этого крупу залить кипятком или заварить в термосе. Можно залить йогуртом, молоком или кефиром и дать настояться несколько часов. Добавить ягоды, фрукты, мед или варенье. В цельнозерновые каши можно добавлять сливочное, растительное или оливковое масло, овощи, печенье, сухофрукты, орешки и семечки.



MaraZe / shutterstock

Стол № 7:

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ,
ЕСЛИ У ВАС БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ?

При заболеваниях почек очень важно соблюдать особый режим питания. Помочь организму может специальная диета «стол № 7», которую выделил в своей системе «номерных» диет Мануил Певзнер.



ЭКСПЕРТ

НАТАЛЬЯ КРУГЛОВА
член Национальной
ассоциации диетологов
и нутрициологов

член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов Наталья Круглова. – Показания к назначению диеты № 7 – острый нефрит в период выздоровления и хронический нефрит вне обострения.

Диета с небольшим ограничением белков, физиологической нормой жиров и углеводов, исключением поваренной соли. Жидкость ограничивают до 0,8 л. Повышается содержание витаминов. Режим питания дробный, 5–6 раз в день.

Кулинарная обработка – разнообразная (в отварном, паровом, запеченном виде, жаренье разрешается).

СТОЛ № 7

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- ➔ нежирные сорта мяса – говядина, курица, кролик, индейка;
- ➔ нежирная рыба – треска, навага, минтай, окунь, судак, щука и др.;
- ➔ яйца – 1–2 яйца в день в виде белковых омлетов, всмятку;
- ➔ молочные продукты – кисломолочные напитки, молоко, творог натуральный и в запеканках;
- ➔ овощи и зелень – картофель, морковь, свекла, цветная капуста, салат, помидоры, огурцы, петрушка, укроп; отварные и в натуральном виде;
- ➔ все виды круп и макарон;
- ➔ фрукты и ягоды отварные и в натуральном виде (особенно арбуз, дыня); пюре, желе, муссы на крахмале; сахар, мед, варенье, джемы;
- ➔ чай, сок, некрепкий кофе.

ЗАПРЕЩЕНО:

- ✗ жирная рыба и мясо;
- ✗ копчености, соленья и маринады, сало, икра, консервы;
- ✗ фабричные хлеб и выпечка;
- ✗ сыр;
- ✗ алкоголь;
- ✗ лук, чеснок, редис, редька, щавель, шпинат;
- ✗ горчица, хрен;
- ✗ грибы, бобовые;
- ✗ шоколад;
- ✗ сладкая газировка, минеральная вода с повышенным содержанием натрия;
- ✗ соль.

СЧИТАЕМ БЕЛКИ,
ИСКЛЮЧАЕМ СОЛЬ

– Цель диеты № 7 – уменьшение отеков, создание благоприятных условий для работы почек в период заболевания, восстановление водно-электролитного баланса, – поясняет

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СОЛЬ?

Болела пиелонефритом. Когда меня выписали, то предписали соблюдать диету. И все бы ничего, но вот ограничение в употреблении соли меня почему-то очень расстраивало. Можно ли как-то компенсировать отсутствие соли в еде? Специями или еще чем?

Алла Р., г. Москва

Многие продукты хороши и без соли. Например, мясо, птица и рыба сами содержат натрий и имеют слегка солоноватый вкус. Ко вкусу многих продуктов можно привыкнуть и со временем он будет казаться более привлекательным, чем соленый вкус. Например, свежие овощи, отварной картофель, греча. Компенсировать отсутствие соли можно тмином, кориандром, базиликом, пряными травами. Можно добавлять в блюда несколько капель лимонного сока. Заменой соли может стать молотая морская капуста, она, кстати, послужит дополнительным источником йода.

КАК НАБРАТЬ ВЕС?

Были проблемы с почками, и я, пока лежала в больнице, сильно похудела. Нужно набрать вес. Но как это сделать, если мне нельзя много белков, ничего жирного и сладкого?

Антонина Семеновна П., г. Рязань

Вам доступны источники сложных углеводов – крупы (греча, рис, кукуруза, перловка и т.д.), макаронные изделия, картофель. Белки хоть и ограничены, но не исключены, поэтому «строительный» материал есть. Используйте соусы на основе молока и сметаны. Не забывайте про молочные продукты. Важен режим и регулярность питания.



**ТЫКВЕННЫЕ КЕКСЫ
С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ**

Ингредиенты на 4 порции:

мука пшеничная – 80 г
 белок 1 яйца
 сахар ванильный – 50 г
 сливочное масло – 3 ч. л.
 нежирный творог – 3 ст. л.
 пюре из тыквы – 50 г
 молоко – 1 ст. л.
 натуральный йогурт – 1/2 ст.
 разрыхлитель – 1/2 ч. л.
 сода – 1/2 ч. л.
 корица – 1/4 ч. л.
 сахарная пудра – 2 ст. л.
 щепотка имбирного порошка
 по желанию

Энерг. ценность на 100 г – 200 Ккал



Lesya Dolyuk / shutterstock

Смешать в миске муку, разрыхлитель, соду, имбирный порошок, если вы его используете, и корицу.

Немного растопить сливочное масло и растереть с ванильным сахаром до бела. Прибавить к нему яичный белок, молоко, тыкву и снова перемешать. Тыквенное пюре можно использовать готовое – одну баночку детского питания. А можно отварить немного тыквы и взбить миксером.

Добавить в заготовку для теста мучную смесь. Перемешать. Наполнить тестом специальные формочки, но не более чем на треть объема, чтобы тесто могло как следует подняться.

Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С 10–15 минут. Проверить готовность, проткнув тесто зубочисткой. Если палочка останется сухой, кексы готовы!

Подготовить крем. Для этого взбить йогурт с творогом и сахарной пудрой. Получившуюся воздушную массу выложить на кексы после того, как они остынут.

Иришка З., г. Мытищи

ВКУСНОЕ МЕНЮ

для людей с больными почками

Дорогие читатели! Спасибо Вам за вкусные и полезные рецепты, которыми вы делитесь с нами. Сегодня мы предлагаем приготовить блюда, полезные для людей с болезнями почек.

ОВОЩНОЙ ОМЛЕТ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты на 4 порции:

яйца – 5 шт.
 молоко – 1,5 стакана
 масло сливочное – 30 г
 овощи по вашему вкусу (картофель, кабачки, брокколи, помидоры) – 100 г
 Энерг. ценность на 100 г – 120 Ккал

Отварить до полуготовности овощи.

Взбить холодное молоко с яйцами. Лучше всего делать это миксером, тогда омлет получится особенно пышным.

Аккуратно ложкой вмешать овощи в яично-молочную смесь.

Смазать форму для выпекания сливочным маслом, влить смесь и готовить в духовке при температуре 180°С около 10 минут. За две минуты до конца украсить омлет кружочками помидора и зеленью.

А.Я. Йоффе, г. Казань



Tatiana Volgutova / shutterstock

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

отварные креветки – 400 г
 яблоко – 1 шт.
 картофель отварной – 3 шт.
 огурцы свежие – 2 шт.
 растительное масло – 1 ст. л.
 пряности по вкусу
 Энерг. ценность на 100 г – 77 Ккал

Остудить креветки. Если они крупные – нарезать на кусочки.

Очистить от кожуры яблоко, мелко порезать. Лучше брать зеленые сорта яблок.

Отварной картофель остудить и нарезать кубиками.

Нарезать огурцы.

Выложить все компоненты в салатник, залить маслом, добавить пряностей и перемешать.

Полина И., г. Пермь



Shtanov Alexey / shutterstock

ГОВЯДИНА С КАБАЧКАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

филе говядины – 500 г
 кабачки маленькие – 2 шт.
 оливковое масло – 2 ст. л.
 перец по вкусу
 Энерг. ценность на 100 г – 105 Ккал

Вымыть и обсушить мясо. Нарезать на порционные куски шириной около 1 см и

отбить для мягкости. Кабачки почистить и нарезать соломкой или небольшими кубиками.

Раскалить сковороду. Налить на нее оливковое масло и выложить мясо. Добавить кабачки. Помешивать и переворачивать смесь. Через 10 минут добавить перец. Жарить до готовности 20 минут. Приятного аппетита!

Элла Ивановна, г. Красногорск

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, ЛОГИКУ

МОИ СЛОВА – МОЕ БОГАТСТВО

Обширный словарный запас – это один из признаков образованного человека. Но по нему можно судить также и о силе памяти, и силе ума. Предлагаем и вам проверить логику, интуицию и память, пройдя наш тест на поиск синонимов.

Волонтер

- А) солдат
- Б) помощник
- В) доброволец

Раритет

- А) новинка
- Б) редкость
- В) ценность

Респектабельный

- А) знаменитый
- Б) почтенный
- В) самоуверенный

Инцидент

- А) преступление
- Б) скандал
- В) происшествие

Тактильный

- А) осязательный
- Б) нежный
- В) вежливый

Интоксикация

- А) очищение
- Б) откровение
- В) отравление

Генезис

- А) зарождение
- Б) вырождение
- В) перерождение

Имманентный

- А) превосходящий
- Б) неотъемлемый
- В) безразличный

Конформизм

- А) удобство
- Б) подчинение
- В) экстравагантность

Кайман

- А) варан
- Б) игуана
- В) крокодил

Проверьте себя и подсчитайте количество правильных ответов.

В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

8–10

Вас можно поздравить – превосходная память, логика и мощная сила интеллекта. Побалуйте свой мозг, добавив в меню орехи, рыбу и яйца.

4–7

Отличный результат говорит о нормальном функционировании головного мозга. Поддержите его увеличением прогулок на свежем воздухе и решением кроссвордов.

0–3

Сложности в выполнении этого теста возникают при чрезмерной нагрузке на мозг – значит, нужно как следует, по-настоящему отдохнуть и найти время, чтобы проконсультироваться с невропатологом.

ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА

ПОДРУЖКИ-ХОХОТУШКИ

В кафе встретились три закадычные подруги: стюардесса Вера Чернова, актриса Настя Белова и пианистка Зоя Рыжова. Рыжеволосая девушка сказала: «Все-таки



это очень забавно, что одна из нас блондинка, другая – рыжая, третья – брюнетка, но при этом фамилия и цвет волос ни у одной не совпадают, как нарочно!».

Стюардесса Чернова засмеялась и ответила: «Ты всегда это говоришь, когда мы встречаемся!».

Какой цвет волос был у актрисы?

«Вопрос: «Какой цвет волос был у актрисы?» Ответ: «Рыжий».

ВКУСНАЯ ЗАДАЧА

Расположите 6 яблок в три ряда так, чтобы в каждом ряду было по 3 яблока.

«Вопрос: «Расположите 6 яблок в три ряда так, чтобы в каждом ряду было по 3 яблока.»

ТАЙНА КНОПОК

В чем принципиальное отличие кнопок на телефоне от кнопок на калькуляторе?

«Вопрос: «В чем принципиальное отличие кнопок на телефоне от кнопок на калькуляторе?»

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)

37,78 руб.*

на 6 месяцев (12 номеров)

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>

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

ТЕННИСИСТ

Двое мальчишек в парке играли в теннис. Один другому говорит: «Спорим, что я брошу мяч так, что он обязательно вернется ко мне?» – и выиграл спор. Как мальчику это удалось?

Ответ. Мальчик бросил мяч вверх.

ДЕТСКИЕ ШАЛОСТИ

Шаловливая дочка профессора осталась одна дома и пошла в папин кабинет, чтобы заняться правописанием. Она старательно пишет, однако не все у нее получается. Буквы О, К, Л, М, Х ей писать легко. А вот с буквами Н, Т, Ш, А, Г она не может справиться. На чем девочка пишет?

Ответ. Девочка пишет на обрете книги – гнзкя пиетт на обрезе книг

МНОГОЛИКОЕ СЛОВО

У финансиста на уме, у дамы на теле, у шахматиста на доске – что это?

Ответ. Компиция

ЛОЖКА С СЕКРЕТОМ

Положите на пол ложку так, чтобы ее невозможно было перешагнуть.

Ответ. Привычьтесь ложку к стене.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

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

■ **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, зимолюбку, манжетку и другие. Мой адрес: 399742 Липецкая обл., Елецкий р-он., п-о Ключ Жизни, ул. Советская, 4а, кв. 23. Булыгина Любовь Ивановна

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.

АНТИКВАРИАТ

■ **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.

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

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

ТРАНСПОРТ

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

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ

- ИЗ КООПЕРАТИВОВ
- МИКРОФИНАНСОВЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
- БАНКОВ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (495) 777-91-42

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

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

ГОРОСКОП НА 27 ФЕВРАЛЯ – 12 МАРТА

**ОВЕН** ● 20 марта — 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют посетить стоматолога. Сделать это следует, даже если представителям знака кажется, что их зубы здоровы. Помните: кариес не дремлет! Да и почистить камни и привести в порядок полость рта всегда полезно. Для борьбы с бактериями хорошо использовать фитотерапию.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая — 20 июня

Обратите внимание на свой рацион – в пище Близнецов не хватает кальция, что чревато хрупкостью костей. Звезды напоминают: творог на завтрак способен быстро восполнить недостающее. Да и моновитамины – вещь полезная. Только, прежде чем начать их принимать, посоветуйтесь со своим терапевтом.

**ЛЕВ** ● 23 июля — 22 августа

Львам звезды советуют чаще принимать водные процедуры. Идеально было бы регулярно посещать бассейн, но, если не получается, хотя бы принимать ежедневно контрастный душ. Вода в эти дни имеет очень большое значение. Неплохо «увлажняться» и изнутри. Предпочтение – талой или бутилированной воде.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября — 22 октября

Весам звезды рекомендуют поберечь нервную систему – повышенные стрессовые нагрузки чреваты большими неприятностями. Звезды рекомендуют представителям знака больше гулять, особенно полезно делать это перед сном. Не усердствуйте в просмотре блокбастеров и поменьше думайте о плохом. В жизни много прекрасного и доброго!

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября — 21 декабря

Стрельцам нужно больше пить – не менее двух литров воды в день. При этом нужно учитывать воду, которая содержится в еде. От крепкого чая и кофе временно лучше вовсе отказаться. Но можно ввести в рацион немного горького шоколада. Это поднимет настроение и поможет взбодриться.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января — 18 февраля

Водолеям самое время заняться собственной внешностью, расположение звезд для этого сейчас самое благоприятное. Можно даже экспериментировать – например, сделать новую стрижку. Результат вас порадует и превзойдет самые смелые ожидания. А главное, это поспособствует выработке эндорфинов. Значит, и со здоровьем все будет в порядке!

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля — 20 мая

Март сулит внезапную усталость и даже головокружения. Пугаться не стоит, просто ваш организм истощил запасы витаминов. Больше свежих овощей и фруктов, травяной чай вместо кофе – и все будет хорошо! И не забывайте о спорте. Не нужно бегать стометровку на скорость – просто больше двигайтесь.

**РАК** ● 21 июня — 22 июля

Ничего страшного здоровью Раков не угрожает. Но мелкие неприятности, вроде расстройства желудка, не исключены. Поэтому звезды рекомендуют внимательнее относиться к тому, что они едят. Лучше если пища будет свежей и максимально простой. А для изысков лучше выбрать другое время.

**ДЕВА** ● 23 августа — 22 сентября

Девы рискуют заболеть ангиной или ОРВИ. Лучше всего избегать сквозняков и контактов с больными людьми. И, конечно, держите ноги в тепле. А укрепить иммунитет помогут активные занятия спортом на улице и закаливание. Начинать лучше с обливаний стоп прохладной водой.

**СКОРПИОН** ● 23 октября — 21 ноября

Скорпионам следует обратить внимание на работу почек – возможны некоторые неприятные явления. В случае малейших сомнений, представителям знака необходимо немедленно обратиться к врачу, чтобы избежать крупных неприятностей. По возможности введите в рацион мочегонные фиточаи. Но в этом вопросе важна консультация уролога.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря — 20 января

Козерогам следует беречь ноги от переохлаждения и промокания. Ведь это прямой путь к заболеваниям мочеполовой сферы. Это особенно касается женщин, склонных к циститам и нефритам. И лучше пока отказаться от копченостей и жгучих приправ. Зато йога и брусничные морсы помогут укрепить здоровье.

**РЫБЫ** ● 19 февраля — 19 марта

Рыбам звезды советуют заниматься спортом или хотя бы утренней гимнастикой. Уже через неделю занятий представители знака заметят существенный подъем жизненного тонуса и настроения. Гарантированы прекрасный сон и хороший аппетит. А самое главное, это поможет чувствовать себя моложе. Добавьте к рецепту свежий воздух, и вы неотразимы!

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

На растущей Луне, вплоть до Полнолуния, которое произойдет 12 марта, не рекомендуется начинать большие судьбоносные новые дела. Особенно если дела связаны с бизнесом, финансами или юридической практикой. Но можно и нужно строить планы на будущее и, разумеется, совершать пози-

тивные поступки себе во благо. Кроме того, особенно хорошо планировать поездки – как близкие, так и дальние. Внимательной и осознанной будьте с крупными покупками.

В Полнолуние необходимо особенно внимательно отнестись к своему рациону: жирную и жареную пищу в

этот день лучше не употреблять вообще. В последующие дни, на убывающей Луне, следует всячески избегать ссор и склок. Это время, когда просто необходимо беречь нервы себе и окружающим. Будьте благоразумны и рассудительны, и Луна поможет вам во всех ваших добрых делах.

«Планета здоровья»
Pressa.ru»

Издание зарегистрировано
Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС 77 –
63016 от 10.09.2015 г.
Издается с февраля 2016 г.
Подписной индекс 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 ЗАВЬЯЛОВА,
+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

№ 4 (27). Дата выхода
27.02.2017.
Подписано в печать 17.02.2017.
Номер заказа – 310

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 197 600 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 17 рублей

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Фотоизображения
предоставлены фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
ПИШИТЕ НАМ!**

e-mail: pz@kardos.ru
115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15
(«Планета здоровья»)
+7 (499) 992-29-69

Бесплатный билет на спектакль	Один из трех наварных	"Оторвавшийся" от материка "клочок"	Брючной, что накачан у атлета	Непризнанный библейский текст					Зал, где толкутся перед сеансом	"Полотер" под надзором боцмана	Помолвка детей на уровне родителей	"Да-да-да" головой
Краска глиняного цвета					Бард - ... и исполнитель	Масло сладкого льстеца	Кремень, высекающий искру	Одежда с плеча старшего брата				
			Экзотическая охота на бегемота	Штучный товар от композитора	Деньги Колумбии	"Потрясение" для рессоры			Кукуруза дона Педро	Римлян в ней ходило много		Опасный участок дна в лоции
Там клерки штаны протирают				Слич с бокалом в руке			Ему на месте не сидится					
			Нижний край крышки избы				Юрист, востребованный у арестантов		Появится на месте сильного удара		Баран в астрале	
Мегаупаковка для крема	Деревянное ложе в сторожке		Возглас легкого испуга	Ее лишился заключенный	Детские санки						Нищета с отличной кумекалкой	
				"Каракули" на пастбище					Что сдают во вторник - это сущее ...			
Шустрая группа от месткома		Отдельные "номера" в улье				Окончание 11 класса	Упрямый работяга в мире животных	Хан ... в "Звездных войнах"				
					Злачное прошлое пшенной каши							
Точка зрения		Тушеные кусочки				Желудочный ...						
					Памятник как штык							
"Предок" инструмента Паула		Лодка, которую смастерил эскимос				Предмет, идущий с молотка						



До поры до времени перспектива сердечных заболеваний кажется большинству людей отдаленной и туманной. Но рано или поздно практически каждый взрослый человек может столкнуться с крайне неприятными ощущениями: внезапной болью в груди, которую связывает с сердцем. Между тем, с сердечными болями очень часто можно спутать боли невралгического характера.

Как отличить один тип боли от другого, почему возникает невралгия, и как нужно подерживать свое здоровье?

СИМПТОМЫ БОЛИ В ГРУДИ: СХОДСТВО И ОТЛИЧИЕ

– Главным отличием сердечного приступа от невралгии является продолжительность: приступы межреберной невралгии могут быть довольно длительными, до нескольких суток. Сердечные же боли короткие – например, приступ стенокардии длится примерно 5-10 минут.

Причина болей в грудной клетке: невралгия или сердце?

– Невралгические боли имеют острый характер, а стенокардическая боль – тупая, гнущая, с нехваткой воздуха.

– Боль при стенокардии распространяется на всю область груди, и человек затрудняется указать, где именно у него болит. При невралгии же обычно удается точно локализовать основное место боли.

– Еще один очень характерный для невралгии признак – уменьшение или увеличение интенсивности болей в зависимости от положения тела, вдохе и выдохе. Сердечная же боль не зависит от положения тела, за одним исключением – при инфаркте миокарда боль во время движения как раз усиливается.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ НЕВРАЛГИЯ

Межреберная невралгия – это боль, проходящая по стволу и ветвям какого-либо из межреберных нервов (их 11 пар, а 12 пара – это подреберные нервы). Возникает она из-за сдавливания, раздражения или воспаления нерва и сопровождается приступообразными, острыми и стреляющими болями, неприятным чувством онемения, параличом и другими, более тяжелыми проявлениями...

Причин появления невралгии очень много – это и проблемы с позвоночником (остеохондроз, смещения и грыжи межпозвоночных дисков), инфекции (включая грипп), радикулит, неврит, травмы, переохлаждения, избыточный тонус мышц и другие.

НЕВРАЛГИЯ: КАК БЫСТРО СНЯТЬ БОЛЬ?

Во время обострения невралгии нельзя спать на мягкой поверхности: матрас должен быть жестким. Нужно постараться сохранить спокойствие при приступе боли в груди, но ни в коем случае не пренебрегать

МАГНИТОТЕРАПИЯ АППАРАТОМ АЛМАГ-01 ПРИ НЕВРАЛГИИ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- снять боль, отек и воспаление нерва;
- вернуть чувствительность и восстановить функции периферических нервов;
- сократить продолжительность и частоту приступов;
- повысить качество лечения;
- ускорить выздоровление.

потом обследованием, даже если кажется, что приступ прошел бесследно.

При приступе невралгии нужно использовать средства, имеющие болеутоляющие свойства. Применение магнитного поля аппарата АЛМАГ-01 в этих случаях более чем оправдано, ведь нервная система и поглощает магнитное поле прежде всего.

АЛМАГ-01 также применяют, чтобы лечить недуги, связанные с нарушением кровообращения: артрозы, артриты, остеохондроз, варикоз, гипертонию.

Конструкция АЛМАГа проработана досконально, настройки выверены и апробированы.

У АЛМАГа более **15 лет успешной клинической практики**. Им оснащены ведущие клиники, в том числе Поликлиника № 1 Управления делами Президента РФ, НИИ неотложной детской хирургии под руководством Л. М. Рошаля, Главный клинический госпиталь ак. Н. Н. Бурденко*.

И, пожалуй, только компания ЕЛАМЕД даёт на АЛМАГ-01 **гарантию 3 года**. Потому что его надёжность и лечебный эффект проверены временем.

* По данным ООО «ЕПЗ»



**ДАРИТЕ
С ПОЛЬЗОЙ!**

ЦЕНА СНИЖЕНА!

**ПОКУПАЙТЕ АЛМАГ-01
в Москве в аптеках
САМСОН-ФАРМА
8-800-250-8-800**



САМСОН-ФАРМА
СЕТЬ АПТЕК
1992

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 2007/00136. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ