

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 14 (37)

24 июля – 13 августа
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

КИШЕЧНИК – «КЛАДОВАЯ»

ИММУНИТЕТА И ДОЛГОЛЕТИЯ

стр. 6–9

ЧЕМ КОВАРЕН ВИРУС ГЕРПЕСА, И КАК ЕГО «НЕ РАЗБУДИТЬ»

стр. 12–13

7 ГЛАВНЫХ ВРАГОВ

БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

стр. 14–15

УКРОЩАЕМ ТАХИКАРДИЮ

стр. 18

ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ ВЫЛЕЧИТ ЛЮБИМАЯ КОШКА

стр. 19

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»



Jeanette Dietl / shutterstock

✉ Письмо в номер

МАННАЯ КАША КАК СРЕДСТВО ОТ МОРЩИН

Хочу поделиться секретом маски от морщин из манной каши. Особенно хорошо подходит такая маска для увядающей кожи, которую она питает и тонизирует. Сначала нужно сварить густую манную кашу на молоке.

Соль и сахар добавлять нельзя! Затем берем 2 столовые ложки готовой каши, смешиваем с 2 чайными ложками меда и 2 столовыми ложками абрикосового сока. Когда нет свежих абрикосов, можно использовать мор-

ковный или яблочный сок. Эту маску накладываем на лицо и шею. Через 20 минут смываем маску теплой водой.

Эффект от маски вас приятно удивит!

Валерия Тихонова, г. Иваново



● ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ

Вполне закономерная реальность при выполнении людьми определенных условий, считают медики.

Так, исследователи Национального института сердца, легких и крови совместно с учеными Бостонского университета провели эксперимент, в ходе которого выяснили – здоровая диета и умеренная физическая нагрузка успешно борются со старением сосудов. В эксперименте приняли участие 3200 мужчин и женщин старше

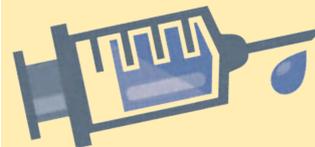
пятидесяти лет. 18% из них соответствовали критериям здорового старения сосудов. В этот процент преимущественно входили люди со сравнительно низким индексом массы тела, пациенты, не страдающие диабетом и преддиабетом.

А вот и те условия, при которых высоки шансы сохранить здоровые сосуды до глубокой старости:

- **Контроль артериального давления (норма: 120/80).**
- **Контроль уровня холестерина (норма: ниже 200 мг на децилитр – 11 ммоль).**
- **Контроль уровня глюкозы в крови (норма: 5,5 ммоль натощак).**
- **Активный образ жизни (150 минут умеренных физических упражнений в неделю).**
- **Качественное, сбалансированное питание (фрукты, овощи, цельные зерна, орехи, зелень, молочные продукты с низким содержанием жира, рыба, птица без кожи).**
- **Контроль массы тела.**
- **Отказ от курения.**



● ВАКЦИНА ОТ МЕЛАНОМЫ РАБОТАЕТ!



Сразу два независимых исследования, проведенных немецкими и американскими учеными, подтвердили, что новый класс персонализированных противораковых вакцин, адаптированных к опухолям отдельных пациентов, задержал развитие болезни. Речь в данной ситуации идет о лечении или, по крайней мере, о предохранении от рецидива меланомы – одной из самых агрессивных опухолей. В обоих исследованиях результаты довольно вдохновляющие – иммунный ответ возник у всех пациентов. Новые неоантигенные вакцины, по мнению медицинского сообщества, имеют огромный потенциал. Исследования продолжаются.

● НАНОТЕХНОЛОГИИ ПРОТИВ СЕПСИСА

По заверениям корейских ученых, сепсис можно лечить без помощи антибиотиков. Благодаря исследованиям заокеанских медиков выяснилось, что наночастицы церия, легированные цирконием, действуют как эффективные антиоксиданты. По сути, экспериментальное лекарство действует как огнетушитель при ожоге, останавливая лавинообразную гибель клеток. Это открытие является особенно актуальным в свете того, что в последнее время антибиотики все чаще становятся неэффективными при лечении некоторых заболеваний из-за роста резистентности бактерий к их действию. Исследования продолжаются.

● КАКОЙ ХЛЕБ ПОЛЕЗНЕЕ?

При том, что организм человека по-разному реагирует на употребление черного и белого хлеба, ученые не нашли однозначных свидетельств пользы одного и вреда другого.

Современные диетологи все чаще говорят о том, что белый хлеб богат углеводами, беден клетчаткой, а потому способствует развитию ожирения и диабета. Черный же, напротив, изобилует макроэлементами, растительными волокнами и другими нутриентами, а потому полезен для организма. Ученые из Израиля решили разобраться, так ли это.

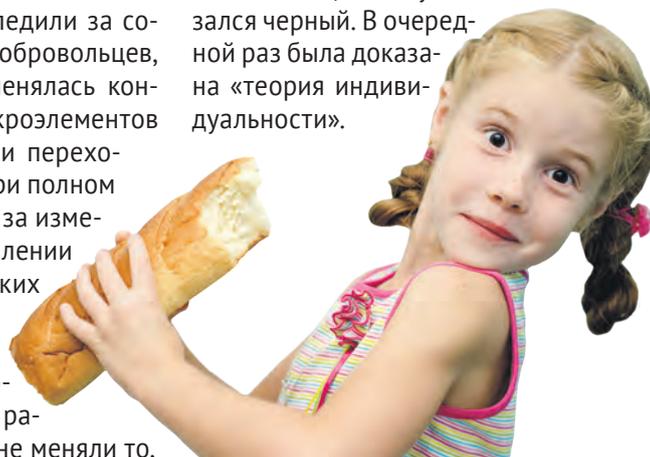
В добровольном эксперименте приняли участие два десятка человек, вку-

шавших разные виды хлеба в течение месяца. Причем на хлеб приходилась четверть калорий всего рациона испытуемых.

В это время ученые следили за состоянием здоровья добровольцев, наблюдая за тем, как менялась концентрация глюкозы, микроэлементов и белков в их крови при переходе на хлебную диету и при полном отказе от хлеба, а также за изменениями в их весе, давлении и других физиологических характеристиках.

Результат: белый и черный хлеб примерно одинаково влияли на работу организма и почти не меняли то,

как работал обмен веществ в организме добровольцев. При этом кому-то из добровольцев больше подошел белый хлеб, а кому-то полезнее оказался черный. В очередной раз была доказана «теория индивидуальности».



ВЗРОСЛЫЕ КАК ДЕТИ

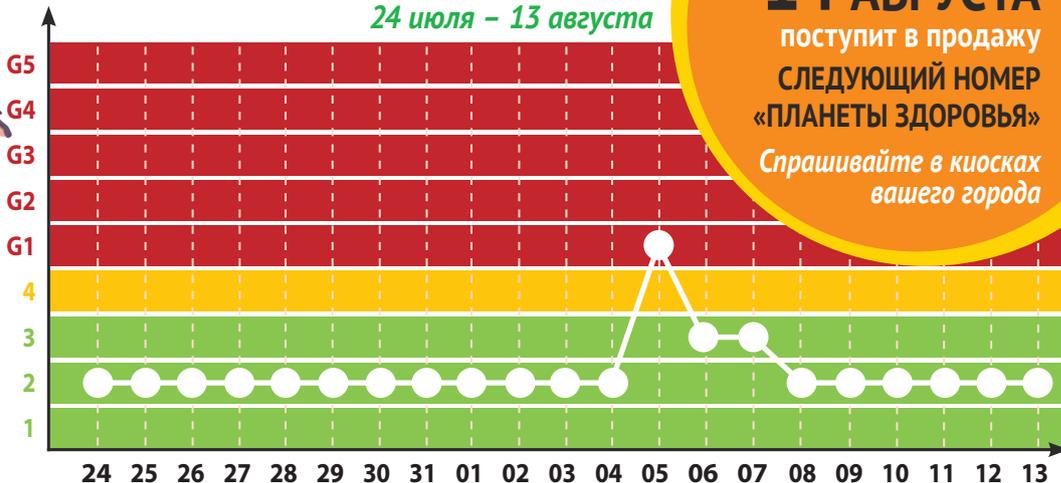
Американские ученые провели занимательное исследование. Они нашли способ вернуть мозгу взрослого человека способности воспринимать информацию на слух так, как это делают дети. Считается, что в будущем это позволит людям изучать иностранные языки или учиться музыке очень быстро. Ведь известно, что дети учатся новому легче.

Ученые провели испытания на мышах, искусственно снижая в их мозге содержание аденазина, предполагив, что его высокие концентрации как раз снижают способность к быстрому обучению. Мыши, участвовавшие в эксперименте, показали себя с лучшей стороны – их способность к обучению повысилась в разы. До клинических испытаний на людях еще далеко, но результаты обнадеживающие.



ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

24 июля – 13 августа



- Магнитная буря
 - Магнитосфера возбужденная
 - Магнитосфера спокойная
- G1 слабая буря G3 сильная буря G5 экстремально сильная буря
G2 средняя буря G4 очень сильная буря

14 АВГУСТА

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

5 августа 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

МОНАХИ И МОНАХИНИ ЖИВУТ ОДИНАКОВО ДОЛГО

Такой вывод был сделан в результате реализации немецко-австралийского проекта «Монастырское исследование». Проект появился не просто так и в пик мнению ученых о том, что долголетние – это возрастной признак. Якобы женщины по ряду гендерных причин живут дольше мужчин. Исследователи попытались доказать, что это утверждение ошибочно.

А в качестве объекта исследования были выбраны монастыри. Ведь монахи и монахини ведут схожий образ жизни: режим, дисциплина, ненасилие, сдержанность в питании. В исследовании приняли участие свыше 11 тысяч обитателей монастырей. И оказалось, что и мужчины, и женщины здесь живут практически одинаковый срок. Из чего был сделан вывод, что на продолжительность жизни все же влияет образ жизни, а не пол. Это дало возможность утверждать, что, скорее, мужчины умирают преждевременно, чем женщины живут дольше (касаемо мирской жизни). Мужчины, задумайтесь!



Фото: olegator, Ysami, Avanta / shutterstock

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю
скидки*

на протезирование
10%

на лечение
25%

НАМ
12 ЛЕТ!



ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Металлокерамическая коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ - **2500 руб.**

Панорамный рентген
~~470 руб.~~ - **400 руб.**

Съемный протез (отеч.) -
7000 руб.

Безметалловая коронка за 1 день
~~16000 руб.~~ - **9500 руб.**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 31.08.2017.

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. 000 «Денто-Люкс» Лич. № 10-77-01-013323

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (495) 295-04-04



Реклама

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



✉ РИСОВАЯ ВОДА – ОТ ИЗЖОГИ НИ СЛЕДА

Моя мама много лет мучается от холецистита. Мучает больше всего изжога. Что уж только не пробовали, каких средств не покупали. А справилась мамочка с напастью довольно легко. С помощью рисового отвара. Это просто вода, в которой варился рис. Эту воду надо выпить, когда появилась изжога, и недуг пройдет. Можно также съесть столовую ложку вареного риса, тоже поможет от изжоги.

Важно, чтобы рисовый отвар был несоленым. Поэтому лучше сварить специально немножко риса как средство от изжоги.

К. С. Терентьева, фармацевт, Московская обл.

✉ ХМЕЛЬ ХМЕЛЬНОЙ – БЕССОННИЦА ДОЛОЙ

Простой хмель, который часто растет по заборам на дачах, очень хорошо помогает от бессонницы. Для «сонной» настойки необходимо взять шишки хмеля и настоять на водке в соотношении 1 к 4. Настойка получится лучше, если шишки сначала мелко порезать. Залитые водкой шишки оставить на 2 недели в темном месте, после чего настойку осторожно процедить. Принимать с водой, 5 капель настойки на 1 столовую ложку воды. Одну ложку надо принять после обеда и еще одну – после ужина. И бессонница канет в Лету.

Нина Степанова, г. Геленджик

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАКОЙ ЛАК ВЫБРАТЬ?

Часто бывает, что необходим универсальный, подходящий к любому наряду лак для ногтей, и мы никак не можем определиться. На такой случай есть три универсальных варианта: красный и бежевый лак, а также французский маникюр.

Эвелина Тодоровская, мастер педикюра, г. Москва

✉ ШАЛФЕЙ ДА МАЛИНА ОТ НАДОЕДЛИВОЙ МОЛОЧНИЦЫ

Наверняка о молочнице знает каждая женщина. Напасть – врагу не пожелаешь. От одного зуда хочется на стенку лезть. Хочу поделиться рецептом, как можно избавиться от этой напасти с помощью лекарственных растений.

Это будет раствор для спринцевания. Для его приготовления нужен шалфей (примерно 1 столовая ложка сухих листьев), 5–6 свежих листьев малины и 2 чайные ложки яблочного или винного уксуса. Шалфеем и малину залить 1 л кипятка. Листья малины надо сначала мелко нарезать. Через 10 минут этот настой процеживаем, добавляем уксус и перемешиваем. Раствор готов. Сразу использовать для спринцевания его нельзя, потому что можно обжечься. Поэтому надо дождаться, когда он остынет до приятной температуры. Спринцевание этим раствором надо делать 3 раза в день, и молочница уйдет.

Екатерина Васильева, г. Углич

✉ ИКОТА-ИКОТА, ПЕРЕЙДИ НА ФЕДОТА...

В нашей семье есть рецепт простого и очень надежного средства от икоты, которым я хочу поделиться с читателями газеты. Это обычный уксус, столовый, 9%-ный. 1 чайную ложку уксуса надо влить в полстакана воды, перемешать и выпить эту смесь залпом. Икота пройдет сразу!

А для тех, кому кислота противопоказана, нужно просто выпить стакан чистой воды...но согнувшись пополам. Вот в такой позе, когда корпус находится параллельно полу, и пить. Трудно, зато мозг переключится на выполнение задачи, а про икоту и думать забудет.

Тамара Петрова, Тульская обл.



✉ КОСТОЧКИ АБРИКОСА УКРОТЯТ АРИТМИЮ

Мой рецепт для всех, кто страдает от аритмии. Эту напасть я пыталась укротить многие годы. И, ура, мне это удалось. Спасибо соседке по даче. Спасла непутевую. А то и на грядки выйти не могла, сразу прихватывало. Итак, от аритмии хорошо помогает смесь лимона, меда и косточек абрикоса. Эту смесь надо съедать утром и вечером по 1 столовой ложке.

Для приготовления понадобится взять 2 лимона, нарезать их мелко вместе с кожурой, можно даже пропустить через мясорубку. Только надо смотреть, чтобы не попали косточки, они не нужны. К нарезанным лимонам добавить 2 столовые ложки меда и хорошо перемешать. Еще нужно 15 абрикосовых косточек, из которых нужно вынуть ядрышки. Эти ядрышки добавить в лимонно-медовую смесь и опять хорошо перемешать все вместе. Вкуснотища, а главное, польза ощутимая. Пробуйте с удовольствием.

А.Н. Федотова, пенсионерка-дащица, Рязанская обл.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЯЙЦО И ПИВО ДЛЯ ШЕВЕЛЮРЫ КРАСИВОЙ

Очень хорошее средство от ломкости волос – пиво. Лучше брать живое, непастеризованное. Пиво, примерно полторы-две столовые ложки, надо смешать с куриным яйцом. Яйцо лучше предварительно взбить вилкой, чтобы оно стало однородным. Еще лучше брать один желток. Смесь нанести на влажные волосы после мытья. Распределить по всей длине волос с помощью расчески с широкими зубцами. Затем замотать волосы полотенцем и оставить на полчаса. Потом смыть эту маску обильным количеством теплой воды. Маску хорошо делать после каждого мытья волос (не чаще 2 раз в неделю). Требуется от 4 до 6 раз, чтобы волосы перестали ломаться.



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

ВКУСНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Для укрепления иммунитета лучше всего подходят средства народной медицины, особенно старинные.

В нашей семье из поколения в поколение передается такой вкусный рецепт. Чтобы приготовить повышающий иммунитет напиток, надо взять в равных долях цвет липы, ромашку, шиповник и кору ивы – все это сырье перемешать. 2 столовые ложки смеси надо залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать 2 часа. Процедить сквозь марлю и пить 3 раза в день по 1/3 стакана каждый день в течение месяца.

Е. И. Карягина, Московская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОЖИВИТЬ УВЯДАЮЩИЕ РОЗЫ? ЛЕГКО!

Наверняка вам не раз дарили розы, и наверняка они часто увядали на второй-третий день. Это всегда очень обидно. Однако есть способ продлить жизнь этих прекрасных цветов. Для этого нужно еще раз подрезать их стебли, расплющить их кончики молотком (можно кулинарным) и опустить в крутой кипяток. Когда розы поднимут свои ожившие головки, их можно вернуть в вазу со свежей водой.

Вера Андреева, флорист, г. Ярославль



ЗДОРОВАЯ КОЖА ВАШЕГО РЕБЕНКА – залог его правильного развития и роста

Она является индикатором нормальной работы внутренних органов, отсутствия токсического или раздражающего воздействия факторов внешней среды. В подростковом возрасте проблемы с кожей ухудшают самочувствие, оставляют рубцы на коже, наруша-

ют психическое состояние ребенка. Огромное значение в правильном функционировании кожи имеют нормализация процессов ороговения устьев волосных фолликулов, вязкости секрета сальных желез, защита кожи от внешних воздействий, поддержание эластичности и гидратации, регенерации ее повреждений.

С большинством этих проблем поможет справиться комплекс наружных средств «КРЕМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «БАЛЬЗАМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА» с чередой и чистотелом, «МАСЛО ДЕТСКОЕ ИНФАРМА», «ШАМПУНЬ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «ПЕНА ДЕТСКАЯ ДЛЯ ВАНН ИНФАРМА», созданных НПП «Инфарма». Высокая активность этих средств связана не только с их составом (витамины А, Е, сочетание масляных и водных экстрактов трав череды, чистотела, ромашки, амина-

кислоты) но и с тщательно подобранным рН и особой технологией приготовления крема, бальзама, масла, обеспечивающей эмульсию, напоминающую водно-жировую эмульсию кожи здорового ребенка, не препятствующую испарению влаги и кожному дыханию. Инструкция, прилагаемая к «КРЕМУ ДЕТСКОМУ ИНФАРМА» поможет выявить причину проблем с детской кожей.



90 руб.

В АПТЕКАХ ГОРОДА: 8(495) 77-57-9-57, 8(800) 555-62-65 <http://apteka-mosfarma.ru/apteka>; <http://apteka.ru> • 8 (499) 150-44-65 (аптека № 2, м. «Войковская») www.apteka-mosfarma.ru • 8 (495) 779-38-39, 8-916-655-46-95, www.bioprofi.ru

**Справки по применению:
(495) 729-49-55**

<http://apteka.ru> – ООО «АПТЕКА.РУ», ОГРН 111746421880, юридический адрес 121165, г. Москва, Студенческая улица, 23, пом. II, ком. 1-2
www.apteka-mosfarma.ru – ЗАО «Московская Фармацевтическая Фабрика», юр. адрес: 125239, г. Москва, Олимпийский проезд, 1 ОГРН 1027700052786
www.bioprofi.ru – Башинская Ирина Алексеевна (ИП «Башинская И.А.») ИНН 772800429073 КПП 772801001 ОГРН 30477000035934 от 31.08.2004 г. юр. адрес: г. Москва, Литовский бульвар
Состав запатентован. Патент № 2102973. СОПР № RU.77.01.34.001.E.002217.06.14, СОПР № RU.77.01.34.001.E.002215.06.14, СОПР № RU.77.01.34.001.E.002216.06.14

фото: Izabela Magier, Sojka, Iakov Filimonov / shutterstock

ООО «Инфарма 2000». Косметические средства. РЕКЛАМА

КИШЕЧНИК – «КЛАДОВАЯ»

Как сохранить его здоровым?



Стремительный ритм жизни, постоянная спешка и стресс, неправильное питание, всё чаще возникающие пищевые аллергии и ухудшающаяся экологическая обстановка влияют не лучшим образом на наше здоровье и самочувствие. И в первую очередь удар приходится на систему пищеварения.

ЭКСПЕРТ

Как сохранить здоровье кишечника, рассказывает наш эксперт – врач-гастроэнтеролог ГБУ РО «Консультационно-диагностический центр» **Ольга СИЛИНА.**



НЕРВЫ ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ?

– **Ольга Ивановна, почему болит кишечник?**

– Долгое время считалось, что основные причины болей в кишечнике, за исключением специфических заболеваний, – психосоматические, и они связаны с нервной системой.

На всех конференциях нам говорили, что таких пациентов, как в Европе, так и в Америке, направляют к психотерапевту. Если в анамнезе больного нет серьезных органических патологий, язв и опухолей, то лечить такого пациента гастроэнтерологу не нужно, лечить должен невролог и психотерапевт. Сейчас немного от этого отошли и вернулись к тому, что боль в кишечнике чаще всего связана именно с воспалительным компонентом.

А причин тут множество: это и неправильное питание, когда продукты раздражают

кишечник, и невосприимчивость к пищевой стабилизации. Не секрет, что в последнее время взгляды на многие продукты очень поменялись. К тому же, стали достаточно часто проявляться гастроинтестинальные формы пищевой аллергии. Все мы привыкли к тому, что ребенок клубничку съел, и на щеках высыпало. А тут все по-другому: определенные виды аллергии могут дать о себе знать не высыпанием, а хроническим колитом. Это тоже пищевая аллергия, но проявляющаяся болями в животе. Еще одна причина неприятностей в кишечнике – прием различных медицинских препаратов.

ЧЕМ И КАК «БОЛЕЕТ» КИШЕЧНИК?

– **Какими недугами чаще всего страдает наш кишечник, и как они проявляют себя?**

– Тут перед нами чрезвычайно разнообразный ландшафт симптомов. Среди основных – боль в самом кишечнике, нарушение стула, усиленное газообразование, различные кожные высыпания.

Что касается болезней, то здесь мы остались при своем. Если исключить опухоли и болезнь Крона, то у нас по-прежнему остается синдром раздраженной кишки – именно такая трактовка приведена в международной классификации болезней. Есть еще артикулярная болезнь, но ей болеют не более 20 процентов наших пациентов. В основном же, это синдром раздраженного кишечника.

– **Какова локализация боли при различных заболеваниях кишечника?**

– Надо понимать, что в организме человека огромное количество рецепторов, поэтому болеть может в любом месте. Если у вас не однократная боль, и вы мо-

жете это связать с каким-то препаратом, застольем или нервным стрессом, причем симптомы начали быстро стихать, то, конечно, можно и дальше посмотреть, подождать и не обращаться к врачу.

Вообще-то, не имея температуры и жидкого стула по пятнадцать раз в день, у нас редко кто ходит к врачу. Наши люди, как правило, сначала в аптеке полечатся, потом у соседки, потом в интернете проконсультируются и через месяц доберутся до врача. Слишком уж много у нас людей занимается самолечением. Иногда послушаешь, что уже успели пропить, в ужас приходишь. Да, и слишком развит безрецептурный прием антибиотиков и многих других препаратов.

КАК «ПОЙМАТЬ» БОЛЕЗНЬ?

– **Как же диагностируют кишечные заболевания?**

– Для этого существует множество лабораторных и физикальных методов исследования. Из простейших можно пройти копрологию – обычный клинический ана-

ВАЖНО!

Сейчас вернулись к тому, что боль в кишечнике чаще всего связана именно с воспалительным компонентом, а причин этому может быть множество.

ИММУНИТЕТА И ДОЛГОЛЕТИЯ

лиз кала в поликлинике. Можно сделать УЗИ брюшной полости, где отчетливо видно наличие вздутых лимфатических узлов. Если врач предполагает более серьезное заболевание, то он делает рентген кишечника и эндоскопические исследования: колоноскопия – осмотр всего кишечника, и гастроскопия – осмотр двенадцатиперстной кишки. Как скрининг-диагностика, существует такой новый и очень информативный метод исследования, как анализ кала на кальпротектин, где исследуются белки разрушенных лейкоцитов.

КСТАТИ

Сейчас абсолютно здоровых людей нет, и с возрастом различные негативные состояния мучают всех, и почти всем приходится принимать препараты.

явились немотивированные боли. Одно дело, когда все было хорошо, человек попил антибиотики или перел, и появились нарушения. Другое дело, когда причина неизвестна. Но, в любом случае, лучше найти время и обратиться к врачу. Я считаю, что всем пациентам после 50 лет при резкой смене стула нужно срочно на прием. Посудите сами, он не начал принимать никакие новые препараты, не сменил страну или образ жизни, а вдруг появился понос или запор. Это основание для визита в клинику. Также повод немедленно обратиться к врачу – беспричинный подъем температуры, наличие примесей в кале.

– **Дисбактериоз – болезнь или симптом?**

– Это не диагноз, а определенное состояние, связанное с нарушением микрофлоры кишечника, ее

локализацией и количеством. И проявляться он может совершенно по-разному – как нарушениями стула, так и кожными явлениями или одним лишь снижением иммунитета и больше ничем. Подчеркиваю, это не диагноз, и конкретных симптомов у этого состояния нет. Только врач может предположить наличие этого состояния.

ПИТАЕМСЯ ЭСТЕТИЧНО

– **Как не стать жертвой опасных недугов?**

– Здоровый образ жизни – больше тут ничего не придумаешь. Определенную роль в возникновении кишечных недугов играют факторы, не зависящие от нас, такие, как наследственность и прием препаратов по другим медицинским поводам. Сейчас абсолютно здоровых людей нет, и с возрастом различные негативные состояния мучают почти

всех, и почти всем приходится принимать препараты. К тому же на нас периодически обрушаются достаточно сильные эпидемии гриппа, который частенько переходит в бронхиты и пневмонии. Поэтому всем нам приходится принимать различные лекарства, так что обезопасить свой кишечник очень сложно. Значит, нужно стараться правильно питаться. Хотя бы помнить про основное – регулярность и то, что кишечник любит пищевые волокна. Весь мир говорит, что мы стали со-

Читайте дальше на стр. 8

СРОЧНО К ВРАЧУ

– **Заболел кишечник, в каких случаях нужно сразу идти к врачу, а в каких можно повременить?**

– Во-первых, стоит поспешить к доктору, если по-

Электронный полис ОМС в виде пластиковой карты теперь можно оформить в Москве и Московской области



«В прошлом году получил полис ОМС на бумажном бланке, а недавно узнал, что полис теперь оформляется и в виде пластиковой карты. Кто может получить такой полис нового формата?» (Аркадий П., г. Москва)

На этот вопрос нам ответил эксперт, начальник отдела обязательного медицинского страхования по Москве страховой медицинской организации ООО ВТБ МС Марина Дикун.

Действительно, с 1 мая в Москве и Московской области можно получить электронный полис ОМС в виде пластиковой карты. Новый, современный полис можно оформить при обращении в пункт выдачи полисов страховой компании для новорожденных граждан, в связи с изменениями фамилии, имени или отчества, даты или места рождения, а также если установлены неточности в ранее полученном полисе, если вы потеряли свой полис или ваш бумажный полис порвался, стал ветхим и непригодным для дальнейшего использования.

Кроме того, если гражданин принял решение сменить страховую компанию, он может подать заявление до 1 ноября текущего года и получить электронный полис ОМС в выбранной им страховой медицинской организации, работающей в сфере ОМС региона.

Реклама.

БЕСПЛАТНАЯ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8(495)642-38-84

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС



Реклама

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при заболеваниях ЖКТ

**Марина
НИКУЛИНА**



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

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

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

МНН: **РАНИТИДИН** – уменьшает объем желудочного сока и содержание соляной кислоты в нем, повышает pH содержимого желудка, что приводит к снижению активности пепсина

РАНИТИДИН	таблетки 150 мг, 20 шт.	Россия, Сербия	25 руб.
ГИСТАК	таблетки 150 мг, 20 шт.	Индия	40 руб.
ЗАНТАК	таблетки 150 мг, 20 шт.	Великобритания	247 руб.

МНН: **ОМЕПРАЗОЛ** – препараты, тормозящие секрецию соляной кислоты. Являются эффективными лекарственными средствами при лечении язвенных поражений желудка, двенадцатиперстной кишки и пищевода

ОМЕПРАЗОЛ	капсулы 20 мг, 30 шт.	Россия	63 руб.
ГАСТРОЗОЛ	капсулы 20 мг, 28 шт.	Россия	147 руб.
ЛОСЕК	таблетки 20 мг, 28 шт.	Великобритания	465 руб.
ОМЕЗ	капсулы 20 мг, 30 шт.	Индия	158 руб.
ОРТАНОЛ	капсулы 20 мг, 28 шт.	Швейцария	135 руб.
УЛЬТОП	капсулы 20 мг, 28 шт.	Россия	296 руб.

МНН: **МЕТОКЛОПРАМИД** – противорвотное средство, устраняет тошноту и икоту

МЕТОКЛОПРАМИД	таблетки 10 мг, 50 шт.	Россия	28 руб.
ЦЕРУКАЛ	таблетки 10 мг, 50 шт.	Израиль	116 руб.

МНН: **ПАНКРЕАТИН** – пищеварительное ферментное средство, компенсирует недостаточность секреторной функции поджелудочной железы и желчевыделительной функции печени, улучшает переваривание пищи

МЕЗИМ-ФОРТЕ	таблетки 10000, 20 шт.	Германия	185 руб.
КРЕОН	капсулы 10000 МЕ, 150 мг, 20 шт.	Германия	281 руб.
МИКРАЗИМ	капсулы 10000 ЕД, 20 шт.	Россия	242 руб.
ЭРМИТАЛЬ	капсулы 10000 ЕД, 20 шт.	Германия	182 руб.

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

КИШЕЧНИК –

**Продолжение.
Начало на стр. 6**

вершено неправильно питаться по сравнению с тем, как питались наши пращуры сто лет назад. У нас в рационе очень мало клетчатки, а она содержится в крупах, овощах и фруктах.

– *За какие продукты кишечник скажет «спасибо», а какими его лучше «не кормить»?*

– По некоторым данным, чтобы иметь здоровый кишечник, мы должны съесть около тридцати килограммов клетчатки в день, но это в нашей жизни нереально. Совершенно заоблачная цифра. Поэтому стоит стремиться к разумности.

Запомните, чтобы поддерживать свой кишечник, чтобы ему было легче жить и работать, старайтесь употреблять большое количество круп, овощей и фруктов. Ну а если вы хотите помочь печени, то готовьте тушеные овощи, рагу и винегреты на растительном масле. Вообще же, лучше есть часто, но мало.

НАША СПРАВКА

Григорьев Пётр Яковлевич (1923–2011) – доктор медицинских наук, профессор, инициатор создания и первый руководитель кафедры гастроэнтерологии Факультета усовершенствования врачей (ФУВ) Российского государственного медицинского университета (РГМУ), г. Москва. Заслуженный деятель науки РФ. В 90-е годы был главным гастроэнтерологом России и руководителем Федерального гастроэнтерологического центра в Москве.

«КЛАДОВАЯ» ИММУНИТЕТА И ДОЛГОЛЕТИЯ



ПАРАДОКС ВЕГЕТАРИАНСТВА

– А вот вегетарианцы овощи и фрукты потребляют в большом количестве. Значит ли это, что они реже обращаются к гастроэнтерологу?

– Не сказала бы, у них другой перекоп – в организме достаточно клетчатки, но не хватает белка. А наша печень очень любит белок, он ей необходим. Я сторонница тех взглядов, что наш кишечник слишком мал для усваивания растительного белка, он его усваивает тяжело. Поэтому у людей, сидящих на мясной и жирной диете, одни проблемы,

у вегетарианцев – другие. Я не сторонница крайностей. Один из моих учителей гастроэнтеролог Пётр Яковлевич Григорьев говорил: «Ни одна диета на сегодняшний день себя не оправдала». Поэтому, чем дольше я работаю, тем больше понимаю, что есть эстетика питания, и надо ее придерживаться – нельзя голодать и объедаться, питаться надо регулярно, небольшими порциями. Начинать трапезу с какой-то легкой закуски, чтобы желудок и желчный пузырь начали свою работу. Ведь когда мы начинаем есть, они перестраиваются на другой режим работы. В

середине еды мы можем позволить себе более жирное и острое.

– А так ли необходимо горячее?

– Супы и похлебки в колоссальном количестве присутствуют только в русской кухне и являются источником дополнительной жидкости. Белковый экстракт, который присутствует в супе – это вредный продукт, стимулирующий выделение всех соков, и он противопоказан людям с язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки, хроническим панкреатитом, серьезными проблемами с почками. Из организма выводятся соли, поэтому, на мой взгляд, это не самый полезный продукт.

Однако отмечу, что нельзя питаться всухомятку, одними бутербродами и булками.

– Ну, а чем же завершить трапезу?

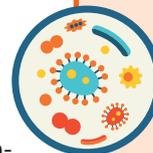
– Десертами, ягодами и фруктами. Можно и чаем с конфеткой, почему бы и нет. Главное, придерживаться эстетики питания.

Беседовала Наталья Красавина

А вы знали, что...

ИНТЕРЕСНО О БАКТЕРИЯХ

- Кишечник является родиной приблизительно 100 триллионов микробов, что в 10 раз больше, чем количество клеток в человеческом организме. Фактически вес всех бактерий кишечника может составлять около 1,5 кг.
- Кишечные бактерии вырабатывают массу различных нейромедиаторов, которые мозг использует для регуляции памяти, процесса обучения и формирования настроения.
- Оказывается, что около 80% серотонина, «гормона счастья», синтезируется кишечными бактериями. В связи с чем, изменения микробиома (совокупности микроорганизмов) могут вызывать беспокойство и депрессию.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ НЕ НУЖНО МНОГОГО

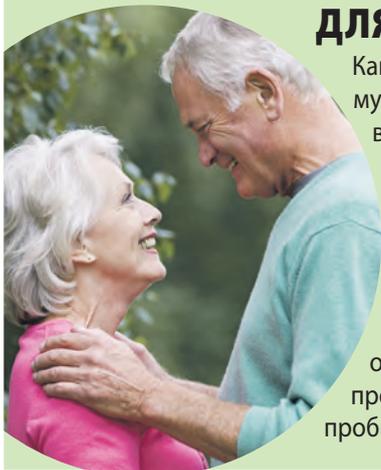
Как-то в июне поехали мы с мужем на дачу, нужно было отвезти туда пару новых лопат. Сезон-то был на подходе. По дороге решили заехать в лес – погода стояла отличная, и нам очень захотелось прогуляться.

В лесу было сыро, но как-то очень душевно, что ли. Из-под прошлогодней листвы обильно пробивалась яркая зелень, на са-

мом солнечном месте, на опушке мы увидели семейку цветов. А дальше нас ждало еще более удивительное открытие: мы нашли грибы. Сколько же было радости! Да что там радости – счастья.

Ну и конечно, ничто не сравнится с прогулкой по нашему родному лесу: послушать звонкие песни птиц, наблюдать, как деловито спешат по своим делам муравьи, подышать самым свежим воздухом – в городе такое просто невозможно. Уже сколько дней прошло, а воспоминание до сих пор греет душу. А сейчас, – земляника, речка, рыбалка. Да разве это не счастье?! И никаких заграничных морей не нужно.

Лариса Георгиева, 61 год, Московская обл.



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



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

✉ КАК ВЕРНУТЬ ДЕНЬГИ ЗА ТОМОГРАФИЮ?

Врач назначил мне компьютерную томографию поясничного отдела позвоночника и консультацию невролога, но сразу предупредил, что талонов нет и в ближайшие три месяца не предвидится. Предложил сделать за деньги в консультационно-диагностическом центре, к которому поликлиника относится. Записали меня буквально через три дня, пришлось заплатить в кассу почти 2000 руб., все официально, с документами. Впереди мне предстоят другие диагностические исследования, и лечащий уже предупредил, что или ждать по полгода, или готовить денежки. Как-то можно бороться с этим безобразием? Зачем тогда придумали медицинское страхование?

Тамара Ильинична, г. Краснодар



ЭКСПЕРТ

Елена КОЛЬЦОВА
юрист

Согласно «Программе государственных гарантий оказания гражданам России бесплатной медицинской помощи на 2017 год», срок проведения компьютерной томографии не должен превышать 30 календарных дней со

дня назначения, а срок проведения консультации специалиста – 14 дней. Отсутствие талонов на проведение диагностики или консультацию специалиста в установленный срок – это фактически несоответствие оказываемой медицинской услуги требованиям закона.

Согласно ст. 29 Закона о защите прав потребителей при обнаружении недостатков оказанной услуги потребитель вправе потребовать возмещения понесенных им расходов по устранению этих недостатков. То есть, проще говоря, вам назначили исследование, но талон в установленный срок не выдали – это некачественно оказанная услуга. Вы прошли исследование за свой счет – это устранение недостатка услуги своими силами.

Следующий шаг – написание претензии на имя главного врача поликлиники, в которой нужно описать ситуацию и, сославшись на вышеуказанные законы, потребовать возмещения ваших расходов. К претензии нужно приложить копии всех имеющихся у вас документов по этому вопросу, а на втором экземпляре получить отметку о принятии в канцелярии главврача. Стоит подготовиться к тому, что главврач ваше обращение проигнорирует или откажет, тогда не откладывая нужно подавать исковое заявление в суд по месту своего жительства – и тогда уже требовать с поликлиники не только возмещения расходов, но и морального вреда, а также уплаты штрафа в бюджет за отказ от досудебного урегулирования.

✉ ПОЧЕМУ ДВОИТСЯ В ГЛАЗАХ?

В последнее время стал замечать, что в глазах двоится. Вроде, давление в норме. А в чем причина, не пойму. К неврологу, наверно, надо?

Алексей Пиминов, пенсионер, пос. Ижевское, Рязанская обл.



ЭКСПЕРТ

Алла АНИКИНА
к. м. н., врач высшей категории,
лазерный офтальмохирург

Двоение изображения при взгляде одним или двумя глазами может быть вызвано причинами совершенно разными. Это могут быть нарушения как со стороны глаз, так и других органов: интоксикация, сосудистые нарушения, заболевания нервной и эндокринной систем. Если вдруг появилось двоение в глазах, не откладывая, обратитесь к врачам – терапевту или офтальмологу.

✉ НОВЫЕ ЗУБЫ ПРОТИВ ВПАЛОСТИ ЩЁК

Насмотрелась тут телевизор. Скажите, а действительно ли с помощью стоматологических манипуляций можно изменить овал лица, убрать впалость щек?

Ирина Рябко, Московская обл.



ЭКСПЕРТ

Олег КОННИКОВ
стоматолог, телеведущий

Однозначно можно, подняв высоту прикуса и добавив недостающие зубы в область жевательных зубов. Протезирование, ортодонтия, хирургия в стоматологии сегодня развиты очень хорошо, поэтому не стоит затягивать с решением «зубных» проблем, а вовремя обращаться к докторам.



НА ВАШИ ВОПРОСЫ

МОЖНО ЛИ «РЕАБИЛИТИРОВАТЬ» БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ?

Какие методы реабилитации используются при суставных болезнях? Живу в деревне. К врачу записаться – целая проблема. Хоть бы понять, с чего начать.

Александра Е., Ростовская обл.



ЭКСПЕРТ

Галина Дьячкова

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

Положительное воздействие на суставы во время процесса реабилитации оказывают различные физиотерапевтические процедуры, лечебные грязи, целебные ванны, лечебная физкультура и массаж. В любом случае, необходимо все же попасть к доктору за назначением.

✉ ЕСЛИ ЗАМУЧИЛИ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
Голова стала болеть все чаще. Уже редкий день без таблеток обходится. К кому обращаться? Может, какой массаж поделает?

Ирина Сухарева, крановщица, г. Выборг



ЭКСПЕРТ

Алмаз ГИЗАТУЛЛИН

врач-невролог высшей категории

В первую очередь, вам стоит обратиться к специалисту общей практики или к терапевту, а не заниматься самолечением. Терапевт даст направления на общие клинические анализы. При отсутствии соматических заболеваний отправит к неврологу. Также при головных болях может помочь кинезиолог, вертебролог. Бывает так, что болит шейный отдел, а причина в коленном суставе. Но только врач сможет выявить причину, назначить лечение и рассказать о профилактике.



foto: berkut, Vladimir Arndt / shutterstock



ООО «ИД «КАРДУС» 16+

Журнал выходит 2 раза в месяц

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В период с 1 июля по 31 августа 2017 г. Вы можете оформить **ДОСРОЧНУЮ** подписку на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 года **по ЦЕНАМ 2017 года**. Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость ДОСРОЧНОЙ подписки на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г.

6 месяцев (12 номеров)	245,16 руб.*
1 месяц (2 номера)	40,86 руб.*

Подписной индекс **П2961**
в каталоге «Почта России»

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

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

КАК «НЕ РАЗБУДИТЬ» ВИРУС

... и как договориться с болезнью, если она

Всем нам знакома так называемая «простуда на губах», или герпес. Однако мало кто знает, что существует около восьми видов этого заболевания. Как этот коварный вирус попадает в организм человека, и чем его лечить, рассказывает



ЭКСПЕРТ

Кира АГЕЕВА

ассистент кафедры инфекционных болезней с курсом инфектологии РГМУ имени И.П. Павлова, врач-терапевт приёмного отделения ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко»

МНОГОЛИКИЙ ВИРУС

– Кира Александровна, какие виды вируса герпеса существуют?

– Герпетическая инфекция – группа заболеваний, вызываемая вирусом герпеса и атакующая практически все органы и системы человека. Вирус простого герпеса (ВПГ) подразделяется на восемь типов, каждый из которых имеет собственную клиническую картину и методы лечения.

Они, в свою очередь, ответственны за множество заболеваний.

Чаще всего встречается простой герпес, относящийся к первому или ко второму типу, вызывающие генитальный герпес, герпес губ, глаз, пневмонии, поражение головного мозга. Опоясывающий герпес порождает такую инфекцию, как ветря-

ная оспа и опоясывающий лишай. Отмечу, что заражение одним типом вируса не исключает заражения и другими его типами.

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

– По данным статистики герпесом заражены около 90% населения. Как же вирус попадает в наш организм?

– Этими вирусами очень легко заразиться. Герпесом болеют даже животные. Но сажать себя в стерильную камеру не нужно. Поверьте, можно его заполучить и ничего не зная об этом, при этом совершенно нормально существовать, при условии «качественного» иммунитета.

Существует множество путей передачи вируса герпеса: воздушно-капельный, половой, во время родов, при контакте с личными вещами пациента, например, через платки и зубные щетки. Надо заметить, что вирусы герпеса весьма устойчивы во внешней среде. При комнатной температуре они сохраняются в течение суток, во влажной среде – дольше, а нагревание до 50 градусов убивает их лишь через 30 минут. Хорошо переносит герпес и низкие температуры, при –70 может выживать до пяти дней.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЛЁД И ГОРЯЧАЯ ВОДА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Такое уж сейчас стало время, что многие люди жалуются на головную боль. Понимаю, как это больно и неприятно. Было время, когда и меня мучила периодическая мигрень. Вот именно поэтому решила вам написать, точнее, поделиться одним, как мне кажется, очень эффективным советом. Если вдруг у вас очень сильно заболела голова, и как-то так оказалось, что под рукой нет ни таблеток, ни каких

других лекарственных средств, то в таком случае вам на помощь придут горячая вода и лед. Итак, нагрейте тазик с горячей водой и поместите туда ноги. Предварительно достаньте из холодильника лед. И как только ваши ноги окажутся в горячей воде, прило-



жите лед к голове. Считается, что таким образом произойдет регулировка давления в теле. Разница температур поможет улучшить циркуляцию крови и снимет боль. Попробуйте, это просто и очень эффективно!

Мария Петровна,
Рязанская обл.

ГЕРПЕСА?

«проснулась?»

СИМПТОМЫ НЕДУГА

– Как вирус «заявляет о себе»?

– Попадая в организм, возбудитель разносится по всем его системам через кровь, лимфу и «селится» в основном в нервных волокнах и окончаниях. Происходит это при неблагоприятных условиях для человека и благоприятных для вируса – стрессы, переохлаждение, хронические заболевания, снижение иммунитета.

Инкубационный период длится в среднем шесть суток. Перед тем как «отметиться» высыпаниями, существует так называемый продромальный период, около 24 часов, – это жжение, чувство «покалывания иголочек». В это время как раз и важно начать лечение. В последствии, при классическом течении, появляются пузырьки с серозным содержанием, которые в дальней-

шем «перерастают» в корочку. Состояние может характеризоваться ухудшением самочувствия. Локализация заболевания разная, в зависимости от типа вируса. Это кожа и слизистая: губы, гениталии, различные участки кожных покровов, глаза.

КАК ЛЕЧИТЬ

– Как лечить этот недуг?

– Герпес, на данный период времени, полностью не вылечивается, но можно уменьшить количество рецидивов и намного улучшить качество жизни. Появились новые препараты, которые эффективно этому способствуют. Пораженные участки следует смазывать несколько раз в день не менее 5 дней, то есть мазать даже после исчезновения симптомов. Таблетки применяют при генитальном герпесе и опоясывающем



лишае, а также в тех случаях, когда высыпания причиняют боль и ощутимый дискомфорт.

Активно используется витаминотерапия. Обязательным является обильное питье, в некоторых случаях соблюдение диеты.

ПРОФИЛАКТИКА ГЕРПЕСА

– Можно ли как-то предотвратить ВПГ?

– Главное – профилактика, то есть прекращение близких контактов с больным человеком в период обострения заболевания. В это время шанс заразиться герпесом возрастает в 100 раз. Использование презервативов при половых связях, а также антисептических растворов после, которые активно «убивают» вирусы, после контактов с зараженным. Ну и конечно, недопустимо пользоваться чужими вещами и средствами личной гигиены.

Беседовала Наталья Красавина

НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

? Скажите, как бороться с уличной пылью дома? Под окнами стройка, все время работает бетономешалка, песок. Может быть, есть более эффективное средство, нежели ежедневная влажная уборка?

Наталья, г. Ростов

Ответ:

Конечно, трудно переоценить важность влажной уборки, но все же... В-первых, обследуйте окна и двери вашей квартиры на предмет щелей, и если они есть, то ликвидируйте их. Таким образом, вы преградите путь уличной пыли в ваш дом. Считается, что шторы – накопитель пыли,



поэтому можно поменять их на жалюзи. Хороши в борьбе с пылью воздухоочиститель, увлажнитель воздуха или аквариум. Можно оживить интерьер вашей квартиры комнатными широколиственными цветами, которые необходимо регулярно опрыскивать. Вовремя избавляйтесь от старого хлама, в том числе от старых посыпавшихся ковров. Регулярно пылесосьте мягкие игрушки, подушки, пледы и одеяла. Эксперты уборки советуют ни в коем случае не подметать пол веником – только влажная уборка!



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СКРАБ СВОИМИ РУКАМИ

Все женщины со мной согласятся, если я скажу, что скрабы для лица и тела доставляют нам массу положительных эмоций и ощущений. Но помимо всего прочего, скраб – это еще и очень полезная штука. А уж если он сделан своими руками!.. Это будет не только экологичный и натуральный продукт, но и на порядок дешевле магазинного. Подручные домашние средства никто не отменял, поэтому я предлагаю



вам сделать все самой! Представьте, я совершенно отказалась от покупных скрабов в пользу самодельных. Все просто – смешайте любое жидкое масло, лучше оливковое, с солью, сахаром или кофейной гущей и нанесите на влажное тело. Ваш собственный, натуральный и, что самое главное, эффективный скраб готов!

Светлана Анатольевна, Волгоградская обл.

**ХУДЕЮЩИМ
НА ЗАМЕТКУ****МИФЫ
О КАЛОРИЯХ**

- **Существуют продукты с отрицательной калорийностью.**

Абсолютно все существующие продукты питания состоят из углеводов, белков и жиров. Это источники энергии сами по себе. Но огурцы, клюкву, кресс-салат, сельдерей можно кушать, не боясь поправиться... если не заправлять их майонезом, конечно.



- **В спортзале можно «сжечь» калорийный торт, если хорошо попотеть.**

Как бы мы не потели на беговой дорожке, сжечь более 30% полученных за день калорий практически невозможно.

- **Ледяная вода помогает «сжигать» калории.**

Миф проистекает из утверждения, что организм якобы вынужден тратить на «разогрев» лишние калории. Однако наше тело тратит всего 17 килокалорий, чтобы согреть пол-литра воды с нуля до 37 градусов.

- **Полнеют от большого количества калорий.**

Не совсем так. Главную роль в наборе лишнего веса играют не калории, а питательные вещества, полученные с пищей. И тут самое время сказать «нет» транс-жирам и быстрым углеводам.

7 ГЛАВНЫХ ВРАГОВ**...И КАК
ОБЕЗОПАСИТЬ
СЕБЯ ОТ
ВОЗРАСТНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Как известно, с возрастом наше здоровье требует отдельного внимания. Существуют семь способов, которые позволяют сохранить полноту и яркость жизни как можно дольше.

Главное, не дать поймать себя возрастным ловушкам и лени.

Раньше я играл в теннис, футбол, хоккей... Занимался шахматами и картингом... Но все закончилось, когда сын сломал компьютер...

**ВРАГ №1 –
НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ****Как бороться?**

Диетологи рекомендуют сократить потребления красного мяса – в нем много холестерина, а порой, и гормонов. Зато полезны для организма белое мясо и жирная рыба. Омега-3 и омега-6 – важные элементы здорового долголетия, и содержатся они в ненасыщенных жирах. И, конечно, чтобы поддерживать пи-

щеварительную систему в тонусе, не стоит забывать про свежие овощи, фрукты и злаковые.

**ВРАГ №2 –
ХРОНИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ****Как бороться?**

Регулярно посещать врача и проходить профилактические осмотры. Ранняя диагностика – ключ к успеху в лечении целого ряда тяжелых заболеваний, в том числе онкологических.

- После 45 лет стоит делать колоноскопию каждые пять лет, чтобы избежать колоректального рака.

- Женщинам ежегодно проходить осмотр у маммолога и каждые полгода у гинеколога – профилактика рака молочной железы и половой системы.

- Мужчинам не бояться посещать уролога и сдавать анализы на выявление аденомы простаты.

**ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»****«ПРОСТРЕЛИЛО» ПОЯСНИЦУ? ГОТОВЬ МУМИЁ!**

Нагнулась тут как-то на даче полы протереть, а разогнуться не смогла. Поясницу прострелило. Это и понятно, до того-то целый день на грядках простояла. Вот ведь все нам, пенсионерам, неймется. Хочется и детям, и внукам свеженького с огорода. Муж пришел, ругаться начал. Да только слышу, ругаться ругается, а сам что-то на кухне шуршит. Оказывается, мазь для моей больной поясницы готовил. Правда, перед тем, как намазать, заставил меня теплую ванну принять. А уж потом лечить начал. Вти-

рал мне в поясницу свое средство каждый день после ванны перед сном. А утром заставлял пить по 0,1 г мумие за полчаса до завтрака. То же перед сном. Так пять дней.

А вот и рецепт мази. Смешать 2 г мумие с 1 ч. ложкой порошка очищенной серы. Втирать смесь с небольшим количеством теплой воды до высыхания сразу после приема ванны.

Ишиаса как не бывало. Спасибо моему заботливому ворчуну. Спас старушку.

Лидия Бурмистрова, 72 года, г. Суздаль

БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ



ВРАГ №3 – ГИПОДИНАМИЯ

Как бороться?

Регулярная физическая активность дает множество преимуществ, которые определяют качество жизни в зрелом возрасте:

- улучшение качества сна
- понижение уровня кровяного давления
- повышение прочности связок и сухожилий
- снижение риска развития сразу нескольких видов рака (в том числе колоректального, рака простаты и молочной железы)
- укрепление костей, а значит, предотвращение остеопороза.

Рекомендуются ходьба, плавание, езда на велосипеде, беговые лыжи. Ключевое условие – ежедневные тренировки в течение 20 минут.

ВРАГ №4 – ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ

Как бороться?

Исследования подтвердили, что люди, имеющие

высокий уровень образования, умственной и социальной активности, имеют менее выраженные когнитивные расстройства. Не бойтесь обучаться чему-то новому, больше читайте, решайте задачи, разгадывайте кроссворды.

ВРАГ №5 – СТРЕССЫ

Как бороться?

Медитация позволяет эффективно бороться со стрессами. Стресс приводит к выделению гормонов кортизола, адреналина и норадреналина. Это полезный механизм, он позволяет быстро отреагировать на опасность. Однако, он же – один из основных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, инсульта, рака, ревматоидного артрита и депрессии.

ВРАГ №6 – ХРОНИЧЕСКИЙ НЕДОСЫП

Как бороться?

Важно регулярно получать необходимые 6–8 ча-

сов сна и помнить, что хронический недосып провоцирует диабет, ожирение и сердечно-сосудистые болезни.

ВРАГ №7 – НЕХВАТКА ВИТАМИНА D

Как бороться?

Солнце благотворно воздействует на организм, улучшая обмен веществ, в том числе благодаря синтезу под воздействием УФ-излучения важного для человека витамина D. Витамин D обеспечивает устойчивость

человеческого скелета и предотвращает развитие остеопороза. Поэтому летом важно ежедневно бывать на солнце, а зимой – принимать витамины. И, конечно, помнить базовые правила пребывания на солнце и не подвергать кожу избыточному риску.

Подготовила Любовь Анина



НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

КАК МЫТЬ ГОЛОВУ ЛЕТОМ?

Имеется в виду, как часто? Ведь летом потеешь, волосы пачкаются быстрее. Но и каждый день их мыть, наверное, вредно?
Елена Хрущелева, г. Москва

Ответ:

В жару вполне допускается ежедневное мытье головы. Однако предпочтение лучше отдавать бессульфатным шампуням, чтобы не навредить волосам и не нарушить защитные функции кожи. Как можно реже стоит пользоваться средствами для укладки, они притягивают к себе пыль. Если есть возможность, летом лучше отказаться от фена в пользу естественной сушки.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ВЫЛЕЧИЛА ЗЯТЯ ОТ БЕСПЛОДИЯ

Вышла моя дочка замуж за хорошего мужчину. Работящий, добрый, племянников своих любит. А вот своих деток завести у пары никак не получалось. Обследовались вдоль и поперек. Вроде, и хорошо все, а деток нет как нет. Вот тогда-то я и вспомнила старинный прабабушкин рецепт. Сварила розовый сироп. Для этого сорвала с куста розы, обобрала лепестки, хорошенько промыла. Сложила в дуршлаг и обдала ки-

пятком. Затем слоями укладывала в эмалированную кастрюлю. Слой лепестков, тонкий слой сахара, смешанного с лимонной кислотой (щепоть кислоты на стакан песка). На ночь убрала в холодильник. Утром слила в кастрюльку получившийся сок, лепестки отжала. На 1 литр сока теперь нужно добавить 1,2 кг песка, что я и сделала. Дальше сиропчик отправила на плиту, на сильный огонь. Нужно следить, чтобы сироп «не убежал».



Как только смесь закипит, огонь убавить до минимума и проварить еще 15 минут. Все, теперь можно закатывать в банки и готовить розовый напиток со льдом, просто добавляя сироп и дольку лимона в бокалы. Дочку я поила розовой водой из белых и розовых роз, а зятя из алых и бордовых. Уже через четыре месяца они порадовали меня новостью о беременности. Сейчас у меня уже трое внуков, и я счастливая бабушка. Ура!

Александра Рыбина, г. Гатчина



НАРОДНАЯ ЗОРВЕЙКА

МОЖНО ЛИ КОФЕ БЕРЕМЕННЫМ?



? Я заядлый кофе-ман, но сейчас беременна и пришлось отказаться от любимого напитка. Однако, каждый раз, проходя мимо кофейни, чувствую, что близка к срыву. Может быть, можно хоть иногда маленькую чашечку?

Ольга Конопкина,
г. Кострома

Ответ:

Кофе во время беременности пить можно, но лишь тем женщинам, у кого низкое давление, кто с трудом утром просыпается и привык пить кофе по утрам. Но, во-первых, кофе лучше пить не натощак, во-вторых, он должен быть облегченный по кофеину (например, растворимый или гранулированный, поскольку в нем меньше содержание кофеина) и, в-третьих, с молоком. Ведь кофе, как и чай, способствует вымыванию кальция из костей. Если же у вас высокое давление и проблемы с костями, от кофе лучше отказаться вовсе.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ

В самый разгар лета мы решили обратиться к актёру и парфюмеру Сергею Губанову с расспросами о том, как пользоваться парфюмерией в жару. Ведь благоухать тонкими цветочными ароматами, терпкими восточными или еле уловимыми свежими запахами хочется в любое время года и всю жизнь.

Но жаркая погода вносит в это желание свои коррективы.

«ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ»

– Каким ароматам стоит отдавать предпочтение в сухую знойную погоду, и как правильно их наносить на кожу?

Классическими вариантами для сухой и жаркой погоды являются восточные и освежающие ароматы. Чувственность восточных парфюмов особенно хорошо раскрывается именно в летний зной – при условии, что их наносят в очень небольшом количестве. Звучание мускусов, ванили, ладана и других восточных нот в жаркие дни приобретает необыкновенный эффект – тяжесть и насыщенность аромата нивелируется низкой концентрацией, и на первый план выходят его многогранность и полнота.

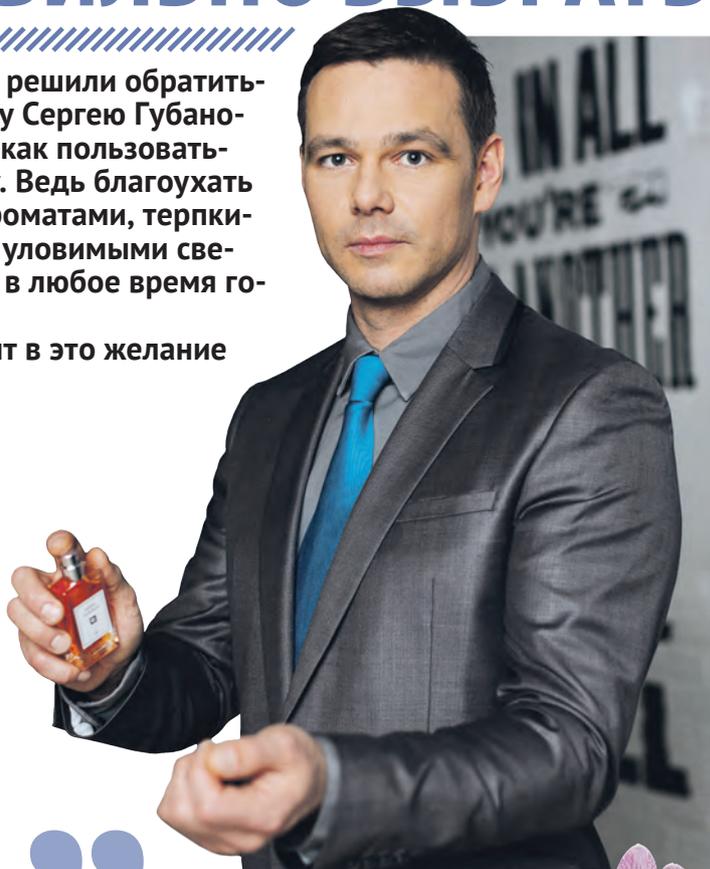


Фото из архива Сергея Губанова, автор снимка Элина Шеенченко



Легкие, изящные травяные, цветочные и цитрусовые духи с нотами озона и зеленого чая бодрят и тонизируют, дарят ощущение утренней прохлады и легкого бриза.



Популярность освежающих ароматов обусловлена их охлаждающим эффектом. Легкие, изящные травяные, цветочные и цитрусовые духи с нотами озона и зеленого чая бодрят и тонизируют, дарят ощущение утренней прохлады и легкого бриза.

Летом достаточно сложно правильно рассчитать количество духов или туалетной воды, поскольку интенсивное испарение аромата заметно усиливает его. Оптимальным вариантом будет побрызгать парфюм в воздух и пройти через это облачко.

ОСТОРОЖНЕЕ С БЕРГАМОТОМ

– Правда ли, что духи, содержащие бергамотовое масло, под влиянием солнечных лучей могут оставлять на коже пигментные пятна?

– Бергамот – один из многих натуральных компонентов духов, обладающий фототоксичностью – способностью вызывать появление пигментных пятен при воздействии ультрафиолета. Однако опасность представляют только те духи, которые изготовлены исключительно из натуральных компонентов. Во всех

ЛЕТНИЙ ПАРФЮМ

прочих ароматических составах сегодня используется бергамотовое масло, очищенное от пигментирующих веществ, которое абсолютно безопасно и не вызывает никаких реакций на коже.

ТУАЛЕТНАЯ ВОДА ВМЕСТО ДУХОВ

– Почему летом предпочтительна туалетная вода и одеколон, а не духи?

– Лето – время менее концентрированных ароматов, поэтому на первый план выходят именно одеколоны, туалетные и парфюмированные воды. В отличие от духов, где содержание ароматических масел может достигать 30%, парфюмированная вода содержит максимум 25% масел, а туалетная – не более 20%. Одеколон или туалетная вода создают более легкий и изящный шлейф по сравнению с духами. Поэтому, если вы не в силах отказаться от своих любимых духов, а их аромат слишком насыщен для лета, можно

использовать их облегченную версию в виде туалетной воды.

ДЛЯ ОПЫТНЫХ ДАМ

– Существует ли «возрастная» градация летних ароматов?

– Духи, как неотъемлемая составляющая образа, должны выбираться в первую очередь по принципу соответствия стилю и настроению, и уже потом – возрасту. Хотя определенные правила при их выборе все-таки есть. Так, густые чувственные духи больше подойдут зрелым уверенным в себе женщинам, а юность и задор прекрасно оттеняются озорными смелыми цитрусовыми парфюмами. При этом в любом возрасте уместны сдержанные озоново-морские и нежные пудровые ароматы, мягкие лавандовые и энергичные зеленые ноты.

Беседовала Любовь Анина

«ЖАРКИЕ» АРОМАТЫ И ПРАВИЛА ИХ НАНЕСЕНИЯ

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОТ СЕРГЕЯ ГУБАНОВА

- 1 **Лето – радостная расслабляющая пора, когда можно позволить себе больше, чем обычно, и в том числе относительно духов. Например, игривые ароматы как никогда уместны именно летом.**
- 2 **Духи раскрываются снизу вверх, поэтому чем ниже расположены точки нанесения духов, тем более объемным будет ароматный кокон.**
- 3 **Выбирайте летние композиции, содержащие минимум спирта – такие парфюмы создают более естественный и легкий шлейф.**
- 4 **Слишком сложные парфюмы в жару могут вызвать ощущение тяжести и перегруженности, поэтому летние духи должны быть простыми и иметь только одну доминирующую ноту.**



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЧЕРЕЗ ОБРУЧ ЗА ИРИСКУ

Здравствуй, дорогая газета «Планета Здоровья»! Спасибо за полезные советы, хорошие рецепты и трогательные истории, читая которые, теплеет душа и радуется сердце. Сегодня и я хочу поделиться своей историей-воспоминанием о верном четвероногом друге – красавце-коте, который прожил в семье более 15 лет, сопровождал нас с братьями все наше детство и юность и был нашим любимцем.

Звали кота Киссон. Назван он был в честь литературного героя какой-то детской книжки. Собственно, название книжки никто уже не помнит, но кот полностью соответствовал своему имени: он был красив, аристократичен и очень любил спать. Еще кот был очень добродушным, снисходительно относился к нашим детским забавам, связанным с ним: однажды, посмотревшись передач про Юрия Куклачева, мы с братом принялись дрессировать Киссона, учили его прыгать через обруч, стоя на задних лапках. Кот самоотверженно тя-

нулся за ириской и стоял. Надо сказать, что ириски он просто обожал, поэтому старательно выполнял все «трюки» и добродушно соглашался на попытки дрессировки. Одним словом, кот был прекрасен, и мы все его очень любили. Высылаю его фото, будьте добры – напечатайте.

Елена Г., г. Курган



УКРОЩАЕМ ТАХИКАРДИЮ

70 ударов в минуту – нормальный сердечный ритм. А что делать, если сердце бьётся с повышенной частотой? Как справиться с подобной проблемой, рассказывает



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА

заведующая дневным стационаром
поликлиники, врач-терапевт высшей
категории

ПОЧЕМУ «ТРЕПЕЩЕТ» СЕРДЦЕ

– Марина Викторовна, что такое тахикардия? Откуда она берется?

– По среднестатистическим данным, 80–90 ударов в минуту – нормальная частота сердечных сокращений у человека. При повышении этого показателя кардиологи говорят о развитии тахикардии. Однако не стоит путать это заболевание с разовым повышением пульса из-за выброса в кровь адреналина, что присуще нам всем.

Выделяют две формы тахикардии – физиологическая и патологическая. Причины первой стоит искать во внешней среде – стрессы и волнения, различные эмоциональные состояния, повышения температуры тела или окружающей среды, употребления большого количества алкоголя или кофе. Ну а причина второй – врожденные или же приобретенные заболевания сердца или других органов.

100 000
ударов в сутки,
37 миллионов ударов
в год – непрерывная деятельность нашего сердца.

ГЛАВНОЕ, НЕ ПАНИКОВАТЬ!

– Что делать, если приступ случился внезапно?

– В первую очередь, расслабиться и не паниковать, снять неудобную, жмущую одежду и прилечь. Хорошо помогают успокоительные средства для нервной системы, в том числе препараты на основе боярышника, пустырника или валерианы. Но ведь бывает и так, что никаких медицинских препаратов под рукой нет, тогда стоит применить несколько простых практических приемов для скорейшего избавления от тахикардии физиологического типа:

- сконцентрируйтесь на дыхании, выполняя его искусственную регуляцию – 5 секунд вдох и 5 секунд выдох,
- опустите веки и слегка надавливайте на глаза кончиками пяти пальцев, собранными в щепотку,
- умойтесь и выпейте стакан холодной воды,
- можно искусственно вызвать рво-

ту и после этого сделать массаж живота.

КОГДА БЕЗ ВРАЧА НЕ ОБОЙТИСЬ

– А что если все эти манипуляции не помогают?

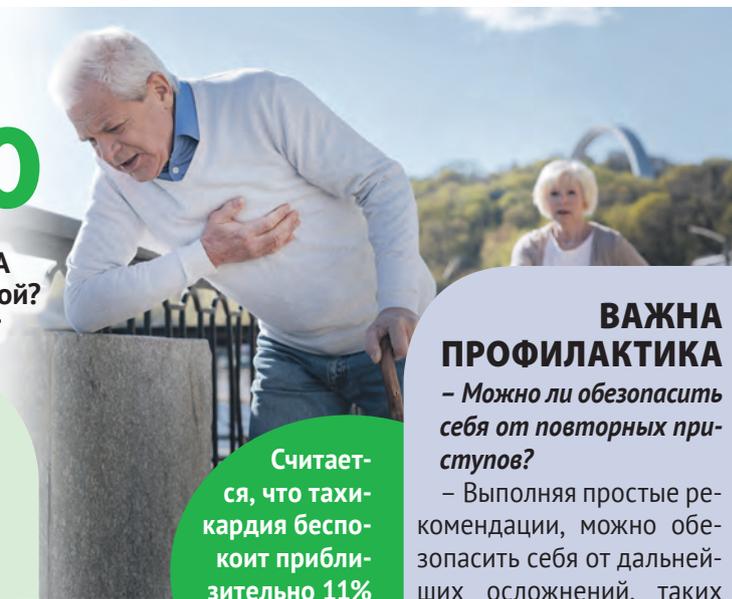
– В том случае, если вышеперечисленные действия не приносят никакого толку, стоит задуматься о более серьезных причинах недомогания. Здесь есть веские основания подозревать, что перед нами случай патологической тахикардии. А с ним гораздо сложнее справиться. Поэтому сразу же говорю – без помощи врача в данной ситуации не обойтись. Причем посетить придется не только кардиолога, но и невропатолога. Обычно назначаются различные седативные препараты, а в некоторых случаях могут быть эффективны методы психотерапии и даже гипноза. Однако если выяснится, что причина недомогания – гиперфункция щитовидной железы, то может потребоваться и хирургическое вмешательство.

ВАЖНА ПРОФИЛАКТИКА

– Можно ли обезопасить себя от повторных приступов?

– Выполняя простые рекомендации, можно обезопасить себя от дальнейших осложнений, таких как стенокардия, ишемия, даже инфаркт миокарда. Профилактика здесь очень важна. Во-первых, бросайте курить и злоупотреблять алкоголем, нормализуйте режим дня, спите не менее 8 часов и чаще пребывайте на свежем воздухе. Во-вторых, устраняйте стрессы и повышайте свой жизненный тонус – плавание и спортивные упражнения очень пригодятся. В-третьих, исключите из рациона кофе, ограничьте употребление жирного мяса, соленых и острых продуктов. Меняйте диету в пользу тушеных овощей, рыбы, круп, фруктов и соков. Лучше разделить свой дневной рацион на шесть приемов еды небольшими порциями. Сбалансированное питание уменьшает нагрузку на сердце, что улучшает его работу. Золотое правило медицины гласит: всего и понемногу. Соблюдая его, можно не только обеспечить себя здоровьем на долгие годы, но и приобрести хорошее настроение на каждый день.

Беседовала Наталья Красавина



Считается, что тахикардия беспокоит приблизительно 11% людей, живущих на планете.

ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ ВЫЛЕЧИТ ЛЮБИМАЯ КОШКА



Если вы хотите получать каждодневное, безболезненное и совершенно бесплатное оздоровление, вам стоит попробовать завести кошку.

НЕДОМОГАНИЯ, ОТ КОТОРЫХ, СОГЛАСНО НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ, ПОМОЖЕТ «ХВОСТАТЫЙ ЛЕКАРЬ»

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Если вы пришли с работы, голова раскалывается на части, в висках пульсирует, а отяжелевшие веки давят на глаза, на помощь придет пушистый экстрасенс, которому достаточно на протяжении 10 минут полежать у вашей головы, и ритмичная давящая боль, донимающая вас целый день, исчезнет.

НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И БЕССОННИЦА

Своим ласковым мурлыканьем и мерным мурчанием, при котором создаются особые полезные для человека вибрации, кошки способны успокоить нашу возбужден-

Если вы слишком много работаете – заведите кота. Силой личного примера он перетянет вас на сторону истинных ценностей: покоя и умиротворенного созерцания.



ную психику, действуя как настоящие психотерапевты. Слушая, как мурлычет пушистая любимица, наше напряжение исчезает, мы успокаиваемся, а тело охватывает приятная сонливость.

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ И ГИПЕРТОНΙΑ

Боли в шее и спине очень быстро устраняет

естественный «кошачий воротник». Ложась на больное место, сворачиваясь калачиком на проблемных зонах, имеющих у хозяина, кошка согревает его своим теплом, забирает, выводит боль прочь, ускоряя медикаментозное лечение, а иногда даже действуя намного эффективнее мазей и таблеток.

ДЕПРЕССИЯ И ПОДАВЛЕННОСТЬ

Научно доказано, что присутствие в доме кошки улучшает микроклимат в семье, создает доброжелательную, наполненную уютом обстановку. Особенно это важно для семей, в которых растут дети. Присутствие кошки в доме положительно влияет на их психику. Четвероногий друг скрасит одиночество любого члена семьи, а ежедневное общение с братом нашим меньшим научит детей ответственности, доброте и заботе о ближнем.

Подготовила
Ольга Бельская



ЖИВОТНЫЕ – ЛЕКАРИ

Не только кошки, но и другие домашние питомцы способны исцелять своих хозяев от недугов.

Собака – умное и общительное животное. Занятия и игры с питомцем мобилизуют двигательные функции, развивают моторику, снимают физическое напряжение. Это животное убирает страх, рассеянность, придает уверенности в себе.



Аквариумные рыбки – успокаивают и расслабляют после напряженного дня. Достаточно понаблюдать за ними через стекло аквариума.



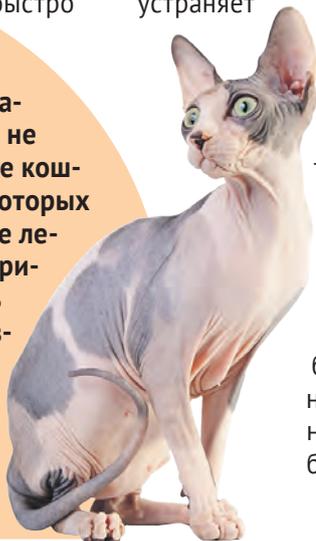
Попугайчики – общение с пернатым питомцем способно избавить от стресса, поднять настроение и научить терпению и выдержке.



Говорят, кошки ложатся на больное место. Сегодня моя кошка легла на мой кошелек. Она еще никогда не была так права.

НЕУЖЕЛИ ЭТО ТАК?

Уникальными свойствами обладают китайские хохлатые собачки, не имеющие шерсти, и бесшерстные кошки-сфинксы, температура тела которых 40–42 градуса. Эти четвероногие лекари, похожие на космических пришельцев, помогали людям снять боли при почечных коликах, ревматизме. А мексиканские голые собачки, способные излечивать своим теплом, считались у ацтеков даром богов и даже жили в храмах.





ЧУВСТВА, РАСПУСТИВШИЕСЯ

Скинув сумку на пуфик, я с наслаждением стащила с ног тесные босоножки и швырнула их на этажерку для обуви. Плюхнулась на банкетку и, вытянув много-много страдальные ножки, откинулась спиной на стену. Клянусь, хотела только слегка передохнуть, а очнулась уже, когда меня будил сын.

ТОЛЬКО БЕЗ ФАНАТИЗМА

– Мам, мама, да мама же, – Влад испуганно тряс меня за плечо. Я нехотя открыла глаза. Посмотрела на сынишку. – Фух, а я уже испугался. Думал, чего ты тут сидишь? Мам, а что у нас на ужин?

– Как ты насчет пельмешек? – вымученно улыбнулась я.

– Вчера были, – сморщился недовольно ребенок.

– Знаю, – проговорила я устало. – Ну, хорошо. Давай блинчики пожарю, со сметанкой.

– О, вот это дело! – обрадовался сын. Я нехотя пошла на кухню. Готовить после целого дня беспрерывной работы не хотелось совершенно. Постояв около плиты с минуту, я вернулась в прихожую, где Влад рылся в моей сумке в поисках вкусняшек.

– А знаешь, что? Я тут подумала. Давай махнем в кафе? – и тут же слегка осадила сына, открывшего было рот в



восторженном вопле. – Только без фанатизма, ок? Нормальная еда по нормальным ценам. Нам еще за квартиру скоро платить.

БЫВШИЙ МУЖ ЛЮТУЕТ

Когда мы с сыном, уже изрядно наевшись щучьих котлет с картошкой и салатом, собирались прикончить по блинчику с творогом и компот, к нам неожиданно подлетел папа Влада. Именно подлетел, потому что чуть не сшиб наши бокалы и свалил стоящий рядом пустой стул.

– Так вот как ты прожигашь алименты, которые я плачу сыну! – набросился он на нас, словно коршун на добычу.

– С чего ты взял, что я прожигаю твои алименты, а не свои кровно заработанные? И, если ты не заметил, я как раз с сыном, – взъярилась я.

Блинчики мы с Владом так и не доели, бывший закатил мне такой скандал, что, быстренько расплатившись по счету, мы как можно скорее ретировались из кафе. Ненавижу скандалы.

– Мам, а ты заметила, с какой теткой папа был? – поинтересовался сын, когда мы топали по парку к дому.

– Разве? Нет, не обратила внимания, – соврала я, постаравшись сделать удивленное лицо. Конечно, я заметила худенькую брюнетку, с интересом разглядывающую меня с ног до головы.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЖИВУ ВОСПОМИНАНИЯМИ

Каждый раз читаю рассказы женщин о своих чувствах, историях, воспоминаниях и сопереживаю. Сколько же женщинам приходится за свою жизнь вынести, перетерпеть, пережить! У меня вот тоже есть своя история.

Замужем я никогда не была, не сложилось. Но любить почастливилось. Правда и было мне тогда уже сорок с хвостиком. И избранник мой любил меня очень. Да вот беда, женат он был. Сколько мы слез друг у друга на плечах пролили!

Знаете, как-то ночью у меня живот прихватило. Да так, что не вздохнуть. Я сдуру ему звонить. И что вы думаете? Прилетел. Скорую вызвал. До утра в больнице у моей койки сидел, за руку держал. А потом каждое утро перед работой заезжал,

каши варил. Невкусные каши, прямо скажем. А только я ела, да нахваливала.

Но как-то позвонила его жена. Не плакала, не кричала. Просто предложила встретиться. И оказалась она удивительной женщиной. Умной, спокойной, рассудительной. К слову, мы и теперь дружим. Прочно дружим, уже двадцать лет как. А с мужем она развелась тогда. Да только ко мне он не пришел, другую встретил... А потом еще одну. Врать не буду, переживала. Похудела даже. Да и сейчас все еще вспоминаю, как нам было хорошо вместе. Но кроме воспоминаний мне больше и не надо ничего. Их и ценю. Ими живу.

Мария Георгиевна, г. Ярославль



БУКЕТОМ ВАСИЛЬКОВ

А вы знали, что...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБИ

- Самый продолжительный поцелуй по любви продлился тридцать один час, тридцать минут и тридцать секунд.
- Есть такая болезнь, которая «блокирует» любовь, и человек просто не в состоянии любить другого человека. Эта болезнь называется гипопитуитаризм.
- Дельфины – это самые романтические животные.

Для того чтобы покорить сердце любимой, они готовы петь ей серенады, которые могут продлиться более сорока минут.



«НЕ ХОТИТЕ СО МНОЙ ПРОГУЛЯТЬСЯ?»

– Аня, что-то случилось? – спросил меня Дмитрий Аркадьевич, зам. главного врача нашей клиники, складывая у меня на ресепшене карточки пациентов на следующий день.

– Да нет, все в порядке, – улыбнулась я ему. – Разобрать? – кивнула я на стопку карточек.

– Да-да, это все разобрать по местам для вторичного приема. На завтра у меня большая запись? – поинтересовался он.

Я пролистала журнал до пометки «гинеколог-эндокринолог».

– Да, всего одно окошко пока. Но, думаю, при вашей популярности, – я улыбнулась врачу, – долго оно пустовать не будет.

– Да, но на сегодня у меня все. А я, знаете ли, Аня, очень устал. Не хотите со мной прогуляться по парку? Я был бы не прочь пройти в приятной компании. Или у вас еще есть дела?

Все свои дела я легко завершила, пока Дмитрий Аркадьевич переодевался, и мы отправились в парк. Благо погода была теплая, и можно было наслаждаться летом и природой от души.

– Знаете, Аннушка, я ведь очень скачу по покойной жене, – рассказывал он мне позже. – Мы любили с ней вот так пройти по парку. Зайти в кофейню. Эличка моя очень любила кофе со сливками.

ДОМОЙ Я ПОЧТИ ЛЕТЕЛА

Я молчала, боясь спугнуть печальную ностальгию Дмитрия Аркадьевича.

– А еще она обожала васильки и ромашки. Вообще любила полевые цветы. А вы, Анечка, любите полевые цветы? – посмотрел он на меня.

Я кивнула.

– Я слышал, вы совсем недавно развелись? – я снова кивнула. – Это больно, Аня, я догадываюсь, как вам сейчас тяжело. Но вы учитесь. Скоро вы получите диплом врача. – Мужчина улыбнулся. – Вы очень хорошая девушка, Аня. Я давно к вам приглядываюсь. И кстати, не только я. – Теперь уже весело и как-то по-мальчишески улыбался Дмитрий Аркадьевич.

– Борис? – с надеждой спросила я его.

– Он, – улыбнулся мужчина. – Мой непутевый отпрыск и весьма неплохой хирург. Но, конечно, последнее не оправдывает его нерешительности. Быть может, я не вправе был выдавать этот его секрет, но у меня больше нет сил смотреть, как он терзается. – Мужчина вновь улыбнулся мне.

А вскоре мы распрощались. Домой я шла, нет, почти летела. Все думала о Борисе, о его и своих чувствах. Заходящее солнышко щекотало мне лоб и щеки теплыми, мягкими лучами. Я чувствовала, что впереди у меня нечто новое, радостное и счастливое. В руках я сжимала букет ярких васильков.

Анна, г. Москва



Присылайте нам свои истории!

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



Специальный выпуск журнала «Домашний повар»

Домашние соленья

ПОМИДОРЫ • ОГУРЦЫ
ПЕРЕЦ • ГРИБЫ • БАКЛАЖАНЫ
КАБАЧКИ • КАПУСТА

МЫ РАССКАЖЕМ, КАК:

- **СОЛИТЬ ОВОЩИ** в банках и бочках традиционным способом;
- **ЗАГОТОВЛИВАТЬ ГРИБЫ** на зиму по старинным и современным рецептам;
- готовить **МАРИНОВАННЫЕ ЗАКУСКИ** для праздничного и ежедневного застолья;
- делать «быстрые» **ЗАГОТОВКИ**;
- сохранить кусочек лета в банке с помощью **САЛАТОВ ИЗ ОВОЩЕЙ**.

НА СТРАНИЦАХ ВЫПУСКА УКАЗАНЫ:

- время, затраченное на приготовление блюда, его калорийность и количество порций;
- рекомендации по обработке овощей перед консервированием;
- полезные советы хозяйкам.

В ПРОДАЖЕ С 24 ИЮЛЯ!



Газета выходит 2 раза в месяц

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №15 от 7 августа:

• КАК САДЫ-ОГОРОДЫ ПРИВЕСТИ В ЧУВСТВО

После экстремального лета необходимо помочь растениям восстановить здоровье, улучшить иммунитет, чтобы на следующий год они не оставили нас без урожая. Какие мероприятия необходимо начинать уже в августе, читайте в следующем номере «ДАЧИ»

• ТЕПЛИЦА, В КОТОРОЙ НЕ БЫВАЕТ СЫРОСТИ

Избыток влаги снизил дачный урожай во многих регионах. Однако есть умельцы, которые умеют «разгонять» сырость, используя особую теплицу – «вегетарий», так что в этом году на отсутствие урожая не жалуются. О том, что такое вегетарий, как его построить, о принципах его работы читатели «ДАЧИ» узнают из материала подмосковного садовода.

• УКРОЩЕНИЕ ГОЛУБИКИ

Голубика славится своей уникальной пользой для здоровья, однако она поддается не каждому садоводу и приживается не в любом саду. Какие особенности характера этой «капризной дамы» нужно знать, какого внимания она требует к себе – читайте в августовском номере газеты.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В период с 1 июля по 31 августа 2017 г.

Вы можете оформить ДОСРОЧНУЮ подписку на 1-е полугодие 2018 года по ЦЕНАМ 2017 года. Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку на наши издания до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Стоимость ДОСРОЧНОЙ подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2018 г.

6 месяцев (12 номеров) **272,22 руб.**

1 месяц (2 номера) **45,37 руб.**

Подписной индекс П2940 в каталоге «Почта России»

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

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

СПАРЖА – ИЗЫСКАННЫЙ ДЕЛИКАТЕС

СО СТАЖЕМ 2500 ЛЕТ

Спаржа – один вкуснейших овощей на нашем столе. Уже с конца апреля и до самой зимы можно обнаружить на прилавках её зелёные, реже – белые или фиолетовые побеги. Этот овощ ценили ещё древние римляне, и рецепты её приготовления можно найти в самой древней кулинарной книге гурмана Апиция.

ДЛЯ КРАСИВЫХ ВОЛОС И ТОНКОЙ ТАЛИИ

В спарже очень много полезных витаминов и микроэлементов: А, В, С, Т, К, медь, марганец, пищевая клетчатка, магний, каротин, кумарин, тиамин, фолиевая кислота. Вот почему этот овощ добавляет нам бодрости, помогает бороться с авитаминозом и вирусами.

Кроме того, спаржа обладает легким желчегонным эффектом, а также препятствует образованию тромбов, оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Спаржу полезно есть тем, кто заботится о своем весе и стремится похудеть – ведь она вкусна и низкокалорийна. А еще самым благотворным образом влияет на кожу и волосы, делая их более сильными и здоровыми. Кроме того, входящая в состав спаржи фолиевая кислота чрезвычайно полезна для беременных и кормящих женщин.

Внимание!

Масса достоинств спаржи

не обходится без недостатков. Она противопоказана людям с циститом, простатитом и язвой желудка. Также бывают случаи аллергической непереносимости спаржи.

Энергетическая ценность спаржи на 100 г – **20 Ккал**

КАК ВЫБРАТЬ

У нас чаще всего можно найти зеленую спаржу. Она должна быть насыщенного цвета. Стебель – тонким, упругим, с плотно прижатыми чешуйками. Лучше всего выбирать растения длиной 14–15 см. Возьмите стебель в руки и попробуйте надломить. Место излома – та точка, где побег становится жестким. Именно по этой длине нужно обрезать побег. Для приготовления надо брать тонкую часть растения.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Лучше всего варить спаржу следующим образом. Связать стебли в пучок и «стоймя» разместить в узкой кастрюле так, чтобы самые тонкие части побегов торчали над водой и готовились на пару. Эта хитрость поможет приготовить овощ так, чтобы верхушки не переварились, а нижние части стеблей не остались жесткими. Варить 5–8 минут. Отваренную спаржу нужно сразу опустить в холодную воду. Тогда она сохранит свой цвет и станет приятно хрустеть на зубах.

Подавать горячую спаржу можно с голландским соусом. Для этого в маленькой кастрюле соедините 1 столовую ложку лимонного сока и 1 чайную ложку винного уксуса и доведите

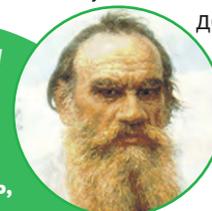
до кипения. Взбейте миксером два яичных желтка с солью и перцем. Продолжая взбивать, добавьте уксус с соком и 100 г растопленного сливочного масла.

Подготовила
Светлана Сидорчук



КСТАТИ

Спаржу с огромным удовольствием ели Юлий Цезарь, Людовик XIV, Томас Джефферсон, Лев Толстой.



ЕСЛИ ОТ ДУШИ СМЕЯТЬСЯ, ЛЕГЧЕ СТАНЕТ ПОПРАВЛЯТЬСЯ



И не только поправляться, но и трудиться, и решать любые проблемы, и общаться с окружающими, преодолевая стеснительность. К тому же смех – отличная профилактика любых недугов. Об этом пишите нам вы, наши читатели. Делитесь с нами хорошим настроением и зарядом бодрости. И вот новая порция ваших шуток и забавных ситуаций. Улыбнёмся вместе!

АНЕКДОТЫ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ

Не вставай, я сам

– Почему ты в постели?
Заболела?

– Ужасно есть хочу.

– Лежи, лежи, я сам все приготовлю. Где у нас вермишель? В какой банке – их тут пять штук. Не вставай, я сам все найду. В этой мука... В этой сахар... Не все ли равно, что просыпалось? Ну, крупа какая-то. Зачем ты пришла? Я сам соберу. Ложись и не волнуйся. Где у нас открывалка? В столе нет. Опять встала? Ты же больна! Где нашла? Я там два раза искал. Иди, я все сделаю сам... У нас есть йод? Перебинтуй мне, пожалуйста, палец. Осторожно, очень больно!!! Голова закружилась, пойдешь, лягу. Принеси мне анальгин. Выключи телевизор. Открой форточку. Нет, яичницу мне не надо, лучше блины. Закрой дверь на кухню, больным нужен покой.

Татьяна Кнопкина, г. Рязань

Внеплановое прослушивание

На приеме у врача:

– Ну-с, милочка, разделись? Теперь давайте я вас послушаю!

– Ой, цветет калина-а-а-а-а!

Марина Котейкина, психолог, г. Одинцово

Утренняя гимнастика

По радио передают утреннюю зарядку:

– Вверх, вниз... Раз, два... Раз, два... А теперь другое веко...



Дмитрий Ким, г. Углич

ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

Сила привычки

Было это в далекие восьмидесятые. Машину купить было делом непростым. Несколько лет на нее откладывали. Сидели на одной картохе с хлебом, да овощи по сезону, зимой консервация выручала. Но все не зря было, купили! На радостях даже на работу на машине поехал. На работе мужики-водители с опытом советы давали. Так слово за слово и день прошел. Выхожу на улицу, дождь льет как из ведра, и вижу, мой родной пятый автобус едет. Как раз до дома довезет. Ну я и бросился за ним со всех ног. Еле успел, забежал в задние двери, и они захлопнулись прямо за моей спиной. Отдышаться не могу, зато счастливый еду – успел все-таки! Рядом место освободилось. Сел и думаю: какая красота, по такой погоде не стоять не ждешь! Подъезжаю к своей остановке, выхожу: день удался – и машина у меня, и с ребятами отменно поговорили, и автобус не заставил себя ждать. Так, стоп! А где ж машина? Я же на машине на работу приехал! В итоге досталось мне сидеть и ждать на остановке все тот же пятый автобус, чтобы назад за машиной ехать.

Степан Иванович, 67 лет,
Воронежская обл.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Чтобы освежить воздух в комнате, необходимо взять миску, на дно которой насыпано немного соды, и поместить в нее три половинки крестообразно надрезанных лимона. В миску также можно добавить палочку корицы.

● Чтобы белье в стиральной машинке лучше выполаскивалось и не теряло яркости, можно добавить после стирки в барабан с бельем столовую ложку молотого черного перца и включить режим «полоскание».



● Если вы капнули на одежду жиром, вам на помощь придет мел. Натрите им пятно и постирайте одежду в стиральной машине.

● Если обернуть черенок лопаты или граблей пищевой пленкой, это поможет избежать мозолей при работе.

● Чтобы процедить мясной бульон, избавив его от жира, на дно дуршлага необходимо положить бумажное полотенце.



СОХРАНИ ДУШЕВНЫЙ СВЕТ

среди житейских забот

Всё время мы куда-то спешим, что-то вечно не успеваем. И зачастую топим светлые порывы души в житейской суете. Как помочь себе, как укрепить себя в вере?

ОСВЯЩАТЬ ЛИ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК ПЕРЕД ВЕНЧАНИЕМ?

? Мы собрались венчаться. Надо ли покупать специально крестики и их освящать заранее? Или на венчание достаточно прийти с теми нательными крестиками, которые с нами при обряде Крещения.

Ирина и Игорь, г. Ставрополь

Специально покупать нательные крестики не надо. Нательный Крест христианину дозволяется носить после крещения. Перед тем, как крест будет надет на человека, священник его освящает. С этим крестиком и венчайтесь.

МОЖНО ЛИ СЛУШАТЬ МОЛИТВЫ НА ПЛЕЕРЕ?

? Можно ли записать молитву на плеер и слушать ее в транспорте, пока едешь на работу? Или, например, в электричке на дачу.

Таисья Васильева

Что такое молитва? Это прежде всего ваш личный разговор, диалог с Бо-



гом. Ваше личное обращение к нему. Это возношение вашего ума и сердца к Богу. Если мы хотим личностное общение с Богом, то плеер явно лишний. Это можно сделать просто и в любых обстоятельствах при помощи одного разума и сердца. Но плеер можно использовать несколько по-другому:

послушать церковную музыку, запись богослужения, послушать жития святых или какого-нибудь богослова или проповедника, аудиокнигу... Это уже будет не молитва. А заучивать текст молитвы при помощи современных средств можно.

НАДО ЛИ ИМЕТЬ ИКОНЫ В КАЖДОЙ КОМНАТЕ?

? Нашу новую квартиру освятили. Все иконы у меня в одной комнате. Надо ли держать иконы в одной комнате или, в освященной квартире, надо поместить по одной иконе в каждую комнату. Надо ли вешать икону над дверью в коридорчике?

Елена Спиридонова

Икона должна выполнять свое предназначение – обращать нас к Богу, а не украшать жилище. Поэтому иметь ли в каждой комнате икону или все иконы собрать в одном месте – это ваше личное дело. Главное, чтобы вы молились этим иконам. И через искреннюю молитву постоянно чувствовали присутствие Спасителя в своей душе и в своем доме.

Подготовила Светлана Иванова

Благодарим отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала

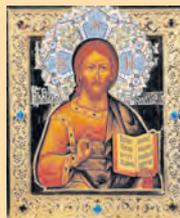
МОЖНО ЛИ ВЫКЛАДЫВАТЬ ФОТО ДЕТЕЙ В СОЦСЕТЯХ?

– Мои дети давно имеют свои странички в интернете, в социальных сетях. Уговорили, что и мне надо. А я там увидела, что они выкладывают фотографии моих маленьких внуков. Там эти фото обсуждаются. Можно так их и сглазить. Разрешается ли в православии выкладывать фото детей, пока им 14 не исполнится? Есть ли молитва о детях?

Людмила

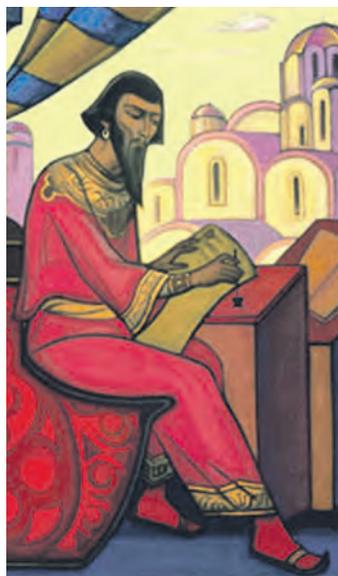
Это суеверие. Бояться сглаза православному христианину грешно. Нет ничего страшного в том, что фотографии ваших близких есть в социальных сетях. На тех, кто регулярно молится и посещает таинства церкви, никакой «сглаз» не действует. Молитвы о детях есть в молитвослове православного христианина.

Молитва к Спасителю за детей



Господи Иисусе Христе, пусть будет милость Твоя на детях моих (имена), сохрани их под кровом Твоим, покрой от всякого зла, отведи от них всякого врага, открой им уши и глаза, даруй умиление и смирение сердцам их.

Господи, все мы создания Твои, пожалей детей моих (имена) и обрати их на покаяние. Спаси, Господи, и помилуй детей моих (имена), и просвети им ум светом разума Евангелия Твоего, и наставь их на путь заповедей Твоих, и научи их, Отче, творить волю Твою, яко Ты есть Бог наш.



КАК ВРАЧЕВАЛ ЯРОСЛАВ МУДРЫЙ



Годы правления Ярослава Мудрого считаются расцветом эпохи Киевской Руси. Мудрый и начитанный правитель большое внимание уделял не только политическим и экономическим вопросам своего государства, но чуть ли не один из первых задумался о здоровье своих рядовых подданных.

Историки утверждают, что великий князь всегда старался иметь физическую силу, здоровое тело и ясный крепкий ум. Кстати, ряд источников свидетельствует о том, что с рождения Ярослав был хром, но с возрастом сумел преодолеть свою немощь и завоевал славу храброго воина.

ПРИЗВАНИЕ ВРАЧЕВАТЬ

Положение «светских» врачей – то есть людей, которые за деньги лечили своих сограждан – было впервые в русской исто-

рии узаконено в «Русской Правде» Ярослава (начало 11 века). Старинный документ называет их «лечцы». Лечцы отличались как от монастырских врачей-лелей, к которым приходили страждущие христиане, так и от языческих волхвов-ведунгов. Они врачевали своих современников собственноручно приготовленными снадобьями, были и лечцы-«резальники», которые могли проводить простейшие хирургические операции (вытащить гнилой зуб, ампутировать пораненный топором гниющий палец). Здесь же сообщалось, в каких случаях и как прижигать раны и больные места раскаленным железом. Свои знания эти люди накапливали в течение поколений и бережно передавали от

отца к сыну. Был на Руси у лечцов и своеобразный кодекс чести: если ты взял на себя роль врачевателя, то должен быть готов пожертвовать собой ради больного. В свою очередь люди чтити и уважали своих врачевателей – ведь в них они видели свое последнее прибежище от недугов и болезней.

ЧЕМ ЛЕЧИЛИ ЛЕЦЦЫ

С малых лет учился лечец определять заболевания по внешнему виду и пульсу человека. А еще – внимательно изучал секреты народной медицины. Большой популярностью пользовались лечебные средства, полученные из растений – и неудивительно: природа щедро снабжала наших предков (да и продолжает

снабжать нас) лекарствами, которые буквально можно брать из-под ног. Полынь, крапива, подорожник, багульник, «злоненавистник» (бодяга), цвет липы, листья березы, кора ясеня, можжевельные ягоды, а также лук, чеснок, хрен, березовый сок – были постоянными подручными средствами в аптечках лечцов.

Снадобья животного происхождения: мед, сырая печень трески, кобылье молоко и панты оленя – тоже были известны средневековым врачевателям. Даже минералы нашли свое место в системе здравоохранения тех лет, хотя их применяли не так часто и широко. При болях в животе глотали растертый в порошок камень хризолит.

Светлана Иванова

А вы знали, что... СТАРИННОЕ ЛЕКАРСТВО – РУССКАЯ БАНЯ

Все мы знаем, что болезнь легче предотвратить, нежели лечить. Знали это и в 11 веке. Есть, например, советы о правильном питании (например, «силы в овощи велики», или «питие безмерное» само по себе «бешенство есть») и советы содержать тело в чистоте, систематически проводить омовения. Как ни удивительно, культура гигиены на Руси была гораздо более развита, нежели в Европе. Важной частью жизни русских людей были паровые бани. В этом самом чистом месте на подворье не только мылись (что само по себе уже избавляло от многих болезней «грязных рук»), но и принимали роды, уха-

живали в первые дни за новорожденными, вправляли вывихи и делали кровопускания, проводили массаж и «накладывали горшки», лечили простуду и болезни суставов, растирали лекарственными мазями при заболеваниях кожи. Известный русский акушер Н. М. Максимович-Амбодик (1744–1812) писал: «Русская баня до сих пор считается незаменимым средством от многих болезней. Во врачебной науке нет такого лекарства, которое равнялось бы силою бане».



Вот это да!

КТО ВЕРИЛ В СИЛУ ЯХОНТА



Будущие мамы верили, что роды им облегчат украшения из яхонта. Известны были целебные свойства уксуса и медного купороса, скипидара и селитры, «серного камня» и мышьяка, серебра, ртути, сурьмы и других минералов. Секреты народной медицины собирались в травники и лечебники, до наших дней сохранились около 250 таких древнерусских сборников.

ТВОРОГ, ЙОГУРТ, ВИНОГРАД...

Правила питания для тех, у кого проблемы с зубами и дёснами

Сложный вопрос, с которым не понаслышке знаком, наверное, каждый человек старшего возраста – что приготовить поесть, когда есть проблемы с зубами и дёснами. Особенно это касается людей, вынужденных соблюдать диету в процессе протезирования и лечения обширной части ротовой полости.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И ПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ

- Следует воздерживаться от еды в первые 3–4 часа, а от воды – в течение часа после стоматологических процедур.

- Тщательно следить за чистотой ротовой полости. Чистить зубы и язык два-три раза в день. После чистки и после каждого приема пищи полоскать рот антибактериальными ополаскивателями или ромашковым отваром. Пользоваться флоссом (зубной нитью). Делать это не от случая к случаю, а регулярно.

- Пока не завершится лечение ротовой полости, лучше воздержаться от посещения бани, сауны, солярия и бассейна, чтобы не перегреть травмированную слизистую и не занести инфекцию.

ВНИМАНИЕ!

После хирургических манипуляций в ротовой полости лечащий врач может назначить особый режим гигиены – его нужно придерживаться в строгости, чтобы избежать кровотечения, микротравм и инфицирования.

кислой, чтобы избежать раздражения слизистой и не создавать жевательному аппарату лишнюю нагрузку, пока рот не приведут в порядок.

- Исключить из рациона газированную воду, фаст-фуд, продукты быстрого приготовления, колбасы и копчености. Вместо этого увеличить долю продук-

- На все время лечения лучше отказаться от любой твердой и волокнистой пищи, а также острой и слишком

тов, богатых клетчаткой, витаминами и микроэлементами. Организму нужно помочь поскорее справиться с проблемой, а правильное питание очень этому поспособствует.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

Отдавать предпочтение лучше теплым блюдам, а холодные или слишком горячие – избегать. Дело в том, что слизистая ротовой полости ослаблена, поэтому резкие температурные колебания могут дополнительно ее травмировать или обжечь.

Подготовила Светлана Сидорчук

ВАЖНО!

После употребления ягод и фруктов, содержащих большое количество кислот, нужно тщательно прополоскать рот, чтобы избежать вредного воздействия на эмаль.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ И ДЁСЕН:

- Твердые фрукты и овощи (морковь, тыква, редис, капуста, огурцы, яблоки, айва) – массируют десны, очищают зубы от налета, стимулируют выработку слюны.
- Петрушка, укроп, лук, чеснок – дезинфицируют полость рта, укрепляют десны.
- Клюква, виноград – обладают бактерицидным действием против бактерий, вызывающих кариес.
- Творог, сметана, йогурт – способствуют минерализации зубов, йогурт уменьшает неприятный запах изо рта.
- Сыр – восстанавливает кислотно-щелочной баланс во рту, повышает концентрацию кальция в зубной эмали.
- Рыба, морепродукты – богаты легкоусвояемым фосфором, кальцием, йодом, что благотворно влияет на общее здоровье ротовой полости.



ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ЗУБОВ И ДЁСЕН:

- Сладкие газированные напитки – разрушают зубную эмаль, нарушают кислотно-щелочной баланс во рту и провоцируют развитие кариеса.
- Продукты, богатые крахмалом и быстрыми углеводами (белый хлеб, сдоба, макароны из мягких сортов пшеницы, чипсы, кондитерские изделия, фаст-фуд) – способствуют развитию вредных бактерий и накоплению зубного налета, провоцируют ослабление десен.
- Карамель, ириски, конфеты-тянучки – содержат очень много белого сахара и долгое время пребывают во рту, что способствует быстрому росту бактерий, провоцируют кариес.





ПРОБЛЕМЫ С ЗУБАМИ? Питайтесь вместе с нами!

Изобретательность хозяюшек, присылающих рецепты в редакцию «Планеты здоровья», поистине не знает границ. И на сегодня подборка рецептов, помогающих сохранить зубы и дёсны здоровыми на долгие годы. Она пригодится и тем, кто временно испытывает трудности с жеванием. Забирайте в свои домашние блокноты и смело пользуйтесь. Проверено нашими читателями.



✉ ФРИТТАТА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 4 яйца
- 1 ч. ложка майонеза
- 100 г сыра
- 1 луковица
- 200 г цветной капусты
- 200 г брокколи
- 2 отварных картофелины
- 2 помидора
- растительное масло для жарки



Энерг. ценность на 100 г – 114 ккал

Цветную капусту и брокколи разобрать или разрезать на мелкие соцветия, удалить твердые ножки. Залить кипятком и оставить на 5–10 минут. Яйца тщательно смешать, взбалтывая их в пену, добавить майонез и тертый сыр. Слегка поджарить мелко нарезанный лук, положить к нему капусту, нарезанный картофель и помидоры, потомить несколько минут. Вылить на сковороду яичную массу и готовить с полуприкрытой крышкой минут 10–15 на тихом огне, пока омлет не загустеет. По средиземноморской традиции для окончательного приготовления фриттату нужно поставить в горячую духовку на 5–10 минут, но можно обойтись и без этого. Приятного аппетита!

Анна Новосёлова, п. Томилино, Московская обл.

✉ КАРТОФЕЛЬНО-КУРИНЫЕ БИТОЧКИ

Ингредиенты на 4 персоны:

- 8 средних картофелин
- 400–500 г отварной курицы или индейки
- 1 луковица
- 2 яйца
- 3 ст. ложки муки
- растительное масло для жарки
- соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 108 ккал

Картофель отварить в мундире, остудить и почистить. Лук мелко нарезать и поджарить до золотистого цвета. Провернуть через мясорубку картошку вместе с мясом. В фарш вмешать лук и яйцо, посолить. Сформировать круглые котлетки, обвалить их в яйце и муке, слегка поджарить на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны. Подавать со сметаной и кетчупом.

А. Ф. Рожкова, ветеран труда, Краснодарский край

✉ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА «НЕЖНАЯ»



Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 6 персон:

- 600–700 г творога 9%-ной жирности
- 3 яйца
- 2/3 стакана манки
- 1/2 ч. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. ложка сливочного масла



Энерг. ценность на 100 г – 161 ккал

Творог протереть и смешать с яйцами, лучше всего делать это блендером или миксером, как бы взбивая его. Вмешать манку, соль и сахар. Форму из мультиварки промазать сливочным маслом, выложить в нее смесь. Поставить в мультиварку, выставив режим «выпечка» – 40 мин. Перед подачей на стол запеканку нужно слегка остудить, в это время она потеряет в объеме, но станет более вкусной. Подавать с вареньем, сметаной и жидким медом.

Елизавета Вахрушева, парикмахер, г. Великий Новгород

✉ ЙОГУРТОВЫЙ ДЕСЕРТ

- 500 г жидкого йогурта без добавок
- 5 ст. ложек крахмала
- 2 яйца
- 5 ст. ложек сахара
- щепотка ванилина
- 2 стакана любимых свежих ягод

Смешать йогурт с крахмалом, сахаром, яйцами и ванилином, чтобы не было комочков. Вылить в порционные формы для маффинов или общую большую форму, поставить в разогретую до 200°C духовку и выпекать 20–30 минут, пока десерт не загустеет. Ягоды перетереть блендером и вылить смесь на охлажденное суфле.



Энерг. ценность на 100 г – 105 ккал

Маргарита Алексашенко, г. Тула

ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ

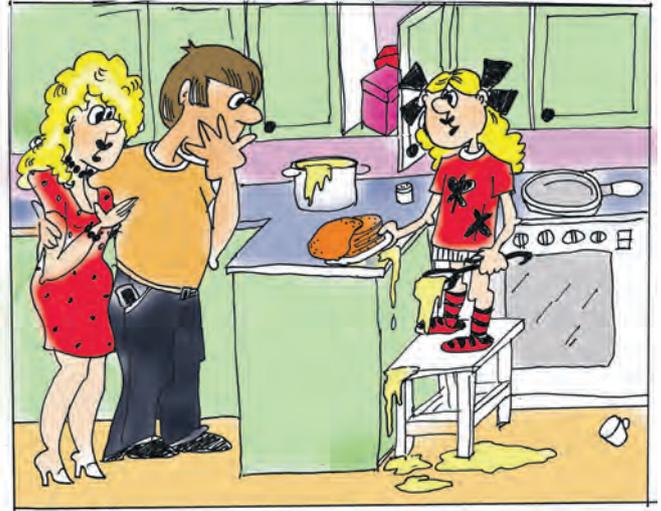
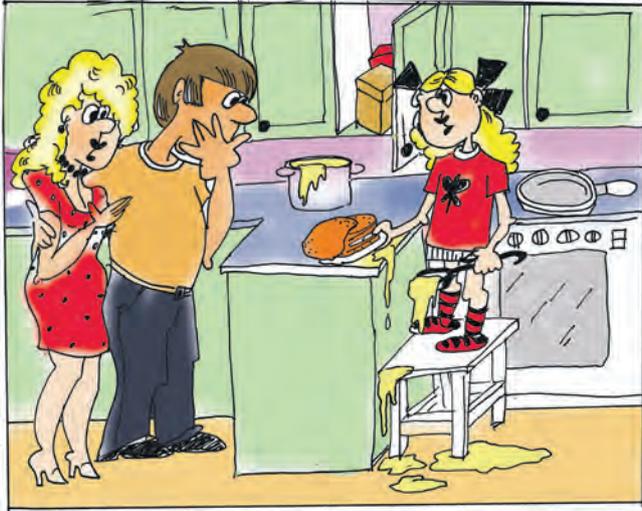


УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 6 ОТЛИЧИЙ



КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждую клетку этого кроссворда вписаны две буквы. Нужно вычеркнуть лишние буквы, и в итоге у вас должны получиться слова, которые переплетутся, как в обычном кроссворде.

М	А	У	Л	А	Н	П	Л	Ф	О	Р	Т	Д	Ц	Д	П
З		Й		Ч		А		Х	Е	З	Е	У	Ю		
И	Н	Щ	А	Д	Ы	Ж	С		Л	Ц		Р	Э		
Д		Е	Щ	Я	К	Т	У	Т	Е	А	Е	Н	Ф		
Ё	П	В	Т	И	Ь	К		М		Ё		Ш	П		
О	З	О	Н	Б	Х	К		Л		Н		Г	Й	О	
Ж		Т	Э	Д	О		П	Щ	О	Л	И	Э	Г	Ё	О
	Щ		Х	И	С	Ю	К		Ф	Е		Л	Д		
Ч	Я	К	И	Ш		Р		Д		Л	В	О	Л	Т	К
М	О	Ч	Б	Р	Т	М		Д	Ж		Л	В	О	Л	Т
	О	Д		М		Я	А	Д	О	Т	У	Б	А		
П	Л	О	М	С	А		Ч		М	Ш		Ч	Л	Ё	Н
	В	У	О	П	М	Ш	А	В	Б	Й	Н	А	Д	Г	
Х	О	Й	Д	О	Т	У	Ш	Р		Р		И	Ё	Ж	Г
Е	Й	Д	О	Т	У	Ш	Р		Р		И	Ё	Ж	Г	Н
	Й	Ш	М	И	С	З		Ш	А	Р	Ы	О	Ч		

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Аванпорт. Девлет. Инцидент. Террор. Зонттик. Люгон. Сыщик. Мякш. Лот. Цокотуха. Ломпа. Карбонад. Хохотун. Нарком. По вертикали: 1. Арюз. Акцент. Подкидыш. Фант. Деление. Перенос. Телок. Пироман. Рядовой. Сумтом. Домбра. Лунчик. Тандем. Кус.

1 НОСТАЛЬЖИ

Известный французский писатель Марсель Пруст назвал эту вещь «самой стойкой формой воспоминаний». Что это за вещь?

2 ДИНАСТИЯ

12 марта 1801 года он сказал: «Батюшка скончался апоплексическим ударом. Все при мне будет, как при бабушке». Назовите автора этих слов, батюшку и бабушку.

3 КАПРИЗНАЯ И ПЕРЕМЕНЧИВАЯ

О чем писатель Карел Чапек писал: «Она никогда не бывает такой, как надо, у нее всегда – то перелет, то недолет».

4 КАК ОТМЕРИТЬ ВРЕМЯ?

Вообразите, что у вас есть два фитиля. Каждый из шнуров, если его поджечь с конца, сгорает дотла ровно за час. Но также известно, что шнуры горят с неравномерной скоростью. Можно ли, владея этими данными, отмерить время в 45 минут?

ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 6 отличий»: терлеф в кармане у папы, браслет в руке мамы, солонка на столе, цвет коробки в стенке, кружка на полу, у девочки и бабочка на футболке. 1. Парфюмерия. 2. Духи. 3. Аэксандр. 4. Павел. 5. Екатерина II. 6. Наполеон. 7. Дядя. 8. Дядя. 9. Дядя. 10. Дядя. 11. Дядя. 12. Дядя. 13. Дядя. 14. Дядя. 15. Дядя. 16. Дядя. 17. Дядя. 18. Дядя. 19. Дядя. 20. Дядя. 21. Дядя. 22. Дядя. 23. Дядя. 24. Дядя. 25. Дядя. 26. Дядя. 27. Дядя. 28. Дядя. 29. Дядя. 30. Дядя. 31. Дядя. 32. Дядя. 33. Дядя. 34. Дядя. 35. Дядя. 36. Дядя. 37. Дядя. 38. Дядя. 39. Дядя. 40. Дядя. 41. Дядя. 42. Дядя. 43. Дядя. 44. Дядя. 45. Дядя. 46. Дядя. 47. Дядя. 48. Дядя. 49. Дядя. 50. Дядя. 51. Дядя. 52. Дядя. 53. Дядя. 54. Дядя. 55. Дядя. 56. Дядя. 57. Дядя. 58. Дядя. 59. Дядя. 60. Дядя. 61. Дядя. 62. Дядя. 63. Дядя. 64. Дядя. 65. Дядя. 66. Дядя. 67. Дядя. 68. Дядя. 69. Дядя. 70. Дядя. 71. Дядя. 72. Дядя. 73. Дядя. 74. Дядя. 75. Дядя. 76. Дядя. 77. Дядя. 78. Дядя. 79. Дядя. 80. Дядя. 81. Дядя. 82. Дядя. 83. Дядя. 84. Дядя. 85. Дядя. 86. Дядя. 87. Дядя. 88. Дядя. 89. Дядя. 90. Дядя. 91. Дядя. 92. Дядя. 93. Дядя. 94. Дядя. 95. Дядя. 96. Дядя. 97. Дядя. 98. Дядя. 99. Дядя. 100. Дядя. 101. Дядя. 102. Дядя. 103. Дядя. 104. Дядя. 105. Дядя. 106. Дядя. 107. Дядя. 108. Дядя. 109. Дядя. 110. Дядя. 111. Дядя. 112. Дядя. 113. Дядя. 114. Дядя. 115. Дядя. 116. Дядя. 117. Дядя. 118. Дядя. 119. Дядя. 120. Дядя. 121. Дядя. 122. Дядя. 123. Дядя. 124. Дядя. 125. Дядя. 126. Дядя. 127. Дядя. 128. Дядя. 129. Дядя. 130. Дядя. 131. Дядя. 132. Дядя. 133. Дядя. 134. Дядя. 135. Дядя. 136. Дядя. 137. Дядя. 138. Дядя. 139. Дядя. 140. Дядя. 141. Дядя. 142. Дядя. 143. Дядя. 144. Дядя. 145. Дядя. 146. Дядя. 147. Дядя. 148. Дядя. 149. Дядя. 150. Дядя. 151. Дядя. 152. Дядя. 153. Дядя. 154. Дядя. 155. Дядя. 156. Дядя. 157. Дядя. 158. Дядя. 159. Дядя. 160. Дядя. 161. Дядя. 162. Дядя. 163. Дядя. 164. Дядя. 165. Дядя. 166. Дядя. 167. Дядя. 168. Дядя. 169. Дядя. 170. Дядя. 171. Дядя. 172. Дядя. 173. Дядя. 174. Дядя. 175. Дядя. 176. Дядя. 177. Дядя. 178. Дядя. 179. Дядя. 180. Дядя. 181. Дядя. 182. Дядя. 183. Дядя. 184. Дядя. 185. Дядя. 186. Дядя. 187. Дядя. 188. Дядя. 189. Дядя. 190. Дядя. 191. Дядя. 192. Дядя. 193. Дядя. 194. Дядя. 195. Дядя. 196. Дядя. 197. Дядя. 198. Дядя. 199. Дядя. 200. Дядя. 201. Дядя. 202. Дядя. 203. Дядя. 204. Дядя. 205. Дядя. 206. Дядя. 207. Дядя. 208. Дядя. 209. Дядя. 210. Дядя. 211. Дядя. 212. Дядя. 213. Дядя. 214. Дядя. 215. Дядя. 216. Дядя. 217. Дядя. 218. Дядя. 219. Дядя. 220. Дядя. 221. Дядя. 222. Дядя. 223. Дядя. 224. Дядя. 225. Дядя. 226. Дядя. 227. Дядя. 228. Дядя. 229. Дядя. 230. Дядя. 231. Дядя. 232. Дядя. 233. Дядя. 234. Дядя. 235. Дядя. 236. Дядя. 237. Дядя. 238. Дядя. 239. Дядя. 240. Дядя. 241. Дядя. 242. Дядя. 243. Дядя. 244. Дядя. 245. Дядя. 246. Дядя. 247. Дядя. 248. Дядя. 249. Дядя. 250. Дядя. 251. Дядя. 252. Дядя. 253. Дядя. 254. Дядя. 255. Дядя. 256. Дядя. 257. Дядя. 258. Дядя. 259. Дядя. 260. Дядя. 261. Дядя. 262. Дядя. 263. Дядя. 264. Дядя. 265. Дядя. 266. Дядя. 267. Дядя. 268. Дядя. 269. Дядя. 270. Дядя. 271. Дядя. 272. Дядя. 273. Дядя. 274. Дядя. 275. Дядя. 276. Дядя. 277. Дядя. 278. Дядя. 279. Дядя. 280. Дядя. 281. Дядя. 282. Дядя. 283. Дядя. 284. Дядя. 285. Дядя. 286. Дядя. 287. Дядя. 288. Дядя. 289. Дядя. 290. Дядя. 291. Дядя. 292. Дядя. 293. Дядя. 294. Дядя. 295. Дядя. 296. Дядя. 297. Дядя. 298. Дядя. 299. Дядя. 300. Дядя. 301. Дядя. 302. Дядя. 303. Дядя. 304. Дядя. 305. Дядя. 306. Дядя. 307. Дядя. 308. Дядя. 309. Дядя. 310. Дядя. 311. Дядя. 312. Дядя. 313. Дядя. 314. Дядя. 315. Дядя. 316. Дядя. 317. Дядя. 318. Дядя. 319. Дядя. 320. Дядя. 321. Дядя. 322. Дядя. 323. Дядя. 324. Дядя. 325. Дядя. 326. Дядя. 327. Дядя. 328. Дядя. 329. Дядя. 330. Дядя. 331. Дядя. 332. Дядя. 333. Дядя. 334. Дядя. 335. Дядя. 336. Дядя. 337. Дядя. 338. Дядя. 339. Дядя. 340. Дядя. 341. Дядя. 342. Дядя. 343. Дядя. 344. Дядя. 345. Дядя. 346. Дядя. 347. Дядя. 348. Дядя. 349. Дядя. 350. Дядя. 351. Дядя. 352. Дядя. 353. Дядя. 354. Дядя. 355. Дядя. 356. Дядя. 357. Дядя. 358. Дядя. 359. Дядя. 360. Дядя. 361. Дядя. 362. Дядя. 363. Дядя. 364. Дядя. 365. Дядя. 366. Дядя. 367. Дядя. 368. Дядя. 369. Дядя. 370. Дядя. 371. Дядя. 372. Дядя. 373. Дядя. 374. Дядя. 375. Дядя. 376. Дядя. 377. Дядя. 378. Дядя. 379. Дядя. 380. Дядя. 381. Дядя. 382. Дядя. 383. Дядя. 384. Дядя. 385. Дядя. 386. Дядя. 387. Дядя. 388. Дядя. 389. Дядя. 390. Дядя. 391. Дядя. 392. Дядя. 393. Дядя. 394. Дядя. 395. Дядя. 396. Дядя. 397. Дядя. 398. Дядя. 399. Дядя. 400. Дядя. 401. Дядя. 402. Дядя. 403. Дядя. 404. Дядя. 405. Дядя. 406. Дядя. 407. Дядя. 408. Дядя. 409. Дядя. 410. Дядя. 411. Дядя. 412. Дядя. 413. Дядя. 414. Дядя. 415. Дядя. 416. Дядя. 417. Дядя. 418. Дядя. 419. Дядя. 420. Дядя. 421. Дядя. 422. Дядя. 423. Дядя. 424. Дядя. 425. Дядя. 426. Дядя. 427. Дядя. 428. Дядя. 429. Дядя. 430. Дядя. 431. Дядя. 432. Дядя. 433. Дядя. 434. Дядя. 435. Дядя. 436. Дядя. 437. Дядя. 438. Дядя. 439. Дядя. 440. Дядя. 441. Дядя. 442. Дядя. 443. Дядя. 444. Дядя. 445. Дядя. 446. Дядя. 447. Дядя. 448. Дядя. 449. Дядя. 450. Дядя. 451. Дядя. 452. Дядя. 453. Дядя. 454. Дядя. 455. Дядя. 456. Дядя. 457. Дядя. 458. Дядя. 459. Дядя. 460. Дядя. 461. Дядя. 462. Дядя. 463. Дядя. 464. Дядя. 465. Дядя. 466. Дядя. 467. Дядя. 468. Дядя. 469. Дядя. 470. Дядя. 471. Дядя. 472. Дядя. 473. Дядя. 474. Дядя. 475. Дядя. 476. Дядя. 477. Дядя. 478. Дядя. 479. Дядя. 480. Дядя. 481. Дядя. 482. Дядя. 483. Дядя. 484. Дядя. 485. Дядя. 486. Дядя. 487. Дядя. 488. Дядя. 489. Дядя. 490. Дядя. 491. Дядя. 492. Дядя. 493. Дядя. 494. Дядя. 495. Дядя. 496. Дядя. 497. Дядя. 498. Дядя. 499. Дядя. 500. Дядя. 501. Дядя. 502. Дядя. 503. Дядя. 504. Дядя. 505. Дядя. 506. Дядя. 507. Дядя. 508. Дядя. 509. Дядя. 510. Дядя. 511. Дядя. 512. Дядя. 513. Дядя. 514. Дядя. 515. Дядя. 516. Дядя. 517. Дядя. 518. Дядя. 519. Дядя. 520. Дядя. 521. Дядя. 522. Дядя. 523. Дядя. 524. Дядя. 525. Дядя. 526. Дядя. 527. Дядя. 528. Дядя. 529. Дядя. 530. Дядя. 531. Дядя. 532. Дядя. 533. Дядя. 534. Дядя. 535. Дядя. 536. Дядя. 537. Дядя. 538. Дядя. 539. Дядя. 540. Дядя. 541. Дядя. 542. Дядя. 543. Дядя. 544. Дядя. 545. Дядя. 546. Дядя. 547. Дядя. 548. Дядя. 549. Дядя. 550. Дядя. 551. Дядя. 552. Дядя. 553. Дядя. 554. Дядя. 555. Дядя. 556. Дядя. 557. Дядя. 558. Дядя. 559. Дядя. 560. Дядя. 561. Дядя. 562. Дядя. 563. Дядя. 564. Дядя. 565. Дядя. 566. Дядя. 567. Дядя. 568. Дядя. 569. Дядя. 570. Дядя. 571. Дядя. 572. Дядя. 573. Дядя. 574. Дядя. 575. Дядя. 576. Дядя. 577. Дядя. 578. Дядя. 579. Дядя. 580. Дядя. 581. Дядя. 582. Дядя. 583. Дядя. 584. Дядя. 585. Дядя. 586. Дядя. 587. Дядя. 588. Дядя. 589. Дядя. 590. Дядя. 591. Дядя. 592. Дядя. 593. Дядя. 594. Дядя. 595. Дядя. 596. Дядя. 597. Дядя. 598. Дядя. 599. Дядя. 600. Дядя. 601. Дядя. 602. Дядя. 603. Дядя. 604. Дядя. 605. Дядя. 606. Дядя. 607. Дядя. 608. Дядя. 609. Дядя. 610. Дядя. 611. Дядя. 612. Дядя. 613. Дядя. 614. Дядя. 615. Дядя. 616. Дядя. 617. Дядя. 618. Дядя. 619. Дядя. 620. Дядя. 621. Дядя. 622. Дядя. 623. Дядя. 624. Дядя. 625. Дядя. 626. Дядя. 627. Дядя. 628. Дядя. 629. Дядя. 630. Дядя. 631. Дядя. 632. Дядя. 633. Дядя. 634. Дядя. 635. Дядя. 636. Дядя. 637. Дядя. 638. Дядя. 639. Дядя. 640. Дядя. 641. Дядя. 642. Дядя. 643. Дядя. 644. Дядя. 645. Дядя. 646. Дядя. 647. Дядя. 648. Дядя. 649. Дядя. 650. Дядя. 651. Дядя. 652. Дядя. 653. Дядя. 654. Дядя. 655. Дядя. 656. Дядя. 657. Дядя. 658. Дядя. 659. Дядя. 660. Дядя. 661. Дядя. 662. Дядя. 663. Дядя. 664. Дядя. 665. Дядя. 666. Дядя. 667. Дядя. 668. Дядя. 669. Дядя. 670. Дядя. 671. Дядя. 672. Дядя. 673. Дядя. 674. Дядя. 675. Дядя. 676. Дядя. 677. Дядя. 678. Дядя. 679. Дядя. 680. Дядя. 681. Дядя. 682. Дядя. 683. Дядя. 684. Дядя. 685. Дядя. 686. Дядя. 687. Дядя. 688. Дядя. 689. Дядя. 690. Дядя. 691. Дядя. 692. Дядя. 693. Дядя. 694. Дядя. 695. Дядя. 696. Дядя. 697. Дядя. 698. Дядя. 699. Дядя. 700. Дядя. 701. Дядя. 702. Дядя. 703. Дядя. 704. Дядя. 705. Дядя. 706. Дядя. 707. Дядя. 708. Дядя. 709. Дядя. 710. Дядя. 711. Дядя. 712. Дядя. 713. Дядя. 714. Дядя. 715. Дядя. 716. Дядя. 717. Дядя. 718. Дядя. 719. Дядя. 720. Дядя. 721. Дядя. 722. Дядя. 723. Дядя. 724. Дядя. 725. Дядя. 726. Дядя. 727. Дядя. 728. Дядя. 729. Дядя. 730. Дядя. 731. Дядя. 732. Дядя. 733. Дядя. 734. Дядя. 735. Дядя. 736. Дядя. 737. Дядя. 738. Дядя. 739. Дядя. 740. Дядя. 741. Дядя. 742. Дядя. 743. Дядя. 744. Дядя. 745. Дядя. 746. Дядя. 747. Дядя. 748. Дядя. 749. Дядя. 750. Дядя. 751. Дядя. 752. Дядя. 753. Дядя. 754. Дядя. 755. Дядя. 756. Дядя. 757. Дядя. 758. Дядя. 759. Дядя. 760. Дядя. 761. Дядя. 762. Дядя. 763. Дядя. 764. Дядя. 765. Дядя. 766. Дядя. 767. Дядя. 768. Дядя. 769. Дядя. 770. Дядя. 771. Дядя. 772. Дядя. 773. Дядя. 774. Дядя. 775. Дядя. 776. Дядя. 777. Дядя. 778. Дядя. 779. Дядя. 780. Дядя. 781. Дядя. 782. Дядя. 783. Дядя. 784. Дядя. 785. Дядя. 786. Дядя. 787. Дядя. 788. Дядя. 789. Дядя. 790. Дядя. 791. Дядя. 792. Дядя. 793. Дядя. 794. Дядя. 795. Дядя. 796. Дядя. 797. Дядя. 798. Дядя. 799. Дядя. 800. Дядя. 801. Дядя. 802. Дядя. 803. Дядя. 804. Дядя. 805. Дядя. 806. Дядя. 807. Дядя. 808. Дядя. 809. Дядя. 810. Дядя. 811. Дядя. 812. Дядя. 813. Дядя. 814. Дядя. 815. Дядя. 816. Дядя. 817. Дядя. 818. Дядя. 819. Дядя. 820. Дядя. 821. Дядя. 822. Дядя. 823. Дядя. 824. Дядя. 825. Дядя. 826. Дядя. 827. Дядя. 828. Дядя. 829. Дядя. 830. Дядя. 831. Дядя. 832. Дядя. 833. Дядя. 834. Дядя. 835. Дядя. 836. Дядя. 837. Дядя. 838. Дядя. 839. Дядя. 840. Дядя. 841. Дядя. 842. Дядя. 843. Дядя. 844. Дядя. 845. Дядя. 846. Дядя. 847. Дядя. 848. Дядя. 849. Дядя. 850. Дядя. 851. Дядя. 852. Дядя. 853. Дядя. 854. Дядя. 855. Дядя. 856. Дядя. 857. Дядя. 858. Дядя. 859. Дядя. 860. Дядя. 861. Дядя. 862. Дядя. 863. Дядя. 864. Дядя. 865. Дядя. 866. Дядя. 867. Дядя. 868. Дядя. 869. Дядя. 870. Дядя. 871. Дядя. 872. Дядя. 873. Дядя. 874. Дядя. 875. Дядя. 876. Дядя. 877. Дядя. 878. Дядя. 879. Дядя. 880. Дядя. 881. Дядя. 882. Дядя. 883. Дядя. 884. Дядя. 885. Дядя. 886. Дядя. 887. Дядя. 888. Дядя. 889. Дядя. 890. Дядя. 891. Дядя. 892. Дядя. 893. Дядя. 894. Дядя. 895. Дядя. 896. Дядя. 897. Дядя. 898. Дядя. 899. Дядя. 900. Дядя. 901. Дядя. 902. Дядя. 903. Дядя. 904. Дядя. 905. Дядя. 906. Дядя. 907. Дядя. 908. Дядя. 909. Дядя. 910. Дядя. 911. Дядя. 912. Дядя. 913. Дядя. 914. Дядя. 915. Дядя. 916. Дядя. 917. Дядя. 918. Дядя. 919. Дядя. 920. Дядя. 921. Дядя. 922. Дядя. 923. Дядя. 924. Дядя. 925. Дядя. 926. Дядя. 927. Дядя. 928. Дядя. 929. Дядя. 930. Дядя. 931. Дядя. 932. Дядя. 933. Дядя. 934. Дядя. 935. Дядя. 936. Дядя. 937. Дядя. 938. Дядя. 939. Дядя. 940. Дядя. 941. Дядя. 942. Дядя. 943. Дядя. 944. Дядя. 945. Дядя. 946. Дядя. 947. Дядя. 948. Дядя. 949. Дядя. 950. Дядя. 951. Дядя. 952. Дядя. 953. Дядя. 954. Дядя. 955. Дядя. 956. Дядя. 957. Дядя. 958. Дядя. 959. Дядя. 960. Дядя. 961. Дядя. 962. Дядя. 963. Дядя. 964. Дядя. 965. Дядя. 966. Дядя. 967. Дядя. 968. Дядя. 969. Дядя. 970. Дядя. 971. Дядя. 972. Дядя. 973. Дядя. 974. Дядя. 975. Дядя. 976. Дядя. 977. Дядя. 978. Дядя. 979. Дядя. 980. Дядя. 981. Дядя. 982. Дядя. 983. Дядя. 984. Дядя. 985. Дядя. 986. Дядя. 987. Дядя. 988. Дядя. 989. Дядя. 990. Дядя. 991. Дядя. 992. Дядя. 993. Дядя. 994. Дядя. 995. Дядя. 996. Дядя. 997. Дядя. 998. Дядя. 999. Дядя. 1000. Дядя.



Фото: Dusan Pavlic / Shutterstock.com

СУДОКУ

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

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

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

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

ПРИМЕР:
задание
и решение

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



Центр Защиты Вкладчиков

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ ИЗ

- КПК • МФО • БАНКОВ
- ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

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

АНТИКВАРИАТ

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

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



ВИДЕО И ФОТОСЪЕМКА

■ 8-926-988-66-18 Видео и фотосъемка. Свадебная, праздничная. Выезд на любые мероприятия. Профессиональное оборудование. Быстрые сроки монтажа. Низкие цены. Василий.



На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

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



ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

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

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

ГОРОСКОП НА 24 ИЮЛЯ – 13 АВГУСТА



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Некоторые Овны жалуются на периодические головные боли. Этим представителям знака звезды рекомендуют обратиться к врачу и не заниматься самолечением. Возможно, все исправится приемом лекарств, назначенных профессионалом. Ну, и не помешает немного отдохнуть, расслабиться и перестать нервничать по пустякам.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Многие Близнецы испытывают некоторый дискомфорт при приеме грубой пищи. Этим представителям знака звезды советуют придерживаться диеты с минимальным количеством клетчатки и овсянкой на воде на завтрак. А вот от незрелых ягод и фруктов лучше отказаться вовсе. Не забывайте соблюдать оптимальный питьевой режим.



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам не хватает двигательной активности, что может привести к проблемам с желудочно-кишечным трактом. Звезды рекомендуют представителям знака больше ходить пешком, а в идеале – отдать предпочтение утренним пробежкам. Конечно, не последнюю роль играет и сбалансированность питания, плюс режим приема пищи.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды рекомендуют позаботиться о своей костной системе. Есть небольшая вероятность вымывания кальция из организма, что чревато остеопорозом. Необходимо чаще бывать на солнце и выбирать пищу, богатую кальцием, принимать витамины, назначенные специалистом. А главное, не забывать о двигательной активности.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды напоминают: все хорошо в меру. Как бы ни были вкусны шашлыки и шаурма, главное – вовремя остановиться. Переедание не самым лучшим образом сказывается на здоровье, а постоянное переедание – тем более. Помните о пропорциях 40%/60%. Где 40% – это мясо на тарелке, а 60% – овощи. Свежие, гриль или тушеные.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям необходимо как можно больше времени проводить в воде или у воды. Деревенский пруд, озеро, река, море – подойдет любой водоем, при условии, что вода в нем не загрязнена сточными водами или бытовыми отходами. Плохой вариант – бассейн. И, конечно, не забывайте увлажняться изнутри, соблюдая питьевой режим.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам необходимо внимательнее относиться к своему режиму дня – возможны недомогания, связанные с нерегулярным приемом пищи или недосыпанием. Крепкий чай и кофе лучше на время заменить травяными отварами. Старайтесь чаще бывать на свежем воздухе, принимать солнечные и воздушные ванны, полюбите умеренные физнагрузки.



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам рекомендованы близкие и дальние поездки, а также любая смена обстановки. Тем, кто любит гулять перед сном, лучше на несколько дней сменить маршрут. А любителям поваляться на диване стоит заняться утренней гимнастикой. Любая перемена картинки позитивно скажется на вашем эмоциональном настрое и прибавит душевных сил.



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девы спокойны и расслаблены – здоровье в порядке, дела идут хорошо. Умелое чередование работы и отдыха обеспечивает представителей знака крепким сном, завидным аппетитом и отличным настроением. Самое время воспользоваться ситуацией и махнуть с семьей на отдых. Пусть даже просто в загородный домик у речки.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам не о чем беспокоиться – серьезных болезней в обозримом будущем у них не предвидится. Однако совсем уж расслабляться не стоит: немыть перед едой руки по-прежнему могут «наградить» дизентерией или сальмонеллезом. Не забывайте о гигиене, закаливаете свой организм и укрепляйте иммунитет, тогда все будет в порядке.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды настоятельно рекомендуют попробовать медитации или любые другие практики аутотренинга. Это поможет представителям знака сберечь нервы и не волноваться по пустякам. Смело можно практиковать дыхательную гимнастику. Она не только поможет успокоиться, но и подарит здоровье легким и бронхам.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды советуют беречь руки и ноги – возможны травмы и даже переломы. Выбирайте обувь на невысоком каблучке или плоской подошве, избегайте крутых спусков или подъемов, и вы избежите этой опасности. Укрепить мышцы и сделать подвижными суставы помогут специально подобранные и регулярно выполняемые упражнения.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



24 июля – 6 августа
РАСТУЩАЯ ЛУНА

На растущей Луне, вплоть до Полнолуния, которое произойдет 7 августа, ожидается довольно напряженная в эмоциональном плане обстановка. Следует ограничить общение с людьми, которым вы не доверяете до конца. Не ставьте в это время перед собой очень сложных задач. Проще относиться к жизни.

Больше занимайтесь собой и своим здоровьем. Возможны внутренние волнения и тревоги. С таким состоянием души отлично справятся позитивные мысли. При этом все равно придется сдерживать свое эго, чтобы избежать конфликтов.

Полнолуние – это время укрепления старых контактов и налажива-



7 августа
ПОЛНОЛУНИЕ



8–20 августа
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

ния новых. Это день, когда можно что-то исправить в межличностных отношениях.

8, 9 и 10 августа – дни для самопознания и преодоления собственных комплексов. Если в эти дни оценить себя правильно, уже 12 августа откроются ваши потаенные резервы, и жизнь заблистает новыми красками.

«Планета здоровья».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 14 (37). Дата выхода
24.07.2017.
Подписано в печать 18.07.2017.
Номер заказа – 1716

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».

ИНСУЛЬТ: ЖИТЬ ИЛИ СУЩЕСТВОВАТЬ?

Лечение последствий острого нарушения кровоснабжения мозга после выписки из стационара



«... Отец перенёс инсульт, сейчас дома, частично обездвижен. Мозги худо-бедно работают, но стал плаксивым, как ребёнок, обидчивым, общаться с ним трудно, лечение соблюдать тоже. Мы понимаем, что он страдает, ведь всегда был сильным мужчиной, начальником цеха. И у нас сердце разрывается. Как ему помочь?» Светлана М., г. Москва

НАУЧНО ОБОСНОВАННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДОМАШНЕЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Ежегодно в России инсульт поражает около 500 000 человек с показателем заболеваемости 3 на 1 000 населения¹. Одним из итогов научного поиска сильных средств восстановления стал медицинский аппарат АЛМАГ-02 на основе магнитной импульсной терапии.

Его важные отличия – чёткая проработка конструктивных и физических параметров под потребности инсультных больных и возможность домашнего использования в составе лечебного комплекса.

¹ Журнал Фундаментальные исследования. – 2012. – № 8 (ч. 2) – С. 424-427 «Анализ заболеваемости инсультом с использованием информационных технологий»

Аппарат ориентирован на повышение качества жизни пациента с первых сеансов и облегчение тягот близких, ухаживающих за больным.

АЛМАГ-02 необходимо начать применять через 6-8 недель после инсульта:

- для предупреждения рецидива;
- для физического восстановления, в том числе, если больной частично или полностью парализован;
- для предотвращения вторичных осложнений (особенно лежачего пациента).

В ОСНОВЕ МЕХАНИЗМА ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ АППАРАТА ЛЕЖИТ СПОСОБНОСТЬ:

- улучшать состояние венозной и капиллярной системы: активизировать кровоток, нормализовать тонус стенок сосудов, усилить текучесть крови;
- восстановить и активизировать обменные процессы, увеличить приток кислорода к повреждённым тканям, в том числе мозга;
- организовать отток из клеток мозга и других поражённых органов продуктов распада и вредных веществ;
- помогать лекарствам поступать в проблемные отделы в нужном количестве, усиливая их эффект;
- оказывать положительное влияние на нервную проводимость;
- снижать и стабилизировать артериальное давление, чтобы не допустить повторного удара.

АЛМАГ-02 может успокоить, снять тревожность, раздражительность, улучшить сон и настроение, благотворно влиять на самочувствие. Всё это способно ускорить динамику восстановительных процессов.

АЛМАГ-02 ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- вернуть физическую активность, не допустить атрофии мышц и ограничения амплитуды движений в суставе, улучшить координацию и мышечный тонус;
- восстановить навыки самообслуживания;
- уменьшать боли от обездвиженности в суставах и спине;
- бороться с дисфункцией мочевого пузыря;
- лечить парестезии («ползание мурашек»);
- предотвращать тромбы в конечностях;
- устранять стойкие явления в лёгких у лежачих пациентов;
- предупреждать воспаление внутренних органов (например, пневмонию), которое может возникнуть из-за застоев;
- проводить профилактику и лечение пролежней.

ПОЧЕМУ ИМЕННО АЛМАГ-02?

- Есть индивидуальная программа для реабилитации после инсульта, чья результативность выявлена в ходе многолетних исследований.
- Площадь излучающей поверхности позволяет лечить сразу большой участок тела больного с полным или частичным параличом или осложнением.
- Глубина проникновения магнитного поля АЛМАГа-02 достаточна, чтобы воздействие получила вся мышечная и кровеносная система. А также внутренние органы (лёгкие, кишечник).
- АЛМАГ-02 может быть полезен другим членам семьи, т. к. в нем заложены 79 программ лечения разных заболеваний.

Чем раньше начать лечение, в том числе аппаратом АЛМАГ-02, тем выше шанс возвращения к нормальной жизни.

ПОКУПАЙТЕ аппарат АЛМАГ-02 в Москве

в аптеках:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

Заказ на сайте: www.elamed.com,
www.blagomed.ru, www.med-magazin.ru
или на ZDRAVCITY.RU с бесплатной доставкой в удобную вам аптеку!

в магазинах

медтехники:

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!

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

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

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00



По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный) вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом).
Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ