

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 07 (54)

9 – 22 апреля
2018 года

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

НА ЧТО МЫ
ИМЕЕМ ПРАВО ПО
ОМС

стр. 18–19

СЕЗОННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
АЛЛЕРГИКА

стр. 25

ЗАЧЕМ ВЕСНОЙ НАДО
ЕСТЬ КРАПИВУ И
ОДУВАНЧИКИ

стр. 26–27

«МЕДКАБИНЕТ НА ДОМУ»:
ЛЕЧИМСЯ СВЕТОМ

стр. 16–17

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА:
СКАНВОРДЫ, СУДОКУ,
КРОССВОРДЫ,
ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

стр. 28–32



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



КАЛЕНДАРЬ
МАГНИТНЫХ
БУРЬ стр. 3

Пародонтолог
Олеся ИЗГАРЕВА:
«Где искать
«таблетку здоровья?»»

стр. 22–23

16+

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

✉ Письмо в номер

ЙОГУРТ И КОФЕ СПРАВЯТСЯ С ПРОСТУДОЙ НА ГУБАХ

Многие девушки страдают, когда на губах вскакивает простуда. Ведь даже помада не помогает закрасить эти ужасные волдыри. Хочу поделиться с читательницами хорошим способом борьбы с простудой. Сама им всегда поль-

зуюсь и очень довольна. Сначала надо сделать пасту из натурального йогурта и растворимого кофе. Йогурт должен быть без добавок и сахара. Нужно примерно полстакана йогурта. Добавляем 1 чайную ложку растворимого

кофе, по 1 столовой ложке муки и меда, и выдавливаем туда 1 зубчик чеснока. Хорошенько перемешиваем. Должна получиться густая масса. Этой массой надо смазывать место на губе, где появилась простуда. Масса будет застывать и отваливаться, тогда надо намазывать новую порцию.

Алина Кузнецова, г. Воронеж

ISSN 2414-4940



18007
917723091882007

фото из личного архива Олеси Изгаревой, автор фото Поталенко Александра, L.F./Shutterstock.com

ДЕПРЕССИЯ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ИНСУЛЬТА

Согласно новым научным данным, у людей, страдающих от депрессии, в значительной степени увеличивается риск развития опасного нарушения сердечного ритма, грозящего инсультом и сердечной недостаточностью. Депрессия повышает вероятность фибрилляции предсердий на 30%

Срок проведенного исследования внушительный – 13 лет. Причем врачи за это время успели собрать данные 6600 испытуемых из разных этнических групп. Средний возраст участников составил 62 года, во время начала исследования у них не было сердечных заболеваний.

Правда, исследование не смогло точно определить механизм нарушения работы сердца при депрессии. Но ученые предположили, что воспалительные процессы и повышенный уровень некоторых гормонов могут препятствовать поддержанию регулярного ритма сердца.

Вывод напрашивается сам собой: здоровье сердца зависит от психического здоровья. Так что не стоит нервничать по пустякам, а если столкнулись с проблемой, не бойтесь обращаться к психотерапевтам и психиатрам за своевременной помощью.

22
апреля
1969
год

СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

В Хьюстоне была проведена первая пересадка глаза человеку.

Пациентом был Джон Мэдден, пятидесяти четырех лет, который являлся на то время владельцем фотостудии. Донором же глаза был человек, смерть которого наступила из-за опухоли в головном мозге. От него и были взяты роговица, хрусталик и радужная оболочка. Событие мало обсуждаемое, но весьма значительное. Зрение Мэддену вернуть не удалось, донорский глаз не прижился. Но был сделан крупный задел на пути достижений в офтальмологической трансплантологии.

ТАБУ НА РЕЗИНОВЫЕ УТОЧКИ ДЛЯ ВАННЫ

Не только мамы счастливых крох, но и ученые решили проявить любопытство и узнать, насколько серьезную опасность для нашего здоровья представляют резиновые уточки и другие пластиковые игрушки для ванн. Озадачились этим вопросом ученые из Швейцарии и Америки.

В результате исследований игрушки для ванн были признаны рассадником бактериальных и грибковых колоний. 11 недель длилось испытание «на бактериальную устойчивость» резиновых уток и пластмассовых медвежат, а в конце заданного

срока оказалось, что внутри них накопилось от 5 до 75 миллионов патогенных клеток на квадратный сантиметр. Основная причина

проблемы заключается в том, что полимеры, из которых сделаны игрушки, часто низкого качества. Когда в них попадает теплая вода, они выделяют органические соединения, служащие питательными веществами для колоний бактерий. Ученые предложили более внимательно относиться к требованиям материалов, из которых изготавливаются игрушки. Это может решить означенную проблему раз и навсегда.



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ! ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Солнечные ожоги, холод, стрессы, зачастую, провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. **«ВИРОСЕПТ»** представляет собой косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом в интимной сфере. Регулярное применение **«ВИРОСЕПТА»** поможет защитить кожу губ, предупредить повторение проблемы.



90
руб.

ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Сохранить его бывает не просто. Возникшие в холода проблемы бронхов напоминают о себе.

Опираясь на проверенные временем старинные рецепты, НПП «Инфарма» разработан крем **«МУКОФИТИН»**. Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема **«МУКОФИТИН»** помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



90
руб.



СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ и на сайтах: www.apteka.ru, poisklekarstv.ru, InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com, LekMos.ru, apteki.ru Apteki.su и др. СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55. www.Inpharma2000.ru

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламуемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953.

109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОФР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.

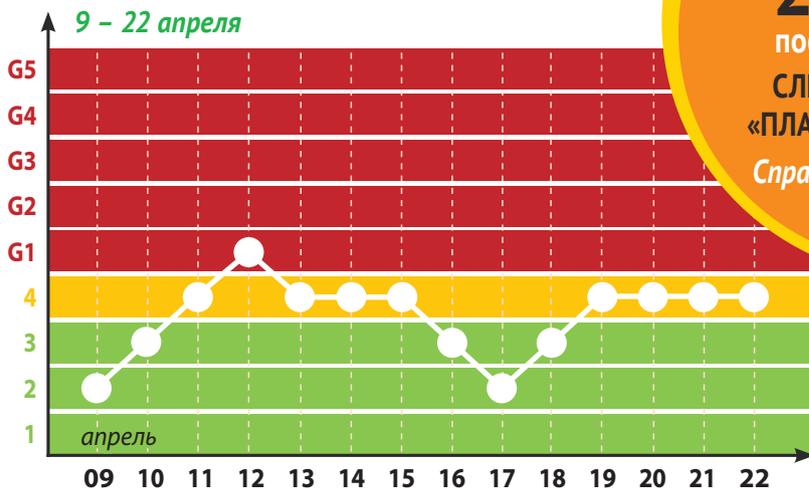
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

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

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

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

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

23 АПРЕЛЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

11, 13–15, 19–22
апреля 2018 возможны
возмущения магнитосферы Земли.
12 апреля 2018 возможна магнитная буря
уровня G1 (слабая)



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ! ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ

В холодную погоду суставам и мышцам приходится особенно тяжело. Перенесенные перегрузки, хронические нарушения питания тканей суставов и связок создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» значительно повышает его активность, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.



«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» - улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его активность.



90 руб.

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. И это не только косметическая проблема. В пожилом возрасте это затрудняет уход за ногами, создает риск для других членов семьи. Сохранение здоровых ногтей и кожи стоп жизненно необходимо. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от «запущенных» изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. схема косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами у пожилых людей.



90 руб.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ и на сайтах: www.apteka.ru, poisklekarstv.ru, InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com, LekMos.ru, apteki.ru Apteki.su и др. СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55. www.Inpharma2000.ru

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламуемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; СОФР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.;



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТ ЛУКОВОЙ КАШИ ГОЛОС СТАНЕТ КРАШЕ

Мне по работе приходится много говорить, поэтому голос для меня очень важен. И как же я расстроилась, когда вдруг очень сильно охрипла. Хорошо, что именно в этот день ко мне зашла соседка, которая занимается народной медициной. Как только она услышала мой голос, тут же сказала: «Тебе нужно есть лук!». И предложила сразу приготовить лекарство. Я, конечно, с радостью согласилась.

Соседка взяла луковицу среднего размера, почистила ее, очень мелко нарезала, переложила в небольшой сотейник, добавила столовую ложку сахара, 2/3 стакана воды и поставила сотейник на огонь. Варила эту смесь, пока она не стала густой, практически однородной. «Дождись, когда остынет, и ешь по чайной ложке каждый час. Это все нужно съесть за день», – сказала соседка. Так я и сделала. На следующий день я проснулась с нормальным голосом, хрипота исчезла.

Галина Маркова, педагог, Рязанская обл.

✉ ПОЧКИ СОСНОВЫЕ ОТ КАШЛЯ БЕДОВОГО

Сегодня редко кто знает, как полезны сосновые почки. А ведь в народной медицине они очень ценятся.

Сосновыми почками можно вылечить, например, кашель у маленьких детей. Я своих детей лечила только сосновыми почками, очень действенное средство. На пол-литра молока нужно взять 1 столовую ложку сосновых почек. Молоко лучше брать живое, непастеризованное. В закипевшее молоко добавить сосновые почки и дать настояться, пока совсем не остынет. Этот настой давать ребенку в течение дня, нужно выпить все, последнюю порцию – перед сном. И кашель пройдет.

Елена Сытенкова, г. Иваново



✉ АЛОЭ ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ И ГНОЯ

Чтобы фурункул быстрее прошел, можно использовать алоэ. Главное, чтобы растение было пятилетнее, не моложе, потому что в молодых растениях нет еще целебной силы. Отрезаем

лист алоэ, моем, снимаем кожицу и растираем мякоть в кашицу. Эту кашицу надо нанести на стерильный бинт, сложенный в несколько раз. Приложить к фурункулу и закрепить лейкопластырем. Делать так 3 раза в сутки и обязательно на ночь. Фурункул быстро созреет, лопнет и заживет.

*Константин Сергеевич Р.,
Владимирская обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВСЯК ЛАК СВОЁ МЕСТО ЗНАЙ

Лак для ногтей долго не портится и не высыхает, если держать его в холодильнике.

Ангелина Г., Московская обл.

Водородная вода – много пользы, нет вреда



Адрес: Москва, Гостиничный проезд, д. 6, корп. 2.

Люди всегда мечтали о долгой и здоровой жизни. Ученые и сейчас изучают механизмы старения, чтобы как-то ему противостоять.

К сожалению, 2-5 %* вдыхаемого нами кислорода преобразуются во вредные оксиданты, разрушающие наши клетки. Так происходит даже если человек ведет самый здоровый образ жизни.

Это – один из механизмов старения.

Помешать этим оксидантам сложно: вредные процессы происходят в митохондриях, а у них плотная оболочка, через которую обычные антиоксиданты не могут проникнуть.

В 2007 году нужное вещество было найдено, им оказался водород. В научном журнале Nature Medicine (№13, стр 688-694) вышла статья «Водо-

род действует как терапевтический антиоксидант, селективно удаляя цитотоксичные радикалы кислорода».

Профессор МГУ Медведев О.С считает что: «В отличие от Q10, водород... сможет легко проникать во все ткани и клетки... Мы знаем, что самым активным природным оксидантом является гидроксильный радикал ОН. На втором месте – пероксинитрит ОНОО... Молекулярный водород взаимодействует, в первую очередь с этими двумя радикалами. Он помогает убрать их избыток, не трогая остальные.»*

Где же взять водород?

Как его «доставить» в организм?

Для этого есть генераторы водородной воды.

** Из открытых источников.*

Сайт: www.h2h2o.ru. Тел.: + 7-495-995-23-38, + 7-903-169-98-34

Доставка по всей России и другим странам

Реклама

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЗУБНАЯ ПАСТА ИЗ БАКЛАЖАНА

Меня долго беспокоил темный налет на зубах, ведь это некрасиво. А я пью много крепкого чая, и мне сложно от него отказаться. Поэтому и проблема с налетом все время присутствует. Мне подсказали хорошее народное средство, как избавиться от налета. Это пепел баклажана. Спелый баклажан надо нарезать на тонкие кольца и высушить, а потом сжечь. Я сушила баклажаны в духовке, но можно сушить, как грибы, на нитке. Получится пепел. Этим пеплом надо чистить зубы 2 раза в день в течение недели. И налет пропадет.

Ирина Л., г. Москва



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

ПОРОШОК ГОРЧИЦЫ ДАЖЕ ГРЯЗЬ БОИТСЯ!

Пришла я как-то к подружке своей в гости. Любим мы иногда «посидеть, поокать», по-женски поболтать о том о сем, поделиться новостями, обсудить дачные подвиги. Сидим на кухне, чай пьем. Я смотрю, у нее кастрюльки эмалированные все белые, чистые-пречистые, аж блестят. Я спрашиваю: «Оль, ты, что ли, кастрюлями-то совсем не пользуешься? Новые совсем стоят, как только что подаренные!». А она говорит: «Мою, как не мыть!». «Чем моешь, говори!» – так любопытно стало... Оказалось, обычной горчицей! Порошок горчичный копейки стоит, и никаких дорогих средств не надо. На влажную губку нанесла, кастрюльки потерла – чистота! Вот какая находчивая моя подружка! Я на обратном пути домой сразу в магазин за горчицей заскочила, так что теперь и мои кастрюльки и чайник как новые сияют.

Петрова З. И., г. Одинцово

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ПАКЕТИРОВАННОГО ЧАЯ

Я никогда не выбрасываю «спитые» чайные пакетики. Если регулярно прикладывать их к векам, то можно побороть синяки и мешки под глазами.

Римма Хирина, г. Видное

МЕДОК ДА МАСЛИЦЕ ДЛЯ УСТ НЕЖНЫХ

Хочу поделиться, как лучше заживать трещины на губах, которые часто бывают от обветривания и холода. Поможет мед и сливочное масло. Масло надо поддержать при комнатной температуре, чтобы оно стало мягким. Потом смешать 1 чайную ложку сливочного масла и 1 чайную ложку меда. Эту смесь наносить на губы 3 раза в день и еще на ночь. Очень скоро трещины на губах заживут, и губы станут ровными и красивыми.

Н. И. Трофимова, Краснодарский край





СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ **цены для предъявителя купона:**

предъявителю СКИДКИ*

25%
на протезирование

11%
на лечение

10%
подарочные сертификаты – скидка

Металлокерамическая коронка (ед.)
~~3300 руб.~~ – **2750 руб.**

Съемный протез (отеч.)
~~8500 руб.~~ – **7500 руб.**

Безметалловая коронка (диоксид циркония, Имакс)
~~16000 руб.~~ – **9500 руб.**

Компьютерная томография зубов 3D
~~2500 руб.~~ – **2000 руб.**

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

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна с 5 марта 2018 года по 15 мая 2018 года

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (495) 642-38-84

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЯНТАРЯ

Многие любят янтарь – камень изумительного золотистого цвета, словно хранящий частичку солнца. Специалисты, занимающиеся литотерапией, считают, что янтарь обладает мощными целебными свойствами.



ЧТО ТАКОЕ ЯНТАРЬ?

Янтарь – поразительное создание природы. Это камень, который миллионы лет назад был текучей древесной смолой. Если согреть в руках кусочек янтаря, он начнет источать тонкий древесный аромат. В отличие от натуральных камней, янтарь теплый наощупь и очень легкий – именно поэтому его так много на берегах Балтики. Соленая морская вода поднимает янтарь на по-

верхность, и волны выносят его на прибрежный песок.

КАМЕНЬ ЯРОСЛАВА МУДРОГО

О целебных свойствах янтаря известно с самых древних времен. Еще Авиценна считал этот камень лекарством от многих болезней. Морским ладаном называли янтарь на Руси. А Ярослав Мудрый всегда держал кусок янтаря возле солнечного сплетения.

ПОКЛОННИКИ ЯНТАРЯ СЧИТАЮТ, ЧТО

- Бусы и колъе из необработанного янтаря принесут облегчение при проблемах с щитовидной железой, легкими, а также сердечникам.
- Браслеты из необработанного янтаря нормализуют давление, гармонизируют взаимодействие с внешним миром.
- Пояс из тонких пластинок янтаря поможет при радикулите и болях в суставах.
- Компрессы с порошком янтаря применяют при различных внутренних и инфекционных болезнях, а также во время восстановительных периодов после тяжелых болезней или операций.
- Считается, что янтарь активизирует в человеческом организме восстановительные процессы, обладает противовоспалительным действием. Также считается, что этот камень способен помочь при нервном истощении, восстановить душевное равновесие и даже спасти от депрессии.

Хороший крепкий сон гарантирует зашитый в подушку полотняный мешочек, заполненный мелким необработанным янтарем.



Особенно сильно проявляются полезные свойства янтаря, когда он применяется в необработанном виде. Шлифованный камень, конечно, намного красивее, но при шлифовке он теряет часть своих свойств.

Специалисты, изучающие полезные свойства янтаря, считают, что при тесном контакте янтарь насыщает кожу солями янтарной кислоты, которая по сути является природным биостимулятором. Янтарь содержит от 3% до 8% янтарной кислоты, а также другие полезные химические элементы, состав которых зависит от месторождения камня.

Виктория Ленская

КСТАТИ

ЯНТАРЬ ЗАРЯЖАЛ НА ОТПИМИЗМ?

- У северных народов с древних времен и по сей день очень распространены амулеты из янтаря. Согласно поверьям, такие амулеты могут предупредить неприятности, обеспечить своего хозяина крепким здоровьем и бодростью духа.
- У женщин янтарные амулеты обостряют интуицию, помогают в лечении женских болезней. Считается, что янтарь защитит, отгонит уныние и утешит в трудный момент.
- Спрятанный под подушкой, янтарный амулет охраняет сон и защищает младенцев от сглаза.
- Астрологи считают, что фаворитами янтаря являются Львы и Девы. Людям, рожденным под этими знаками зодиака, янтарь помогает особенно эффективно.

– О, чем можно тронуть ваше каменное сердце?!

– Попробуйте драгоценным камнем!



ФЕОКАРПИН – 10 сил натуральной хвои

Организм человека – непостижимо сложная, идеально сбалансированная система. Сотни факторов оказывают влияние на нашу жизнь и здоровье. И каждый из них играет свою роль.

Натуральный хвойный комплекс Феокарпин – это 10 природных сил хвои, объединенных в одном препарате.

Сбалансированный состав на основе эмульсии из хвойных иголок включает витамины, каротиноиды, производные хлорофилла, эфирные масла и другие элементы, необходимые для здоровой работы организма.

Производные хлорофилла

Защищают организм от действия болезнетворных микробов. Способствуют предотвращению мутаций на клеточном уровне, в том числе различных перерождений клеток. Обладают кроветворным и антиоксидантным действием.

Каротиноиды

Обеспечивают надежную защиту клеток организма – внутренних органов, сосудов, кожи – от повреждений свободными радикалами. Стимулируют процессы межклеточного обмена и улучшают систему естественной сопротивляемости организма.

Фитостерин

Способствует сохранению уровня холестерина в крови и уровня бета-липопротеинов. Выступает в роли антиоксиданта при физических нагрузках. Участвует в процессе выработки гормонов.

Полипrenoлы

Участвуют в работе печени. Игрют важную роль в обеспечении метаболизма, белково-углеродного обмена. Стимулируют иммунитет.

Жирные кислоты

Предупреждают возникновение отклонений в работе метаболической и сердечно-

сосудистой системы. Участвуют в процессе липидного обмена.

Витамин С

Стимулирует развитие и укрепление иммунитета. Оказывает общеукрепляющее действие. Поддерживает окислительно-восстановительные процессы. Также оказывает мощное антиоксидантное воздействие.

Витамин К

Поддерживает процесс свертываемости крови. Участвует в процессах метаболизма костей.

Витамин Е

Обладает антиоксидантным действием. Улучшает состояние кожи. В комплексе с другими каротиноидами стимулирует межклеточный обмен веществами и естественные защитные функции организма.

Эфирные масла

Также защищают организм от болезнетворных микробов. Способствуют лучшему усвоению других элементов комплекса.

Микрокристаллическая целлюлоза

Стимулирует процесс обмена веществ. Поддерживает уровень холестерина в крови. Оказывает общеукрепляющее и иммунологическое действие.



Объединяя 10 сил натуральной хвои, ФЕОКАРПИН действует комплексно

Узнать подробную информацию о препарате, проконсультироваться со специалистом и задать вопросы вы можете по телефону бесплатной справочной линии.

8-800-550-33-20

(отвечаем на вопросы) по рабочим дням с 10 до 19

ВСЕГДА
В НАЛИЧИИ
НА
ARTEKA.RU

Вещества и элементы, входящие в состав комплекса, обладают доказанным общеукрепляющим действием. Производные хлорофилла и каротиноиды, участвуют в процессах межклеточного обмена и улавливают свободные радикалы.

Натуральный хвойный комплекс Феокарпин – спрашивайте в аптеках вашего города.

Номер Св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет».

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата. 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



БОЛЕЗНЬ «РАЗГНЕВАННОГО

Пожалуй, самой известной экранизацией с упоминанием лечения аллергии можно считать серию Бондианы, где описывается клиника в горах Швейцарии. По сюжету, её владелец даже распространял слухи о разработке вакцины от всех видов этой болезни. С тех пор прошло полвека. Насколько изменились подходы к диагностике и лечению аллергий за это время? И можно ли, используя достижения современной науки, создать такую вакцину в реальности, а не в кино?

ИЗУЧАЕМ РОДОСЛОВНУЮ

– Елена Васильевна, объясните, почему все-таки аллергия бывает не у всех?

– Ответ на этот вопрос одновременно и прост, и сложен. Все дело в том, что это зависит от организма каждого конкретного человека. Вот поэтому, как и при многих других заболеваниях, аллергия развивается лишь у тех, кто к ней предрасположен.

– То есть это, говоря проще, наследственное заболевание?

– Не совсем так. Но у 80% детей младше 5 лет аллергии имеют положительный семейный анамнез. И если мама страдает этим заболеванием, то и у детей в 60% случаев оно тоже будет. Если папа, то дети заболеют в 30% случаев. А если оба родителя, то это уже 70–80%.

– А если среди ближайших родственников нет никого, кто бы страдал такого рода недугами?

– И даже в этом случае у 10–20% детей все равно возможно развитие аллергических заболеваний.



ЭКСПЕРТ

Наш собеседник – Елена Демихова, врач аллерголог-иммунолог, педиатр, заведующая отделом иммунологии и иммунопрофилактики Научно-клинического центра детской гематологии, онкологии и иммунологии РязГМУ.

ГЕНЕТИКА – ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЁ!

– Какие факторы, кроме генетики, могут влиять на возникновение аллергической предрасположенности?

– Например, регион проживания. Где-то недостаточно солнечного света, в других местах резкая смена сезонов, а есть территории со слишком низкой температурой. Именно поэтому, например, районы Крайнего Севера лидируют по холодовой аллергии. А на юге России чаще развивается пыльцевая. В европейской части наблюдается смешанный тип: пищевая и пыльцевая.

Для «пыльцевых» аллергиков нашей полосы самый вредный фактор – цветущая береза. Затем к ней присоединяются ольха, орешник

...Можно ли «сбежать» от аллергии?



и тимофеевка. К пищевым аллергенам на первом году жизни относятся в первую очередь коровье молоко и куриное яйцо. А позже определяется развитие других заболеваний. К экологическим факторам мы относим степень загрязнения окружающей среды, профессиональную вредность, продукты с большим содержанием консервантов, загустителей, красителей.

МНОГОЛИКАЯ И УЖАСНАЯ

– Что же все-таки такое аллергия с точки зрения науки: самостоятельное заболевание или всего лишь симптомокомплекс, под которым скрываются разные недуги?

– Аллергия – это общее понятие. И оно включает

К СВЕДЕНИЮ

Аллергические заболевания – это одна из главных проблем развитых индустриальных стран, где ими страдают до 20–30% жителей. В некоторых странах аллергии носят даже характер, схожий с эпидемиями. В целом аллергии приводят к снижению качества жизни.

ИММУНИТЕТА»

в себя отдельные, не родственные друг другу, заболевания. Перекликающиеся только по механизмам развития. То есть если у человека крапивница, совсем не обязательно, что у него разовьется, к примеру, еще и астма. У каждого аллергика развивается «свое» заболевание.

Что касается маленьких пациентов, то есть такое понятие, как атопический марш. То есть если в детстве у человека был, к примеру, атопический дерматит, то есть риск развития в дальнейшем аллергического ринита как самостоятельного заболевания. А уже аллергический ринит может привести к бронхиальной

астме. Но, конечно же, не все пациенты с предрасположенностью к аллергиям проходят именно через эти ступени.

– А насколько вообще возрастные изменения влияют на заболеваемость аллергиями?

– Влияют не только возрастные и гормональные изменения, но и стрессы.

Но, повторюсь, каждый организм имеет индивидуальную и очень тонкую «настройку». Так что у пациентов с высокой предрасположенностью к аллергии ее может и не быть. А у тех, кто, казалось бы, по всем показателям заболеть не должен, аллергия есть.



ВАЖНО! ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ АЛЛЕРГИИ

- Неуправляемый: генетический
- Условно управляемый: климатогеографический
- Управляемый: экологический

– Дает ли аллергия осложнения?

– Да, дает. Это тяжелая бронхиальная астма, анафилактический шок, крапивница, ангио-отек.

– Можно ли избавиться от аллергии, сменив климат?

– Да. Но смысл здесь не в смене климата как такового, а в том, чтобы избавить организм от контакта с привычными аллергенами.

Читайте дальше на стр. 10



Гель «Активист» для ухода за кожей в области суставов:

- ✓ Обладает охлаждающе-разогревающим действием
- ✓ Способствует снятию напряжения и усталости мышц
- ✓ Способствует улучшению микроциркуляции крови
- ✓ Оказывает защитное действие
- ✓ Способствует ускорению рассасывания синяков и припухлостей
- ✓ Способствует улучшению эластичности стенок сосудов

Гель «Активист» содержит универсальный фитокомплекс. Экстракт конского каштана способствует улучшению эластичности сосудов, ускоряет

рассасывание синяков и припухлостей. Экстракты полыни и пихты оказывают защитное и успокаивающее действие. Экстракт красного перца введен в гель в качестве разогревающего средства. Камфора также оказывает разогревающее, успокаивающее и защитное действие.

Сразу после нанесения начинается охлаждающее действие благодаря эфирному маслу эвкалипта и ментолу. Эти компоненты глубоко проникают в ткани, активизируют защитные силы организма, обладают успокаивающим и защитным действием. А эфирное масло мяты быстро облегчает проблемы с мышцами, способствует укреплению и защите стенок капилляров, способствует снятию припухлостей.

Затем начинается согревающее и расслабляющее действие.



Косметическое средство.
На правах рекламы

Гель «Активист» – первый шаг к здоровью мышц и суставов!

Покупайте в отделениях почтовой связи!

БОЛЕЗНЬ

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые для лечения аллергии. В следующем номере о препаратах, применяемых при болезни Паркинсона.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при сезонной аллергии

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: ЛЕВОЦЕТИРИЗИН – противоаллергическое средство. Оказывает антиэкссудативное, противозудное действие			
ГЛЕНЦЕТ	таблетки 5 мг, 7 шт.	Индия	321 руб.
ЗОДАК ЭКСПРЕСС	таблетки 5 мг, 7 шт.	Чехия	122 руб.
КСИЗАЛ	таблетки 5 мг, 7 шт.	Бельгия	361 руб.
СУПРАСТИНЕКС	таблетки 5 мг, 7 шт.	Венгрия	264 руб.
МНН: ДЕЗЛОРАТАДИН – блокатор гистаминовых H1-рецепторов (длительного действия). Предупреждает развитие и облегчает течение аллергических реакций			
ДЕЗАЛ	таблетки 5 мг, 10 шт.	Исландия	234 руб.
ДЕЗЛОРАТАДИН	таблетки покрыт. пл. об. 5 мг, 10 шт.	Россия	133 руб.
ЛОРДЕСТИН	таблетки 5 мг, 10 шт.	Венгрия	345 руб.
ЭРИУС ТАБЛЕТКИ	таблетки 5 мг, 10 шт.	Германия	572 руб.
МНН: БУДЕСОНИД – ГКС для ингаляционного, интраназального и местного применения. Оказывает противовоспалительное, противоаллергическое и антиэкссудативное действие, которое приводит к уменьшению бронхиальной обструкции			
БУДЕСОНИД	порошок для ингаляций 200 мкг/доза, 200 доз	Финляндия	1016 руб.
БЕНАКОРТ	порошок для ингаляций 200 мкг/доза, 200 доз	Россия	408 руб.
ПУЛЬМИКОРТ	порошок для ингаляций 200 мкг/доза, 100 доз	Великобритания	697 руб.
МНН: САЛЬБУТАМОЛ – предупреждает и купирует бронхоспазм; снижает сопротивление в дыхательных путях, увеличивает жизненную емкость легких			
САЛЬБУТАМОЛ	аэрозоль для ингаляций 100 мкг/доза, 200 доз	Англия	337 руб.
ВЕНТОЛИН	аэрозоль для ингаляций 100 мкг/доза, 200 доз	Великобритания	156 руб.

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

Продолжение. Начало на стр. 8

Сейчас в средней полосе России, например, уже идет пыление орешника. И появились первые пациенты с аллергическими ринитами, хотя у них выраженная реакция на березу. В июне пылят травы. В августе – пшеница и рожь. Мы рекомендуем таким пациентам, если есть возможность, на время цветения растения-аллергена уезжать в другой регион, где в это время нет тех самых аллергенов.

ТРЕНИРОВКА НУЖНА И ИММУНИТЕТУ

– *Насколько вредна или полезна для аллергика «стерильная» обстановка?*

– Долгое время врачи считали, что необходимо назначать гипоаллергенную диету, которой человек мог бы следовать на протяжении жизни. Сейчас практика изменилась. И мы считаем, что у человека нужно вырабатывать невосприимчивость к аллергенам. Стерильность имеет смысл лишь в первые два месяца жизни.

Поэтому на первом этапе лечения ограничиваем контакт пациента с аллергеном и проводим активное лечение всех симптомов. Как только процесс становится более контролируемым, рекомендуем постепенно вводить аллергены, чтобы сформировать невосприимчивость к ним.

Знаете, были такие ситуации, когда человеку в детстве ограничивали контакты с молочными продуктами, на которые у него была аллергия. И когда он, уже 18-лет-

«РАЗГНЕВАННОГО ИММУНИТЕТА»

ним, вошел в магазин, то буквально потерял сознание лишь от одного запаха.

ПРИРОДА НЕ ТЕРПИТ ПУСТОТЫ

– Если аллергия – это следствие иммунного сбоя, то не подвергается ли такой организм еще большей опасности со стороны вирусов и бактерий?

– А вы знаете, что у бездомных аллергии не бывает? Но взамен вы найдете у этих людей целый букет заболеваний инфекционных.

Медицина научилась бороться с инфекциями. И сегодня уже нет инфекционных эпидемий – их место заняла аллергия. Более того: в мире наблюдается рост аллергических заболеваний, по уровню сопоставимый с эпидемией.

– Не сыграло ли, в таком случае, с нами злую шутку стремление к здоровому образу жизни?

– Ни в коем случае. Оздоровливаться, закаляться, до-

ЗАПОМНИ!

Аллергия – это иммунопатологический процесс, который выражается в гиперчувствительности иммунной системы к аллергенам, в качестве которых могут выступать различные белковые молекулы.

статочны двигаться, правильно питаться просто необходимо. А здоровый организм научится справляться с инфекциями, и не даст развиваться тяжелым формам аллергии. Из своей практики скажу, что закаливание помогает не только реже болеть простудами, но и снижает интенсивность приступов астмы.

– А что вы скажете о профилактике аллергий и, в частности, прививках от этой болезни?

– Разработку вакцин против аллергий ученые ведут уже несколько лет. Широко применяется специфическая иммунотерапия – АСИТ, которая лечит причину заболевания. Суть метода в том, что в организм пациента в-

возрастающих дозах вводят аллерген, который вызвал заболевание. Замечу, что эта терапия входит в ОМС и доступна жителям даже небольших городов. Терапию назначает врач.

– Эффективно ли физиолечение при аллергии?

– Физиотерапия не относится к основным, но широко применяется в практике как вспомогательный метод. Например, лазер, токи, УВЧ, ультразвук, лечебные грязи, электрофорез. Хорошие результаты дает спелеокамера и даже бытовая соляная лампа. Было бы хорошо ввести практику «аллергошколы» для просвещения пациентов и профилактики заболеваний.

Ольга Бельская

СОВЕТЫ ДОКТОРА ДЕМИХОВОЙ

Своим пациентам я рекомендую

- Стараться избегать контакта с аллергенами.
- Создавать гипоаллергенный быт.
- Постоянно увлажнять воздух в помещениях.
- При холодовой аллергии перед выходом на улицу смазывать открытые участки тела кремом.
- В теплое время года при поездках на природу пользоваться препаратами с обволакивающим действием, которые не дают присоединяться аллергену.
- Соблюдать рекомендации врача.
- Не занимайтесь самолечением.
- Бросайте курить.
- Занимайтесь физкультурой.
- Закаляйтесь.



Фото: Kmat, Kinoko Tagawa, Mertsaloff, Egorova Olesya / Shutterstock.com

20 апреля

СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

Ежегодно, начиная с 2007 года в России отмечается Национальный день донора.

Поводом для праздника послужило событие, произошедшее 20 апреля 1832 года. Тогда молодой петербургский акушер Андрей Мартынович Вольф впервые успешно провел переливание крови роженице с акушерским кровотечением. Жизнь женщине была спасена благодаря грамотной работе врача и донорской крови мужа пациентки.

Напомним:

ежегодно в России более полутора миллиона человек нуждаются в переливании крови.



Лариса Рыжова

Простые правила

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



Москва, 2017

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

www.30pravil.ru

Заказывайте по тел.: +7 (499) 322-38-31 (Александр Михайлович) и на www.ozon.ru

ИП Честнейшин А.М. ОГРНИП: 307770000100390. Реклама. 12+

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

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

✉ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВА?

Я так устаю на работе, что к концу дня часто напоминаю себе цепную собаку, срывающуюся на людей по любому поводу. Можно ли как-то научиться сбрасывать напряжение и негатив, накопившиеся за день?

Вероника Скворцова, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Аделина ШЕЛДОН
писатель

От усталости и разбитости лучше всего помогает очевидное средство – здоровый сон. Так что вместо того, чтобы терзать себя негативными мыслями, просто попытайтесь ни о чем не думать и ложитесь спать. Однако, если стресс не дает уснуть, стоит подобрать для себя определенный ритуал, который будет избавлять от ненужных мыслей. Снять стресс и успокоиться очень помогает спорт. Попробуйте силовые упражнения или просто фитнес, а еще лучше – побить боксерскую грушу. Это по-настоящему расслабляет и отвлекает от негативных мыслей. Кстати, танцы тоже можно сюда отнести. Расслабляющая ванна – мой любимый рецепт от всех бед. Это отличная возможность побыть в тишине и уюте и привести мысли в порядок.

Занимайтесь тем, что вы больше всего любите – это придаст вам оптимизма и позволит на время забыть о негативных событиях. Например, если вы любите кино – выберите и в уютной обстановке посмотрите хороший фильм, читайте, слушайте музыку, побеседуйте с кем-то из друзей или членами семьи, но не о насущных вопросах, а на отвлеченные темы.

Напоследок хочу сказать следующее: справиться с любыми невзгодами, а уж тем более с обычным стрессом, вам поможет юмор! Попробуйте взглянуть на все, что лишает вас спокойствия, с ироничной точки зрения, и тревога вас отпустит!



✉ ОТКУДА НАСМОРК И ТЕМПЕРАТУРА?

В этом году как начала болеть с начала марта, так и не заканчиваю. Насморк, чихание, температура периодически поднимается. Уже второй больничный беру. Противовирусные не помогают. А уж клюквы и вовсе тонну съела. Что это может быть?

Инга Дойникова, Ленинградская обл.



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА
врач-терапевт высшей категории

Нередко за ОРВИ принимают аллергию. А все из-за того, что они очень похожи. У человека закладывает нос, начинается насморк, чихание и кашель, в некоторых случаях даже повышается температура от 37 до 40, в зависимости от аллергена. Продолжительность лихорадки также зависит от выраженности реакции. Стоит отметить, что жаропонижающее в этом случае неплохо помогает, однако, если интоксикация продолжается, то возможен повторный подъем температуры через короткий промежуток времени. Самолечение крайне опасно, сразу же надо обратиться к врачу. Возможна даже госпитализация в токсикологический или аллергологический стационар. А март – это как раз начало пыления цветущих растений. Стоит сделать пробы на аллергены.

✉ КОГДА БЕЖАТЬ К УРОЛОГУ?

Муж у меня молчун, но вижу, что с ним что-то не то. Часто ходит в туалет, отказался от секса, по ночам стонет. Скупно ответил на мои расспросы, что застудился. А к врачу не идет. Как убедить, что это необходимо?

Лариса Мицкова, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Наталья ИГОХИНА
врач уролог-андролог

К сожалению, да, и мужчины тоже могут застудиться. В таком случае может возникнуть неспецифический уретрит, с усиленно размножающейся патогенной флорой. Тут вам и воспаление, и рези при мочеиспускании, неприятные ощущения в промежности. Болит поясница, поднимается температура. Все эти симптомы – повод немедленно обратиться к доктору. Иначе могут возникнуть осложнения, с которыми бороться будет куда сложнее.

ЛЕЧИМ НАСМОРК И ПРОСТУДУ ПО-НОВОМУ!

Медицинская новинка на основе проверенных разработок уже в аптеках!



ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

ФИО: устройство комплексной терапии МУЛЬТИЛОР
Место рождения: Россия, компания ЕЛАМЕД
Место жительства: семейная аптечка
Место работы: ухо, горло, нос
Факторы действия: тепло, магнитное поле, красный свет
Показания: насморк, тонзиллит, отит, аденоидит
Должность: помощник в лечении лор-заболеваний
Бесплатный телефон: 8-800-200-01-13

- ✓ увеличить длительность межрецидивного периода при хронических лор-болезнях;
- ✓ значительно снизить риск заражения или ускорить выздоровление.

МУЛЬТИЛОР И ДЕТСКИЕ СЛЁЗЫ НЕСОВМЕСТИМЫ!

Устройство даёт возможность лечиться с комфортом, не переохлаждаясь, не контактируя с другими больными с риском заполучить суперинфекцию – повторное заражение другим вирусом.

Легко регулировать и поддерживать нужную температуру в течение сеанса. Это выгодно отличает устройство от замороженных прогреваний яйцом или солью.

Конструкция МУЛЬТИЛОРа разработана с учётом применения и взрослыми, и маленькими детьми от 1 года под контролем. Лечебные насадки имеют анатомическую форму, чтобы обеспечить хорошее прилегание, а значит нужный результат.

Если учесть сочетание выгодной цены и лечебного потенциала, то значение устройства для семейной аптечки трудно переоценить. МУЛЬТИЛОРу под силу подарить родителям спокойствие за своё здоровье, а главное – за здоровье детей. Это выручалочка для тех, кто не хочет несколько раз в год сидеть на больничном.

«Неделю в постели... Только ты и я...» – хитро заманивает коварная простуда. Но мы ей поддаваться не намерены! 7-10 дней из жизни вон – кто в здравом уме согласится на такое?

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Простуда – это не только кашель, ручьи из носа и пунцовые от жара щёки. Смотрим глубже: это больничные, страх потерять работу и доход. Это пропуск уроков и снижение успеваемости, возможность ослабление иммунитета и риск хронических проблем здоровья.

Особенно страшно пускаться на самотёк ОРЗ у детей: оно может вести к развитию опасных бактериальных осложнений: пневмонии, гайморита, острого отита. Кстати, именно дети считаются главным источником распространения в обществе гриппа.

Таким образом, грамотное и своевременное лечение и профилактика ОРЗ имеют **социальную значимость**.

Чтобы пережить сезон эпидемий и избежать тяжёлых последствий, нужно использовать современные, основанные на науке меры. Важным звеном лечебного комплекса стал МУЛЬТИЛОР.

Импульсный свет и магнитное поле могут помочь нормализовать локальный кровоток и обмен веществ, вывести продукты воспаления, обеспечить противовоспалительное и противотечное действие. Задача тепла – убить патогенную флору.

Ожидаемый результат: облегчение самочувствия, возвращение пациента в строй в кратчайшие сроки и без негативных последствий.

Воздействуя на очаг болезни и боли, МУЛЬТИЛОР даёт возможность:

- очистить и убрать заложенность носа, подавив свободное дыхание;
- восстановить слизистую носа и вернуть обоняние;
- унять боль и першение, облегчить глотание при воспалениях горла.

МУЛЬТИЛОР – УДОБНОЕ И ПРОСТОЕ ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

МУЛЬТИЛОР способен:

- ✓ улучшить усвоение лекарств и усилить общее действие компонентов лечебного комплекса;
- ✓ уменьшить частоту острых инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей у детей и взрослых;

МУЛЬТИЛОР – бережная забота о здоровье семьи в сезон простуд и круглый год!

МУЛЬТИЛОР – многофакторный и многофункциональный аппарат комплексной терапии для домашнего применения!

ПОЧЕМУ ОНО РАБОТАЕТ?

Тепло, красный свет и магнитное поле устройства направлены на стимулирование естественной резистентности (устойчивости) организма к вирусам и бактериям. А главное – на ликвидацию не только симптомов, но и причин заболевания.

СТАРТ ПРОДАЖ! МУЛЬТИЛОР вариант 3 В наличии:

В аптеках:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215
НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15
МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16
МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03



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

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» Или на сайте завода: www.elamed.com. Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. РЗН 2013/867. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЮБКА ИЛИ БРЮКИ? ВСЁ СРАЗУ!

АКТУАЛЬНЫЕ ТРЕНДЫ ВЕСНЫ 2018



Весна твёрдо и настойчиво заявляет свои права на господство. Значит, наступает пора обновления! Это отличный повод разнообразить свой гардероб.

А поможет нам в этом дизайнер Аника Керимова, которая всегда в курсе всех модных тенденций. Аника расскажет нашим читательницам, чему лучше отдать предпочтение весной – брюкам или юбкам? И ответ на этот вопрос важен. Ведь согласитесь, удовольствие от собственного отражения в зеркале делает нас моложе и заставляет улыбаться.

ОДА ЖЕНСТВЕННОСТИ

Актуальны юбки интересного кроя – с асимметрией, со сборками или разрезами.



– Этой весной предпочтение однозначно лучше отдать юбкам, – рекомендует Аника. – В моде самые необычные модели, поэтому вы смело можете дать волю фантазии и не скромничать в выборе.

● На пике популярности в наступающем сезоне оказалась длина миди.

Из материалов самые модные в сезоне весна-лето 2018 – атлас и шелк.

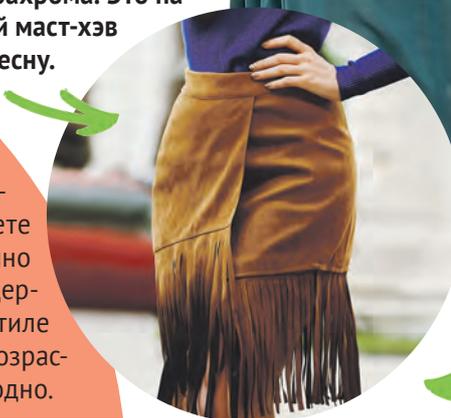
Цвета – яркие: розовый, зеленый, оранжевый. Для дам элегантного возраста спокойные их оттенки.

Ультрамодная деталь наступающего сезона – бахрома. Это настоящий маст-хэв на весну.

НЕМНОГО ДЕРЗОСТИ

Одновременно с бахромой на подиумы вернулись **ковбойские ботинки – казаки**. Одним словом – дикий Запад.

Но и другой интересный декор будет очень в духе этой весны, например: перья, блестки, пайетки. Можете позволить себе выглядеть ярко и празднично даже в череде серых будней! Яркие, но сдержанные украшения в минималистском стиле подойдут и для дам серьезного возраста, желающих выглядеть модно.



Причем, чем длинней и заметней – тем лучше.

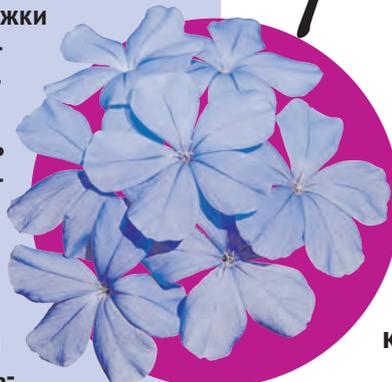
ФАНАТАМ БРЮК

Если вы любите **джинсы**, то для вас есть хорошая новость – мода на 80-е все еще жива, а вместе с ней на подиумы вернулись знаменитые «варенки»! Ну, и конечно, всегда в моде элегантная классика.

Светлана Сидорчук

СВИНЧАТКА

Придется по душе тем, кто сомневается в своей правоте, ждет поддержки и помощи. Помогает развить уверенность в собственных силах и научиться доверять интуиции.



Позитивное влияние: люди учатся отличать истинное от фальшивого, прислушиваться к мнению окружающих, но всегда иметь свое.

РАСТЕНИЯ – врачеватели души

Природа – самый мягкий и понимающий врачеватель. У неё есть лекарства от всех недугов, её дары – это бесценный клад, знания о котором могут спасти и тело, и душу.

М ак лекари и травники тысячелетиями собирали эти знания, копили и делились ими с будущими поколениями. Сегодня мы имеем возможность пользоваться накопленным опытом и исцеляться дарами природы. И не только телесное, но и душевное здоровье могут вернуть растения. Эту их способность подмечали издревле, а собрал и обобщил английский ученый Эдвард Бах (конец XIX – начало XX века), благодаря исследованиям которого мы учимся держать под контролем эмоции и радоваться жизни во всех ее проявлениях.

УТЁСНИК

Незаменим в случаях, когда человек находится в состоянии глубокой депрессии, не видит радостей жизни. Помогает вернуть надежду, увидеть выходы из тяжелой ситуации, пробуждает желание жить.



Позитивное влияние: люди учатся находить внутренний резерв, принимать деятельное участие в собственной судьбе.

ЛОМОНОС

Кладезь полезных качеств для людей, испытывающих сонливость, потерявших интерес к происходящему вокруг. Помогает концентрироваться и дает возможность здраво оценивать происходящие здесь и сейчас события.



Позитивное влияние: люди учатся, не замыкаясь в себе, испытывать ко всему происходящему живой интерес, способности на вдохновенные поступки.

ВЕРЕСК

Хорош там, где словоохотливость человека переходит все границы, а боязнь одиночества сродни болезни. Помогает научиться слушать других, ценить обоюдное общение и не бояться оставаться наедине с собой.



Позитивное влияние: люди учатся слушать с тем же интересом и азартом, с каким раньше говорили, на смену эгоизму приходит желание помочь.

**ЗОЛОТО-
ТЫСЯЧНИК**

Поможет людям, обладающим излишней мягкостью, не умеющим говорить «нет». Поможет устранить чрезмерную услужливость и нарастить душевную броню, научит умению постоять за себя.



Позитивное влияние: люди учатся активно помогать окружающим, не теряя собственного «я» и умения отстаивать свое мнение.

ПАДУБ

Настоящий врачеватель души для людей ревнивых, гневливых, жаждущих мести. Настой из цветков падубы пробуждает в человеке любовь и снисходительность к несовершенствам.



Позитивное влияние: люди учатся давать, не требуя ничего взамен, искренне радуются успехам окружающих, а трудности преодолевают с улыбкой и позитивом.

Как известно, солнечный свет наилучшим образом влияет на наше здоровье. А его искусственные аналоги, ультрафиолетовые и инфракрасные лучи, также стоят на страже здоровья человека.

ОТ КАКИХ НЕДУГОВ

ВЫБИРАЕМ АППАРАТ ФОТОТЕРАПИИ ДЛЯ ДОМА



ЭКСПЕРТ

Как правильно лечиться светом, рассказывает врач-физиотерапевт высшей категории Людмила КУЗНЕЦОВА

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Первооткрыватели светолечения – древние римляне и греки. Первые сеансы светотерапии они проходили на специальных плоских крышах – соляриях.

Знаменитый путешественник Джеймс Кук, долгое время проводящий на антарктических широтах, также лечил своих матросов ярким светом.

СВЕТОВАЯ ЭНЕРГИЯ

Светолечение – использование с лечебной целью различных видов светового излучения, которое определяется:

Еще одно название метода – фототерапия, от греческого photos – свет



ИНТЕНСИВНОСТЬЮ – мощность лампы и расстояние до облучаемой поверхности



ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ – время облучения



ГЛУБИНОЙ ПРОНИКНОВЕНИЯ – красные и инфракрасные лучи обладают наибольшей глубиной, а ультрафиолетовые – наименьшей

Лечение происходит при помощи специальных ламп



Глубина проникновения:
30–40 мм

ВНИМАНИЕ!

Не стоит увлекаться данным видом лечения, это может привести к перегреву организма!

Лечебный эффект:

- выделяют тепло и прогревают ткани;
- улучшают кровоснабжение, за счет чего оно увеличивается в патологическом очаге;
- лимфатические сосуды начинают более активно работать;
- стимулируют процессы окисления и восстановления;
- улучшают процессы ферментации и активизируют работу надпочечников;
- способствуют противовоспалительным реакциям;
- улучшают иммунитет.



ИНФРАКРАСНЫЕ ЛАМПЫ

Что лечат:

- хронические болезни и воспалительные процессы внутренних органов без образования гноя,
- бронхиты,
- воспаления,
- риниты,
- фарингиты,
- ожоги и обморожения,
- патологии периферической нервной системы с болями,
- астму и пневмонию,
- гнойные и застойные образования на коже,
- алопецию,
- грибок ногтевой пластины.

Правильно дозируем

- **по температуре** – ориентируемся на свои тепловые ощущения;
- **по расстоянию** от источника света до пациента – различные модели имеют разную длину, так что внимательно читайте инструкцию.

Правильно воздействуем

- локально на патологический очаг;
- на области кожи с повышенной болевой чувствительностью по причине заболеваний внутренних органов.

Нельзя греть:

- при наличии гнойного процесса без оттока;
- при растяжении связок;
- при контрактурах и ушибах;
- при спастической дискинезии;
- при температуре тела 37°C и выше.



ВЫЛЕЧИТ СВЕТ?

УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЕ ЛАМПЫ



Лечебный эффект:

- в острый период заболевания, когда нужно подсушить слизистую горла или носа,
- быстрое заживление ран,
- регенерация нервной и костной ткани,
- высокий бактерицидный эффект,
- обеззараживают помещение,
- обезболивают при остеохондрозах.

Что лечат:

- острые риниты и фарингиты при нормальной температуре тела;
- кожные заболевания и экземы;
- трещины и раны;
- угревые высыпания на лице и коже;
- острые патологии и хронические болезни суставов;
- болезни женских половых органов;
- заболевания периферической нервной системы;
- рахит;
- туберкулезное поражение костей.

Правильно дозируем

Для того чтобы не получить ожог, нужно рассчитать биодозу лампы. Поэтому, прежде чем ее использовать, лучше посоветоваться с физиотерапевтом. И не забываем про то, что такие лампы опасны для глаз!

! Передозировка может привести не только к преждевременному старению кожи и снижению ее эластичности, но и развитию онкологических патологий!

Нельзя использовать:

- при атрофических фарингитах;
- при истончении слизистой;
- при фотодерматитах – аллергическая реакция на солнечный свет;
- при наличии множественных невусов (родинок), что может вызвать рак кожи.

Глубина проникновения до 1 мм, но с высокой интенсивностью



ВНИМАНИЕ!

Наиболее чувствительна к воздействию ультрафиолета кожа на туловище, наименее чувствительна кожа на ногах.

В России используют только красный и инфракрасный спектр в диапазоне длин волн от 620 до 1300 нм.



Лечебный эффект:

- обладают иммуномодулирующими свойствами и повышают иммунитет;
- восстанавливают слизистую в хроническом или подостром процессе;
- быстрое заживление ран;
- эффективны для сердца и сосудов.

ЛАЗЕРНЫЕ ЛУЧИ

Что лечат:

- болезни носоглотки;
- стоматит и бронхиальную астму;
- полиневрит;
- долго не заживающие раны и трофические язвы;
- дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника;
- артрит;
- гипертонию и ишемическую болезнь сердца.



Нельзя использовать:

- при наличии полипов и кист, чтобы не стимулировать патологический процесс и рост новообразований;
- луч не должен попадать на зрительный нерв.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В начале 20 века датский врач Нильс Финзен стал лауреатом Нобелевской премии за свои исследования и изобретения в области лечения туберкулеза кожи.

ВНИМАНИЕ!

- Ни в коем случае нельзя самостоятельно назначать себе лазерное лечение! Применять только при назначении врача физиотерапевта и под его контролем!
- Лазер имеет как лечебное действие, так и повреждающее, поэтому строго дозируется по времени, мощности и интенсивности.
- Нельзя злоупотреблять – после каждого воздействия должен быть период последствий. Повторный курс может назначить только физиотерапевт.

ГДЕ КУПИТЬ?

Только в медицинских центрах, где есть специалисты, кто может посоветовать, что приобрести для эффективного лечения вашего заболевания.



Наталья Киселёва



ПОЛИС ОМС – НА ЧТО МЫ ИМЕЕМ

Что такое ОМС, и как государственные гарантии помогают россиянам получать квалифицированную медицинскую помощь? На эти и другие важные вопросы, касающиеся защиты прав пациента, ответили представители Дирекции ОМС в Москве АО «МАКС-М» в рамках Прямой линии, которая прошла в середине марта в редакции газеты «Планета здоровья». Экспертами выступили руководитель Дирекции Константин Кульченко, начальник управления организации ОМС Анна Афанасьева и начальник управления защиты прав и информирования застрахованных Ольга Суслина.



КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ?

Мой муж наблюдается в психоневрологическом диспансере. Но никто не хочет его лечить по основному заболеванию. Предлагают лишь платную госпитализацию. А в 2016 году он перенес инсульт и инфаркт, скорая помощь приехала лишь с четвертого звонка. Это ведь ненормально. Руки опускаются.

Наталья Петровна, г. Москва

В соответствии с территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи гражданам в г. Москве психиатрическая помощь оказывается не за счет средств обязательного медицинского страхования, а финансируется из средств бюджета. Поэтому вопрос, связанный с отказом в оказании медицинской помощи по психиатрическому заболеванию, необходимо обсудить с руководителем медицинской организации, на диспансерном учете которой находится Ваш муж. В случае отказа в оказании медицинской помощи стоит

обратиться с жалобой в Департамент здравоохранения г. Москвы. Срок рассмотрения жалобы в соответствии с Федеральным законом № 59-ФЗ от 02.05.2006 г. «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации» составляет 30 дней.

Оплата скорой медицинской помощи осуществляется за счет средств системы ОМС, и соответственно, если по Вашему мнению, она была оказана некачественно, вы имеете право обратиться с жалобой в свою страховую медицинскую организацию.

По факту Вашего обращения эксперты страховой компании проведут все необходимые контрольно-экспертные мероприятия с целью проверки качества оказанной медицинской помощи.



Фото: Image Point Fr / Shutterstock.com

Телефон своей страховой медицинской компании можно увидеть на обратной стороне полиса ОМС!



НАПРАВЛЯЕМ НА ЛЕЧЕНИЕ

Почему мне не дают направление по ОМС в то медицинское учреждение, в какое я бы сама хотела попасть на стационарное лечение? Я хочу обследоваться в Институте неврологии.

Елена Алексеевна, г. Москва

Институт неврологии – федеральное медицинское учреждение. Горожанам помощь оказывается преимущественно в городских стационарах, которые в настоящее время обладают всей необходимой материально-технической базой. Необходимость направления пациентов в федеральные медицинские организации определяется лечащим врачом той медицинской организации, в которой пациент проходит лечение в рамках получения первичной специализированной медико-санитарной помощи по соответствующему профилю.

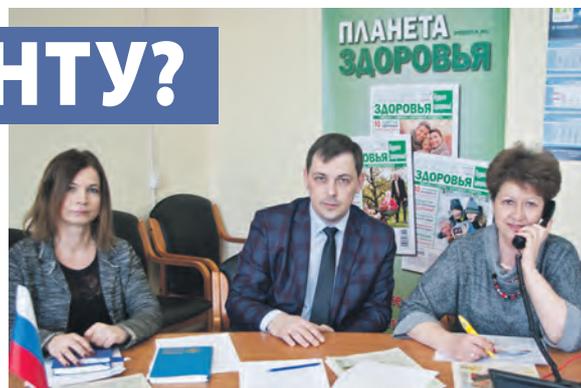
Показаниями для оказания медицинской помощи в федеральных медицинских организациях являются:

- нетипичное течение заболевания и (или) отсутствие эффекта от проводимого лечения;

- необходимость применения методов лечения, не выполняемых в медицинской организации, в который пациент проходит лечение в настоящий момент;
- высокий риск хирургического лечения в связи с осложненным течением основного заболевания или наличием коморбидных заболеваний;
- необходимость выполнения повторных хирургических вмешательств;
- необходимость дополнительного обследования в диагностически сложных случаях и (или) комплексной предоперационной подготовки у больных с осложненными формами заболевания и (или) коморбидными заболеваниями для последующего хирургического лечения;
- необходимость повторной госпитализации по рекомендации федеральной медицинской организации.

Если лечащий врач отказывает в выдаче направления в федеральный центр при наличии вышеперечисленных показаний, Вы можете обратиться в вашу страховую компанию с жалобой. Состоится экспертиза, которая определит правомерность действий врача и необходимость лечения в федеральном центре конкретного пациента.

ПРАВО ПО ДОКУМЕНТУ?



ИМЕЮ ПРАВО

Правда ли, что старые полисы ОМС перестанут действовать? Что дает мне полис, какие у меня права, сколько времени я должна ждать назначенных обследований?

Грета Гарниковна, г. Москва

Старые полисы продолжают свое действие в соответствии с Федеральным законом «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» от 29.11.2010 № 326-ФЗ. Они действуют до замены их на полисы нового образца. Главное, чтобы данные на полисе совпадали с паспортными данными и информацией, которой располагает Ваша страховая компания.

Если есть сомнения в том, что Ваш полис действует, обратитесь для проверки актуальности документа в свою страховую компанию по телефону, который указан на полисе.

Что касается второй части вопроса, то объем бесплатной медицинской помощи, виды, условия ее оказания и сроки ожидания, перечень заболеваний и состояний определены в ежегодно утверждаемой Правительством Москвы Территориальной программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи. Спектр оказываемых медицинских услуг по программе госгарантий очень широк: от вызова «скорой» и приема терапевта до проведения МРТ и получения высокотехнологичной медицинской помощи. В программе прописаны и сроки, в которые должна оказываться медицинская помощь. Так, срок ожидания плановой госпитализации – не более 20 календарных дней со дня выдачи лечащим врачом направления на госпитализацию. Срок ожидания проведения плановых диагностических инструментальных исследований (рентгенологические исследования, включая маммографию, функциональная диагностика, ультразвуковые исследования) и лабораторных исследований составляет не более 10 календарных дней со дня назначения исследования. Срок ожидания проведения компьютерной томографии (КТ), магнитно-резонансной томографии (МРТ) и ангиографии составляет не более 26 календарных дней со дня назначения исследования.

Если срок ожидания медицинской помощи превышен, Вы имеете право обратиться с жалобой в свою страховую компанию.

У меня позвоночник в виде латинской буквы S, раньше мне делали массаж каждый год. Последние два года врач предлагает только платный массаж, говоря, что в системе ОМС его нет. Так ли это?

Татьяна Анатольевна, г. Москва

Если у Вас есть основания для физиотерапевтического лечения или массажа, то Ваш лечащий врач должен направить Вас в ту медицинскую организацию, которая оказывает данные медицинские услуги по ОМС. Массаж входит в систему ОМС и оказывается бесплатно пациентам, у которых есть показания для его проведения. Если Вам отказывают в этой услуге, то Вы можете обратиться в страховую организацию с жалобой на нарушение доступности медицинской помощи, и тогда страхования организация проведет экспертизу по Вашему обращению.

А ЕСЛИ НЕ ДОМА?

У меня онкология III стадии. Поскольку я сейчас прохожу химиотерапию и плохо ее переношу, могу ли я рассчитывать на ее замену более дорогостоящими лекарствами, либо оплаты лечения за границей?

Елена, г. Москва

Медицинская помощь пациентам оказывается в соответствии с порядками, стандартами и клиническими рекомендациями. Лечащий врач на основании вышеперечисленных документов принимает решение о назначении наиболее подходящей и эффективной в Вашем случае терапии. Если Вы считаете, что этот вид лечения был подобран неверно, Вы имеете право обратиться в страховую медицинскую организацию для организации проверки экспертами качества оказанной медицинской помощи и обоснованности назначения химиотерапии. Оплата лечения за границей по ОМС не предусмотрена.

Отдыхая на южном побережье в прошлом году, я повредила палец ноги. Происшествие случилось в последний день отдыха, можно сказать, прямо перед отъездом. У меня не было полиса, да и времени, чтобы обратиться к врачу. Скажите, могла ли я получить бесплатную медицинскую помощь, не имея полиса ОМС?

Светлана, г. Новгород

Конечно, Вы могли бы получить бесплатную медпомощь. Это неотложное состояние, и Вам просто были обязаны оказать помощь бесплатно. Отказ от оказания бесплатной медицинской помощи недопустим. При этом пациент может и не предъявлять полис ОМС.

ОТ РЕДАКЦИИ: В рамках одной публикации, к сожалению, невозможно ответить на все поступившие звонки и присланные вопросы. Мы продолжим на них отвечать в наших следующих выпусках.



У НАС ЕСТЬ НАШЕ НАСТОЯЩЕЕ

Вязать не получалось. Я всё время сбивалась со счёта. Распускала, перевязывала снова и снова сбивалась в подсчёте петель. Бисер тоже ввязываться в полотно никак не хотел. Всё время «убегал» на изнанку. В конце концов я бросила вязание и пошла «творить» на кухню.

ПОЧЕМУ ОН?

– Ну, чего ты изводишь-то так себя? – не выдержала наконец мама, когда я второй раз резанула ножом по пальцу. – Тебе что врачи сказали? Ждать. Все наладится. Поправится, вспомнит Олечка и тебя, и сына. Молись и благодари Бога, что жив остался после такой аварии.

– А кто его просил лезть туда? – вскрикнула я, то ли от пореза, то ли от отчаяния последних месяцев. – Когда у них в цеху этот гадский баллон взорвался, надо бежать было. Скажи мне, зачем он полез кого-то спасать? Для этого пожарные есть, спасатели. Почему он?

– Потому что он порядочный мужик, – не выдержала уже мама. – Потому что правильный, воспитан как надо. Ты не за хлюпика замуж выходила. Так чего теперь сетуешь?

– Сетую. Да, я сетую. Потому что у меня семья была. Нормальная семья.



А теперь что? Олег не помнит ни меня, ни сына. Рука парализована. Как мы жить теперь будем?

– А нормально будете, – неожиданно спокойно сказала мне мама и тихонечко забрала из моих рук нож, который в третий раз угрожающе навис над пальцами, держащими лимон.

НЕТ ВОСПОМИНАНИЙ – НЕТ ЧУВСТВ

Только через две недели после того памятного разговора с мамой на кухне мы смогли привезти Олега домой. У него оказалась частичная амнезия. Не помнил он лишь шесть последних лет жизни. Как раз тех самых лет, когда мы встретились, поженились, и родился Дениска. И от этого было так муторно на душе, так тоскливо.

«Нет воспоминаний – нет чувств, – развел руками пожилой доктор в кипенно-белом халате, когда я терзала его расспросами и сомнениями, – подождите, потерпите, возможно, память постепенно вернется».

Возможно. Руки опускались от подобных туманных перспектив. Шесть лет счастья, планов, надежд просто вычеркнуты из жизни, благодаря чьей-то халатности.

– Олечек, ты оладушки с медом любишь или со сгущенкой? – всплыла как ни в чем не бывало в комнату свекровь. И верно, ей огорчаться повода не было, ее-то сын помнил.

– Со сгущенкой, – хором ответили мы с Олегом и переглянулись. Я смотрела на него с надеждой, он на меня с недоумением. Одна лишь свекровь, сохраняя невозмутимость, отплыла обратно на кухню.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ВОЗРАСТ ЧУВСТВАМ НЕ ПОМЕХА

Отметила я свой 55-летний юбилей и приуныла. Мужа нет, развелись лет сто назад. Дети выросли и разлетелись. И вот я полноправная пенсионерка, а радости это не приносит. Старость, она старость и есть. И косточки ломить стало, и глаза уже не так зорко видят, и мосты во рту подправить пора. Словом, грусть.

– Какая старость? – прикрикнула однажды на меня за мое нытье подруга. – Жизнь только-только налаживаться начала. Я вот на йогу записалась, знаешь, как здорово?

Я обалдела. Подруге под шестьдесят, какая йога? Носки внукам пора вязать. Но не утерпела, пошла на пробное занятие из любопытства.

И втянулась. Да так, что из зала и за уши не вытянешь. И не только из-за занятий. Приглянулся мне там один мужчина. Тоже в возрасте почтенном, а так ловко на голове стоял и всякие сложные асаны выполнял. Загляденье. Заело меня, чем я хуже. Чай, помоложе буду. И такой азарт проснулся. Даже подшучивали друг над другом на занятиях. А потом он меня на свидание пригласил. Поняла я, что возраст чувствам не помеха. Ох, и закрутило нас, не остановишь. Пока мы еще только в начале отношений. Про съехаться-пожениться не заговаривали. А я и не спешу. Ведь на пенсии все только-только начинается.

Маргарита К., г. Москва



И СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ

– А еще ты пиццу любишь, четыре сыра. Я сама пеку, помнишь? – с надеждой затараторила я. – С веточкой базилика.

– Пиццу помню... – медленно проговорил Олег. Но в словах читалось продолжение: «А тебя нет».

СВИДАНИЯ ЭТО НЕ ОТМЕНЯЕТ

Мы шли с Олегом по парку, а под ногами чавкала подтаявшая снежно-грязная жижа. Мне очень хотелось взять его за руку, сплести пальцы. Или засунуть обледеневшую ладонь к нему в карман пальто, где он согревал бы ее своей теплой рукой. Раньше бы я так и сделала, но теперь все было иначе.

– Смотри, а вон кафе, мы там летом часто с тобой мороженое ели, – Олег задумался. – Я помню это кафе. Там еще штрудели подают необыкновенные. Может, зайдём?

Я обрадовалась. Во-первых, это был шанс, что муж что-то вспомнит, а вторых, я жутко замерзла. Решив поразить его своей женственностью и элегантностью, я немного не рассчитала и оделась не по погоде. Несмотря на солнышко и ручейки на асфальте, было еще довольно промозгло и холодно.

– Два яблочных штруделя с ванильным мороженым и чайник облепихо-

вого чая, – сделал заказ Олег, а я расплылась в счастливой улыбке.

– Ты помнишь?

Но Олег отрицательно покачал головой:

– Умом нет, откуда-то из подсознания вылезло. Но ведь свидания это не отменяет, правда? – и он накрыл мою ладошку своей большой рукой.

Я БЫ ВЛЮБЛЯЛСЯ В ТЕБЯ С НОВА И С НОВА

Свекровь жутко злилась.

– Чай, не малолетки уже, у вас сын. Чего дома-то не сидится? Остепениться пора, – ворчала она каждый раз, когда Олег приглашал меня в кино, театр или прогуляться.

– Это часть терапии, – отшучивался муж и из-за спины свекрови заговорщически мне подмигивал. – Я же должен все вспомнить.

Против такого аргумента у свекрови доводов больше не находилось. Мысль о няне для внука она категорически отметала:

– Я что, недееспособная? Не могу с Дениской посидеть? – каждый раз обижалась она, когда мы заговаривали о няне.

Да, к слову, из дома мы сбегали нечасто. Пару раз в месяц. И не от Дениски, конечно, его Олег обожал. Просто

А вы знали, что...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Научно доказано, что влюбленные люди едят намного больше сладостей, а особенно шоколада и мороженого.
- В состоянии влюбленности у мужчин начинает более активно работать зрительное восприятие. В то время как у женщин развивается часть мозга, которая ответственна за память.
- Пристальный взгляд может помочь пробудить чувства вновь.
- Прикосновения усиливают чувства и притяжение друг к другу.



Фото: Baleeva Ekaterina, pikselstock, VCChizh / Shutterstock.com

у нас начался новый медовый месяц. Память к мужу не вернулась, а вот чувства проснулись.

– Ты знаешь, Ириш, я думаю, что сколько бы раз я не терял память, я все равно каждый раз влюблялся бы в тебя снова и снова, – признался мне как-то муж. – Ты мое наваждение и мое счастье. Ты и Дениска.

И я была счастлива. Пусть Олег не помнит нашего прошлого, но у нас есть наше настоящее и счастливое будущее вместе.

Ирина

АБОНЕМЕНТ

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru (индекс издания)

Количество комплектов

На 2018 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
								X	X	X	X

Куда (почтовый адрес)

ПОДПИСКА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» **на 1-е и 2-е полугодие 2018 года.** Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2018 г.

1 месяц

47,81 руб.*

6 месяцев
(12 номеров)

286,86 руб.*

* 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>

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

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

Согласитесь, красивая открытая улыбка способна расположить к себе любого. Но с годами мы всё больше стесняемся улыбаться. Зубы стачиваются, темнеют, поражаются кариесом, от пародонтоза меняется прикус. Возрастная неизбежность, скажут многие. Но стоматологи возражат: «Недостаточный уход». Так как же на долгие года сохранить зубки здоровыми и красивыми?

На вопросы читателей ответила **Олеся ИЗГАРЕВА** врач-пародонтолог.

ЧТОБ УЛЫБКИ НЕ СТЕСНЯТЬСЯ,



ПАРОДОНТИТ НЕ ЛЕЧИТСЯ?

? *Врач сказал, что у меня пародонтит, и это не лечится. Что делать?*

*Любовь Моисеева,
г. Люберцы*

– Пародонтит – это воспалительное заболевание, которое затрагивает и костную ткань, и опорную структуру зуба.

Конечно, если проблема есть, ее нужно решать. Есть терапевтические методы и хирургические. Весь смысл заключается в глубокой чистке, удалении поддесневого зубного камня, полировке корней и обновлении слоя десны, чтобы восстановить зубодесневое соединение. При должном участии со стороны пациента и выполнении всех рекомендаций врача по домашней гигиене останется просто поддерживать результат в домашних условиях! Ведь мы помним, что причина за-

болевания – воспаление, а значит хорошая ежедневная домашняя гигиена – это 80% успеха после проведенного лечения.

? *Как лечить пародонтит в домашних условиях? Чем полоскать рот, чтобы снять воспаление десен?*

*Вероника Потапова,
г. Пермь*

– Я знаю, что все ищут «волшебную таблетку», стоит только посмотреть на ежедневную рекламу по телевизору. Но пастами для пациентов с заболеваниями десен, ополаскивателями и различными гелями вы лишь устраняете симптомы. Причину можно устранить только в условиях клиники у стоматолога. А вот после – пожалуйста! Поддержи-



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ГИМНАСТИКА ДОКТОРА ПОПОВА

Добрый день, хочу поделиться с читателями любимой газеты теми упражнениями, которые, можно сказать, подняли меня с кровати – наконец-то мой позвоночник почувствовал себя действительно хорошо. Это упражнения Попова. Существует несколько видов упражнений, одни направлены на снятие болей, другие – на возобновление работы суставов и по-

звоночника. Но мне больше всего подошла следующая гимнастика:

- 1** Лежа на животе вытянуть руки вверх, после этого правой рукой ухватить большой палец левой. Повторите с другой рукой.
- 2** Сделать тоже самое, что и в первом упражнении, но только лежа на спине.



3 Лежа на животе вытянуть руки вверх и делать повороты головой.

4 В завершении повторите третье упражнение, но исходная позиция – лежа на спине.

*София Юрьевна,
г. Тюмень*

У ДАНТИСТА НУЖНО НАБЛЮДАТЬСЯ!

вайте на здоровье, доктор даже поможет определить, какие средства подойдут именно вам.

КОГДА НЕОБХОДИМ ПАРОДОНТОЛОГ?

? По каким симптомам можно понять, что необходима консультация пародонтолога?

София Горнова, г. Москва

– Зачастую заболевания десен и костной ткани протекают бессимптомно, этим они и коварны. В своей ежедневной практике я постоянно сталкиваюсь с тем, что люди обращаются самостоятельно только уже при появлении серьезных симптомов: кровоточивости десен, снижения уровня десны, появлении «черных треугольников» между зубами, запаха изо рта, перемещении или наклона зубов, гиперчувствительности от холодных напитков и даже воздуха. Все это свидетельствует о том, что разрушительные процессы идут уже давно, а проявили себя либо при снижении иммунитета, либо, когда резервные силы организма просто закончились.

Очень важно проходить плановый осмотр у пародонтолога после профессиональной гигиены полости рта раз в полгода. Одно быстрое безболезненное пародонтологическое исследование поможет вовремя диагностировать проблему и определить метод лечения, который, конечно, определяется индивидуально.

ВАЖНО!

Раз в полгода проходить плановый осмотр у пародонтолога после профессиональной гигиены полости рта.

ПОЧЕМУ КРОВОТОЧИТ ДЕСНА?

? Почему после удаления зубного камня болит десна и может быть кровоточивость?

Вадим Золотов, Московская обл.

– При крупных отложениях зубного камня десна не выдерживает нагрузки, и ей нужно время на восстановление. После профессиональной гигиены врач непременно дает рекомендации и советует средства, которые помогут ускорить заживление.

ЕСЛИ ЗУБЫ ЗАШАТАЛИСЬ

? Что делать, если из-за воспаления десен шатаются почти все зубы?

Олег Мудров, г. С.-Петербург

– В первую очередь, обратиться к стоматологу за консультацией. Врачу необходимо проверить состоя-

ние всех зубов и определиться, возможно ли их сохранить. Если последствия слишком серьезные, и вам предстоит удаление зубов, не стоит дожидаться, пока они покинут вас сами, потому что для адекватного протезирования необходимо достаточное количество костной ткани. Чем раньше начать лечение, тем больше возможностей у врача помочь, а у вас меньше затрат.

КАК МАКСИМАЛЬНО УКРЕПИТЬ ДЕСНЫ?

? Можно ли укрепить десны надолго при пародонтите?

Диана Селина, г. Рязань

– Во-первых, определиться с врачом, какая зубная щетка вам подходит. Их

...ИЛИ КАК НА ДОЛГИЕ ГОДЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

многообразие в магазинах представлено

непроста, ведь разным людям нужно разное. Например, ни в коем случае мягкую щетку нельзя использовать, если у вас небрежная гигиена: когда вы постоянно торопитесь или вообще забываете о чистке зубов. В таком случае мягкая щетка только добавит проблем.

Во-вторых, не стоит забывать, что одной зубной щетки недостаточно. Здесь прекрасным дополнением будет ирригатор. Аппарат под давлением воды помогает убрать остатки налета в труднодоступных местах. Кроме того, это прекрасный массаж для десен! Начинать следует с самого маленького напора и раз в неделю увеличивать на одно деление, и так до максимальной скорости. Ведь если завтра вам предложат пробежать марафон, вы вряд ли справитесь. А вот если готовиться и тренироваться, это вполне возможно. То же самое и с десной, она должна привыкнуть к нагрузке.

Любовь Анина





СОХРАНИ ДУШЕВНЫЙ СВЕТ среди житейских забот

Всё время мы куда-то спешим, что-то вечно не успеваем. И зачастую топим свою душу в житейской суете. «Имей сердце, имей душу, и будешь человек во всякое время», – писал классик Денис Иванович Фонвизин.

НАДО ЛИ ПРИЧАСТИТЬСЯ ПОСЛЕ ИСПОВЕДИ?

? После исповеди я сразу ушла домой, а соседка сказала, что если я не причастилась, то и грехи, в которых исповедовалась, Спаситель не простил. Правильно ли это?

Ирина, г. Воронеж

Главное, на исповеди не просто рассказать о грехах, а искренне покаяться в них, и тогда Господь простит грехи вне зависимости, причащались вы или нет. Возможно, вы просто не были готовы к причастию. Например, не постылись, или еще что другое. К этому таинству причастия готовятся особенно. Другое дело, что вас до причастия не допустят, если вы не исповедовались.

КОМУ МОЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОГАСИТЬ ГНЕВ?

? У меня на работе есть очень «ругачая» начальница. Стоит ей заметить, что что-то не так сделали, как она велела, сразу начинает кричать на всю контору. Есть ли молитва, которую можно читать про

себя, чтобы не злиться и оставаться спокойной? Ведь так никаких нервов не хватит.

Марина Ивановна, г. Истра

Можно читать про себя молитву: «Помяни, Господи, царя Давида и всю кротость его».

КАКОГО РАЗМЕРА ДОЛЖНА БЫТЬ ИКОНА ДОМА?

? После паломнической поездки привезла себе икону Спасителя, а она оказалась меньше, чем икона Богородицы. Будет ли это считаться нарушением церковных правил, если иконы будут стоять рядом? Можно ли их оставить на одной полочке, или надо перенести одну икону в другую комнату?

Валентина Алексеевна, Новая Москва

Никакого нарушения канона нет. Можно оставить иконы стоять рядом. Главное, не забывать молиться перед иконами.

Подготовила Светлана Иванова.

Благодарим отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала.

ОСВЯЩАТЬ ЛИ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК ПЕРЕД ВЕНЧАНИЕМ?

? Мы собрались венчаться. Надо ли покупать специально крестики и их освящать заранее?

Татьяна и Игорь, г. Москва

Специально покупать не надо. Нательный Крест христианину допускается носить после крещения. Перед тем как крест будет надет на человека, священник его освящает. После этого снимать его с себя не следует.

Красная Горка и «счастливые свадьбы»

– Почему неделя после Пасхи называется Красная горка? И почему все так стремятся выйти замуж на Красную горку?

Ирина, г. Ковров

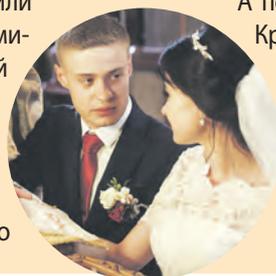
По церковной традиции первое воскресенье после Пасхи называется Фоминым воскресеньем или Антипасхой (то есть, если следовать переводу с греческого, вместо Пасхи или ей своеобразным повторением). Связан этот день с воспоминанием о явлении Иисуса Христа апостолу Фоме, который усомнился в Воскресении Господнем. Фоме было недостаточно рассказов апостолов, он хотел сам увидеть не только Спасителя, но и раны, полученные Христом во время крестных страданий. И Спаситель явился Фоме и показал ученику свои раны, и тот уверовал в Воскресение. И как сказано

в Евангелие от Иоанна: «Иисус говорит ему: ты поверил, потому что увидел Меня; блаженны невидевшие и уверовавшие».

В православной церкви Антипасха – день подобный Пасхе, который празднуется так же, как и Пасха, богослужение проходит по пасхальному чину. То есть отмечается и торжественно, и радостно.

А по народной традиции этот день называют Красной Горкой. После длительного Великогоста в храмах возобновляется таинство венчания. По старинным народным традициям свадьба в этот день считалась залогом счастливой и долгой семейной жизни.

Напомним, праздник Красная Горка в этом году будет отмечаться 15 апреля.



ПАМЯТКА АЛЛЕРГИКА

КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ растений-аллергенов



	Юг России	Европейская часть России	Северо-Запад России
март	лещина, ольха, верба, граб, сосна	верба, ольха, орешник	
апрель	тополь, клен, дуб, ясень, вяз, береза, ива, черемуха, платан, грецкий орех, алыча	ольха, орешник, ива, вишня, береза	
май	тополь, клен, дуб, ясень, вяз, береза, ива, черемуха, платан, грецкий орех, алыча, сирень, слива, смородина, лисохвост, пырей, рапс, акация, райграсс, овсяница, ежа, ковыль, ландыш, кукуруза, сорго, ячмень, овес, пшеница, рожь	абрикос, вяз, клен, яблоня, боярышник, василек, каштан, дуб, ясень, шиповник, клевер, ландыш, лапчатка, ромашка, черемуха, сирень, ива, тополь, липа, сосна, ель, злаковые	
июнь	каштан, липа, лисохвост, пырей, рапс, кукуруза, сорго, ячмень, овес, пшеница, рожь, подсолнечник	ива, тополь, липа, сосна, ель, василек, боярышник, дурман, девясил, гвоздика, каштан, клевер, калина, зверобой, чистотел, чертополох, злаковые, щавель, подорожник	
июль	амброзия, полынь горькая, лебеда	конопля, гвоздика, дурман, девясил, пустырник, пырей, осот, полынь	злаки, щавель, липа
август	лебеда, амброзия	амброзия, гвоздика, василек, наперстянка, лебеда, крапива, подсолнечник, ромашка, чертополох	злаки, лебеда, полынь
сентябрь	амброзия, рис, полынь однолетняя	амброзия, осот, лебеда, крапива	злаки, лебеда, полынь

фото: Incornble, Creative Mood, ursulamea, SKARIDA / Shutterstock.com



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

Теперь и в Санкт-Петербурге и Ленинградской области!

В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ:

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

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

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

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ РЕКЛАМА

ОДУВАНЧИК ПЛЮС КРАПИВА – и здоровье всем на диво!

Ранней весной потребность нашего организма в витаминах растёт. Инфекции и вирусы не дремлют, и, чтобы защититься от них, нужно пополнить рацион полезными витаминными продуктами. Где их взять? Бежать в ближайший супермаркет совсем не обязательно, ведь витамины растут буквально у нас под ногами! Такие известные и широко распространённые дикорастущие растения, как крапива и одуванчик, давно перестали быть сорняками для тех, кто стремится к правильному питанию.



Пусть крапива и одуванчик весной обязательно появятся на вашем столе! Витамины и микроэлементы, содержащиеся в листьях крапивы и одуванчика, защищают от вирусов, повышают сопротивляемость организма болезням, регулируют обмен веществ, улучшают память и свертываемость крови, выполняют функции антиоксидантов.



КРАПИВА – ОГОНЬ ТРАВА!

Попробуй, тронь! А еще лучше, не только тронь, но и съешь! Крапиву двудомную многие знают как жгучий сорняк. А ведь это растение, растущее вокруг нас, имеет большое лекарственное значение и сыграло значимую роль в народной медицине.

Однако собирать ее лучше не в городе, по крайней мере вдалеке от дорог и промышленных зон. Идеально – в дикой роще, лесу.

● Чем богата?

В крапиве содержатся: витамины группы В (В1, В2), витамин К, каротиноиды органических кислот, пантотеновая кислота, минеральные соли, гистамин, хлорофилл, дубильные и белковые вещества.

● Как кушать?

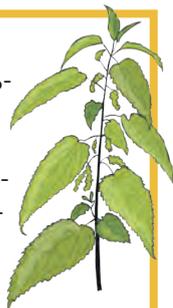
Наиболее ценна крапива в свежем виде, но и после тепловой обработки в ней сохраняются многие полезные свойства. Молодые побеги крапивы, собранные ранней весной, прекрасно идут в супы, щи, салаты. По питательности крапива не уступает бобовым. Кроме того, крапиву можно припастить и на зиму. Для этого ее измельчают, сушат и хранят в темных банках.

Чтобы устранить жгучесть, обдайте листья кипятком.

А еще помните, что листья крапивы на страже свежести продуктов. Благодаря фитонцидам, крапива обладает свойством сохранять скоропортящиеся продукты. Например, выпотрошенная рыба, набитая и обложенная крапивой, сохраняется очень долго.

● В народной медицине

Крапива применяется как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство. Помогает при легочных, маточных, почечных, кишечных кровотечениях, атеросклерозе, анемии, язвенной болезни, холецистите. Известна как противоглистное средство и как средство, увеличивающее лактацию. Крапива – тонизирующее, вяжущее, желчегонное свойство.



ОДУВАНЧИК – ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ

Одуванчик – одно из наиболее распространенных на земном шаре растений. В лечебных целях в основном используют корни одуванчика. В корнях содержатся сахара, белок (15%), горькие вещества (10%), спирт, холин, витамин В2.

В пищу используют практически все части растения, но чаще соцветия и листья.

● Чем полезны?

Соцветия и листья одуванчика содержат: каротиноиды, спирты, холин, инозит, витамины В1, В2, С, D, провитамин А.

В семенах накапливается до 20% жирных кислот. В пыльце одуванчика много бора, марганца.

Собирать одуванчики лучше на лугах, около рек и на полях, где они меньше накапливают свинец из выхлопных газов автомобилей. Еще лучше собирать одуванчики в собственном огороде.

● Как кушать?

Из молодых листьев делают салаты. Из поджаренных корней готовят заменители цикория – суррогат кофе.

Из-за наличия магнезии листья и корни одуванчика немного горчат. Для снятия горечи листья выдерживают полчаса в подсоленной воде, а корни отваривают в подсоленной воде в течение 6–8 минут.

Затем нарезают нержавеющей ножом.

Кушать листья и цветки одуванчика в свежем виде можно с апреля до ноября.

В засушенном виде – зимой.

● В народной медицине

Листья одуванчика рекомендуется употреблять при заболеваниях печени, селезенки, хронической экземе, болезнях крови, как желчегонное средство и как слабительное. Млечный сок одуванчика применяется для выведения мозолей и как косметическое средство для удаления угрей, веснушек и пигментных пятен.



Елена Васина



ЗЕЛЕНЬ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ – вот весенние продукты!

Весной полезно есть лёгкие, низкокалорийные блюда с большим количеством свежей зелени и свежих хрустящих овощей. Ну, а если суп, то непременно зелёный. Если варенье, то одуванчиковое!

САЛАТ С МОЛОДОЙ КРАПИВОЙ И ЛИСТЬЯМИ ОДУВАНЧИКА

Ингредиенты на 4 порции:

- 250 г белокочанной капусты
- 200 г листьев одуванчика
- 250 г листьев молодой крапивы
- 1 средняя морковь
- пучок зеленого лука
- 1 ст. л. лимонного сока
- соль, черный перец по вкусу
- масло растительное или сметана для заправки



Энерг. ценность на 100 г – 28 ккал

Капусту тонко нашинковать, зеленый лук мелко порубить, морковь натереть на терке. Листья крапивы промыть, ошпарить кипятком, мелко порубить, посолить, раздавить деревянным пестиком, сбрызнуть лимонным соком. Листья одуванчика просушить на полотенце, порезать. Все ингредиенты смешать, поперчить, заправить растительным маслом или сметаной по вкусу.

Юлия Валентиновна К., г. Воронеж

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 6 порций:

- 400 штук головок одуванчика
- 2 лимона
- 1,5 кг сахара
- 1 л воды

Головки одуванчика залить холодной водой на 30 минут, затем воду слить. Лимоны вместе с кожей порезать, сложить в чашу мультиварки, добавить цветы к лимонам. Залить водой и варить 30 минут на режиме «тушение» или «варка». Выключить, дать остыть. Когда настой остынет, массу отжать, настой процедить, добавить в него сахар и варить еще 20 минут в том же режиме. Горячее варенье разлить в банки и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Светлана Разумнова, г. Рязань



Энерг. ценность на 100 г – 205 ккал

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ОДУВАНЧИКОМ

Ингредиенты на 4 порции:

- 150 г листьев одуванчика
- 200 г свежей клубники
- 2 апельсина
- 1 большое сладкое яблоко
- 2 цветка одуванчика
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. сока апельсина
- 1 ст. л. меда



Энерг. ценность на 100 г – 48 ккал

Листья одуванчика промыть, замочить в подсоленной воде (20 г соли на 1 л) на 30 минут, затем просушить. Апельсины почистить, нарезать на кусочки. Яблоко и клубнику нарезать средними кубиками. Сделать заправку из меда, сока лимона и апельсинового сока. Фрукты и листья одуванчика аккуратно соединить в тарелке, полить заправкой, посыпать лепестками одного цветка и украсить целыми цветком одуванчика.

Маргарита Николаева, г. Курган

СУП ИЗ КРАПИВЫ С БРЫНЗОЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 250 г листьев молодой крапивы
- 1 л воды
- 2 картофелины
- 1 средняя морковь
- 1 средняя луковица
- 4 яйца
- пучок петрушки
- 100 г брынзы
- соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 49 ккал

Овощи почистить, промыть, нарезать кубиками. Сварить овощной бульон с картофелем, луком, морковью, петрушкой. Листья крапивы перебрать, промыть, порубить, опустить в кипящий бульон и варить 5–10 мин. Сняв с огня, добавить измельченную брынзу. Подавать со сваренным вкрутую куриным яйцом.

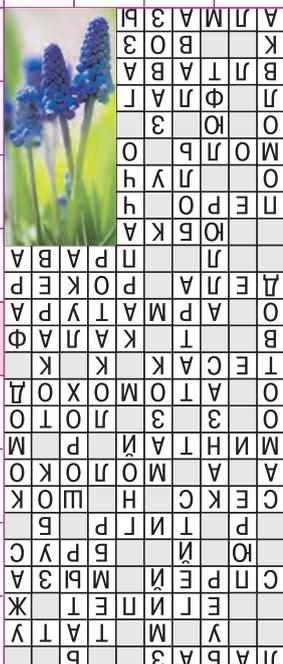
Марина Крылова, Новая Москва

**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

				Зеленый "покровитель" алкаша	Бархатные нотки в голосе певца	Добрый молодец среди монголов	Страх до онемения
Там купец зерном барыжил	Парусник на коньковом ходу	Билл, которого не любят жакеры		Натальная картинка			
Обед беззубого карапуза	Ему принадлежит Суэцкий канал					У мандарина - долька, а у чеснока?	
				Хутор в эстонской глубинке			
Аэрозоль в баллончике	Уссурийский полосатик		Течет из нарыва	Четырехугольное бревно			
Снятие своей кандидатуры с выборов	Родной штат волшебника Гудвина				Звук листьев по асфальту		Коренчатый ретрощаф
			И вид анализа, и "штрих" на холсте		Нервное потрясение		
Тема салтных шуток озабоченных мачо					Определитель места самолета в небе		Поющий Вилли
	Рыба семейства тресковых	Марка чешского автомобиля		Закрывание карточек бочонками			
Ядерный водный транспорт							
				Итальянское блюдо из сырого мяса		"Лихой вираж" русла	"Глаз" "Газели"
	Ножичек солидных размеров	"Походка" армагама		Принц - избранник Турандот			
	Стальные "жилы" железобетона						
				Меломан в кожаной куртке			
Если темные, то их проворачивают	"Колокол" бабы на чайнике		Ощущение, снятое наркосом	Корочки с водительскими категориями			
Шаг к свадьбе после сватовства	Бандитский нож (сленг)						
				Лазерный ...			
	Причина дыры в шерстяном свитере	Зазор между деталями механизма					
				"Прилив" нового товара			
	Клетчатый ... на финише автогонок		Текущсть из вулкана		Команда надеть респираторы		
	Река, на которой стоит Прага						
	Что добывает компания "Де Бирс"?	Телега с копыной					



ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Удалите одну «букву» из этого слова, состоящего из 7 букв, и останется только 2 буквы.
- 2 В Турции некоторые чистильщики обуви предлагают воспользоваться своими услугами совершенно бесплатно. Но те, кто пользуется этим предложением, в результате сами платят им деньги.
- 3 Если она вверх дном, значит, полная, а если дном вниз – пустая. Что это?

ОТВЕТЫ

1. Шляпка
2. Букварь – остаток от слова «букварь», которое означает книгу, которую читают в школе.
3. Чашка – если она перевернута вверх дном, она полная, а если перевернута вниз дном, она пустая.



СУДОКУ

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

помете

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

■ **8-985-032-35-47** Выполняю Подологический педикюр, работа с диабетической стопой, удаление мозолей, натоптышей, обработка утолщенных ногтей, вросшие ногти, онихомикозы, грибок. Выезжаю на дом с аппаратом и приглашаю к себе. Стоимость зависит от сложности работы и проблемы стопы от 3.000 до 5.000. Светлана

РАЗНОЕ

■ **8-918-437-74-75** Лекарственные травы и сборы – почтой: (Морозник, болиголов, орех черный и др.) Карбулян Юлия, травница

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



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!!!

АНТИКВАРИАТ

■ **8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05** Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, марки, кость, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, игрушки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др КУПЛЮ ДОРОГО ВЫЕЗД Дмитрий, Ирина

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
8-495-792-47-73 reklama@kardos.ru

ГОРОСКОП НА 9–22 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овны могут простудиться, но вероятность этого мала. Тем не менее, звезды советуют одеваться по погоде, избегать сквозняков и людных мест. И помнить, что лучшая профилактика простуд – закаливание.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Некоторые Близнецы часто не высыпаются, что является причиной их раздражительности и плохого самочувствия. Звезды рекомендуют этим представителям знака ложиться спать на час-два раньше обычного.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам необходимо больше двигаться, в идеале – начать посещать спортзал, бассейн или фитнес. Если такой возможности нет, можно заменить спорт пешими прогулками, не менее двух километров в день.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам необходимо внимательнее смотреть под ноги – есть небольшой риск вывихов и даже переломов. Желательно ненадолго отказаться от обуви на высоком каблуке, шпильках или платформе.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы погружены в себя и не замечают даже наступившей весны. Звезды считают, что Стрельцам будут полезны поездки за город. Прогулка по весеннему лесу – лучшее лекарство от многих проблем.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Некоторые Водолеи жалуются на плохой сон и даже бессонницу. Звезды рекомендуют этим представителям знака заменить чай травяными отварами с ложечкой меда. Не помешают недолгие прогулки перед сном.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам нечего опасаться, их здоровью ничто не угрожает. Тревожным представителям знака имеет смысл пройти диспансеризацию – только чтобы убедиться, что все в порядке, и нет причин волноваться.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит задуматься о коррекции ежедневного рациона – изобилие сладкой и жирной пищи не доведет до добра. Нежелательны сладости в вечернем меню, это гарантирует быстрый набор лишнего веса.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам, желающим сбросить вес, звезды советуют начинать именно сейчас – наступает самое благоприятное время для новой диеты. Причем эффект будет замечен даже от простого уменьшения порций.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы слишком много времени проводят в закрытых помещениях, тогда как им просто необходим свежий воздух. Звезды рекомендуют представителям знака гулять не менее двух часов в день.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги много и продуктивно работают и очень горды своими достижениями. Однако многие представители знака забывают при этом о полноценном отдыхе, который им просто необходим.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

У Рыб появляется отличный шанс кардинально изменить внешность. Новая стрижка, цвет волос и даже новый цвет лака для ногтей – все получится исключительно удачно и понравится окружающим.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



1–15 апреля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

9 и 10 апреля – отличные дни для начала новых дел и удачного завершения начатых ранее. Профилактические процедуры или длительное лечение закончатся прекрасными результатами, а любые медицинские манипуляции, запланированные на эти дни, пройдут исключительно удачно.

11 апреля лучше провести в кругу семьи, а следующие



16 апреля
НОВОЛУНИЕ

пару дней – проанализировать собственные дела и мысли.

14 апреля желательно прислушиваться к близким друзьям – можно получить хороший совет, а **15-го** – идеальный день для выбора новой диеты.

В **Новолуние, 16 апреля**, всех ждут перемены. Какими они будут – зависит от вашего настроения на позитив и вашей веры в себя. Причем, возможно, то, что вам покажет-



17–29 апреля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

ся неприятным сюрпризом, в конечном итоге окажется достаточно удачным стечением обстоятельств.

Следующие после Новолуния дни – **дни Растущей Луны** – благоприятны для личного и карьерного роста, для завязывания новых дружеских и романтических отношений.

21 и 22 апреля желательно сдерживать свои эмоции и активно включить самоконтроль.

«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: 105187, РФ,
г. Москва, ул. Щербаковская,
д. 53, корп. 4, этаж 3, комн. 1076

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

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

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

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

№ 7 (54). Дата выхода
09.04.2018.
Подписано в печать 03.04.2018.
Номер заказа – 793

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 314 100 экз.

Рекомендованная цена
в розницу – 18 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».

НА МАРЬЮ И МАТРЁНУ отведай щей зелёных!



Что ни примета в народном месяцеслове, то мудрая картинка родной природы, вдохновенная и поэтичная. Смотри да любишься, любуйся да радуйся!

9 апреля

Матрёна-настовница. Снег в лесах, на полях после больших оттепелей превратился в крепкий наст. Самое время вытаскивать ковры и половики для большой стирки, чистить их да проветривать. А Матрёна поможет! Ведь она издревле слывет покровительницей хозяек, у которых весной всегда дел невпроворот: в доме прибраться, овощи в закромах перебрать... Кстати, особо репу-кормилицу перебирали: половину на еду, половину на посадки.



14 апреля

А вот и «Марья – зажги снега»! Последний снег так ярко блестит и сверкает на солнце, как будто тысячи огоньков горят, что смотреть –

глазам больно! Если на Марью началось половодье, то это значит, что травы будет много, и побегут скоро босые ножки по свежему зеленому ковру навстречу апрельскому солнышку. На Марью готовят полезные зеленые щи из первой свежей зелени. Крапиву, щавель, укроп, петрушку – все туда, в апрельские щи, побаловать и напитать себя природными витаминами.

18 апреля

Пришел **Федул**. Да, тот самый, что губы надул! Но надувает он их не просто так, а только если на улице ненастье, холод и слякоть. А коли тепло да хорошо, то и Федул доволен и рад. «Пришел Федул, тепляк подул» – говорят, когда погода в этот день радует. Еще Феду-

ла называют «Ветреником», ведь считается, что именно он приносит с собой теплые ветра, поэтому торопятся открыть окна и проветрить дом после долгой зимы. А заодно и очистить жилище от всего плохого и негативного.

21 апреля

На **Родиона-ледолома** лед на речках ломается горами, приходят воды ревучие, апрельские ручьи землю будят. Как в песне поется: «Вода, вода, кругом вода!» Но ведь «была бы водица, зелень народится». Поэтому воду на Родиона ждут и готовятся хорошо потрудиться, чтобы уродился богатый урожай. Также считается, что в этот день солнце встречается с месяцем, они беседуют и делятся новостями. Если день светлый и солнце ясное, то встреча состоялась «добрая», и лето будет хорошим.

Надеждо- крушение				Ора- тория) спящего богатыря	Осужде- ние во взгляде	Сухой ржаной стебель	Подав- ленное состояние									Киевский князь по прозвищу Мудрый	Малопод- вижный посельник ротора			
Видный русский адвокат XIX-XX вв.	Архитек- турный "столб- няк"	Колея от истока до устья					Поэт, что не жалел, не звал, не плакал		Серебри- тся в градус- нике	"Марья", "закован- ная" в обруч	Перелив- чатый шелк	Разводное чудо над Невой			Мемори- альная плита					
						Налог куницей и бобром		Зловещая "улыбка" хищника	Легкий кавалер- ист	Черная "чадра" монашки	"Мишень" для лобзаний									
"Вязанка" соломы	И ветошь, и дейст- вие ею	Для Ко- перника земляк						Им не- ладное чуют				"Обитель" насморка								
			Туман, осевший на листья					Богатырь в русских былинах			Атака штурмо- виков на город									
Кто такой чеботарь?	Косметика пахучего назна- чения	Она укра- ла Дюй- мовочку		Ягоды от простуды						Мельчай- шая под- робность	Плуг, что из меча перекован									
							Буква, с которой начинает- ся имя	Шелковая полоска в косе				Смола садовода								
Круглое событие				Пара, поющая на сцене		Главный египет- ский "арык"			Серийный борец с волчанкой											
						Обла- датель толокно- ного лба		В нем трудятся заводские рабочие												
Напар- ница Сциллы	"Забран- кованная" немка					Запах от собачьей жизни														
				Горный отзыв																
Он заставил петь Орфея	Месяц Рыб и Овна					"Близ- нец" ков- ролина		"Бери, хватай, лови!" по- собачьи												



ВО ВСЕХ ВОЛНУЮЩИХ ВОПРОСАХ
ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ ПСИХОЛОГ
МИХАИЛ ХОРС



ДОКТОР
ТЕЛЕКАНАЛ

КАК СБРОСИТЬ ВЕС
СИЛОЙ МЫСЛИ?

КАК
БРОСИТЬ
КУРИТЬ?

КАК ПОБОРОТЬ
ЛЕНЬ?

РЕКЛАМА

На приёме

у ПСИХОЛОГА

КАК СТАТЬ
УСПЕШНЫМ?

КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ
АВИАПЕРЕЛЁТОВ?

КАК СТАТЬ
ДРУГОМ СВОИМ
ДЕТЯМ?

12+

@doctorchannel



Спрашивайте у вашего оператора платного телевидения

doc-tv.ru

Св-во СМИ – Эл №ФС77-69670 от 2 мая 2017 г. 125284, г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 31А, стр. 1, эт. 15, пом. 1, комн. 1, 3.



ПОЗНАНИЕ



МОЯ ПЛАНЕТА
ТЕЛЕКАНАЛ



ЖИВАЯ ПЛАНЕТА
ТЕЛЕКАНАЛ



НАУКА
ТЕЛЕКАНАЛ



ПЛАНЕТА HD
ТЕЛЕКАНАЛ



ИСТОРИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ



ДОКТОР
ТЕЛЕКАНАЛ



ТЕЛЕКАНАЛ