

14
рублей*

планета

ЗДОРОВЬЯ

№08 от 16 мая 2016 года

PRESSA.RU

*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**ЛЕКАРСТВО
ОТ СТРЕССА
ЗАДОРЖНОЙ
НАСТИ**

стр. 8

**ЧТО НУЖНО
ЗНАТЬ ОБ
АНТИОКСИДАНТАХ**

стр. 13

**ГИПЕРТОНИЯ
ПОД КОНТРОЛЕМ**

стр. 4

**ЛЕЧЕБНАЯ
КАРТА
КРЫМА**

стр. 16

**ВСЁ О ВЕГЕТО-
СОСУДИСТОЙ
ДИСТОНИИ**

стр. 6

16+



36,6

Аптечная сеть "36,6"

- национальный лидер в области розничной торговли препаратов для красоты и здоровья.*

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

www.366.ru

Мы помогаем
людям вести здоровый
образ жизни,
способствуем их
долголетию и благополучию.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

*По результатам рейтинга DSM Group. IV квартал 2015 г. Реклама.



Главный редактор
АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ

ПИСЬМО ЗДОРОВЬЯ

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Этот май-чародей в разгаре. Во многих районах нашей необъятной одной шестой части суши начались дачные работы. Мы – народ такой, что если уж работать – то так, чтобы с утра потом не встать с кровати. У меня сосед полез тут на майские на крыше что-то подправить – кровлю вороны проковыряли – и упал. Неудачно, с полным вывихом. Поехали мы в райцентр

– в травмпункт. Выходной день, на крыльце больницы стоят несколько парней в белых халатах, греются на солнце. Вывели мы соседа нашего, а они смеются: «Еще один, ну, проходите». Мы-то думали – не найдем врача, а оказывается у них в выходные – самая работа. Кто-то так напыхался, что давление поднялось, кто-то упал, кто-то палец чуть не отрубил топором и так далее. Посмотрел я

на это и решил, что в даче, как и во всем, нужна умеренность. Не потянете вы весь огород, если бываете там раз в неделю. Так что лучше возьмем кустик, деревце – посадим. Одну грядочку для укропа и щавеля посадим, не будем ни в коем случае работать, выпив спиртного, к любой работе пригтовимся внимательно, сообразим, что нужно, чтобы не упасть, не повредить себе какой-нибудь орган.



Адрес для писем:
pz@kardos.ru

На солнце долго не торчим. Газон косим утром и вечером, не торопимся.
В общем, отдыхаем!

КАК ПОВЛИЯЮТ НЕЗАРАБОТАННЫЕ ДЕНЬГИ НА КЕНИЙЦЕВ?

В Кении группа предпринимателей и ученых намерена запустить масштабный социальный эксперимент с базовым доходом. Базовый доход – это когда людям, независимо от того, работают они или нет, выплачивается ежемесячная минимальная сумма, которая позволяет достойно жить и следить за здоровьем. 6000 кенийцев будут получать ежемесячную небольшую сумму – в Кении она априори небольшая, поскольку прожиточный минимум там составляет один доллар в день. Обязанностью добровольцев будет жить в той же деревне, где обычно. Эксперимент будет длительным – 10-15 лет, за это время социологи и экономисты будут смотреть, положительно или отрицательно на личностное развитие повлияют деньги, которых будет хватать на здоровую жизнь и которые не нужно зарабатывать. Систему базового дохода сейчас собираются внедрить сразу в нескольких странах: Нидерландах, Финляндии, Канаде, Новой Зеландии. Странники системы базового дохода говорят, что достойный человеческий уровень будет толкать людей на дальнейшее развитие. Однако в числе возможных последствий критики называют лень и деградацию людей.



Потенциальные участники эксперимента в Кении.

РАБОТА ПОМОГАЕТ ДОЛЬШЕ ЖИТЬ

Сразу оговоримся, что в данном случае вредные производства, тяжелые физические работы и другие не подходящие для пожилых людей занятия не рассматривались. Дело в том, что американские ученые, после анализа данных почти 3000 участников исследования, проводимого с 1992 года, обнаружили, что работа на пенсии связана с более долгой жизнью. Те, кто прекращал трудиться на год позже положенного, получали в этой группе 11% снижение вероятности смерти от всех причин. Исследователи пришли к выводу, что ранний выход на пенсию является фактором риска преждевременной смерти.



УДАЧНЫЙ ОПЫТ ПО УДЛИНЕНИЮ ЖИЗНИ КЛЕТКИ



Ученые провели успешный эксперимент по удлинению так называемых теломеров. Это хвостовые участки хромосом: чем он длиннее, тем моложе клетка. Так вот, в опыте над американкой Лиз

Пэрриш удалось увеличить ее короткие теломеры лейкоцитов на длину, которая соответствует 20 годам жизни клетки. То есть белые клетки крови стали намного моложе. Результат был дважды пере-

проверен высококвалифицированными лабораториями в Европе. Говорить об общем омоложении организма пока рано, но первый опыт по предотвращению старения на человеке удался.

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГАРАНТИЯ

ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ:

ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

С ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 1 000 000 р. до 5 000 000 р.

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 15 000 р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ. ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

8 (495) 786-68-48, 789-54-57

м. Дубровка,

ул. Шарикоподшипниковская, д. 4, офис 1001

ГАРАНТИЯ В БЛАГОПОЛУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!

БЕСПЛАТНАЯ

ЮРИДИЧЕСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ



НАШИ ЮРИСТЫ ПОМОГУТ ЗАЩИТИТЬ ВАШИ ПРАВА!!!

- Позвоните по телефону горячей линии **8 (495) 642-38-84**
- Мы подберем для Вас опытного юриста, специализирующегося на необходимом разделе Права
- Вы получаете бесплатную, развернутую, профессиональную консультацию

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТА

В рамках исполнения Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 324-ФЗ «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации»

Реклама

5 МИНУТ СПОРТА

Ученые ответили на любимый вопрос людей, которые не любят торчать в спортзалах: сколько времени достаточно для результата. Оказалось, одной минуты достаточно. Правда, к этому надо приплюсовать разминку и время между подходами. Добровольцев – мужчин, ведущих сидячий образ жизни – разбили на 2 группы. Первая группа занималась спринтерской интервальной тренировкой: 20 секунд велосипеда изо всех сил, а между ними – 2 минуты легкого вращения педалей. Вторая группа крутила педали умеренно в течение 45 минут. Спустя 12 недель оказалось, что обе группы сожгли одно и то же количество жира.

В НОМЕРЕ:

- 6** Откуда берётся вегето-сосудистая дистония
- 7** Чем поддерживают свое сердце кардиологи
- 9** Осторожно: синдром дефицита внимания у детей
- 10** Берём под контроль головную боль
- 11** Коварный цистит, или почему не стоит раздеваться раньше времени
- 13** Главное, что нужно знать об антиоксидантах
- 14** Отношения полов: возможна ли дружба?
- 16** Здравствуй, отпуск! Оздоровительная карта Крыма
- 20** Всё о правильном уходе за кожей рук
- 21** Жиры полезные и вредные – консультирует диетолог
- 26** Великий доктор Николай Пирогов
- 29** Сжигаем калории весело и не напрягаясь

РАСТЕНИЯ ОБЛАДАЮТ 25 ЧУВСТВАМИ

Многие вегетарианцы называют одной из ключевых причин своего вегетарианства заботу о животных. Им стоит почитать работы ученых – пионеров в психологии растений – Энтони Трюаваса, Стефано Манкузо, Даниэля Камовица и Франтишека Балушки. Они показывают, что у растений гораздо больше чувств, чем у людей, – более двадцати. Растения имеют гормональную систему обработки информации, соответствующую нервной системе животных. Они демонстрируют явные признаки самосознания и намеренного поведения и даже умеют учиться и учить.



А КАК У НИХ?



12 самых чистых и самых грязных фруктов и овощей в Америке
Ежегодно список составляет экологическая рабочая группа США

ГРЯЗНАЯ ДЮЖИНА

- Клубника
- Яблоки
- Нектарины
- Персики
- Сельдерей
- Виноград
- Черешня
- Шпинат
- Томаты
- Сладкий перец
- Томаты черри
- Огурцы



ЧИСТАЯ ДЮЖИНА

- Авокадо
- Кукуруза
- Ананасы
- Капуста
- Лук
- Спаржа
- Манго
- Киви
- Баклажаны
- Дыня
- Грейпфруты
- Цветная капуста

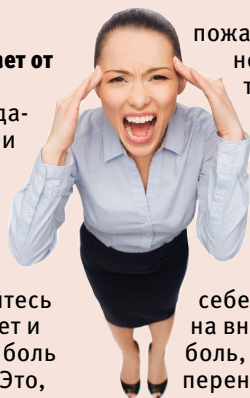


БУДЬ ЗДОРОВ

6 НАРОДНЫХ СОВЕТОВ

1 Чай против солнечного ожога
Этот напиток, как зеленый, так и черный, обладает массой защитных свойств – не зря он повсеместно используется в кремах. Смазывайте холодным крепко заваренным чаем подгоревшие участки кожи, чередуя с настоем ромашки.

2 Крик помогает от боли
Если вы ударились или порезались, или укололись, не терпите – выругайтесь как следует и громко, и боль отступит. Это,



пожалуй, одна из немногих ситуаций, когда ругаться полезно. Исследования показывают, что те, кто позволяет себе выругаться на внезапную боль, лучше ее переносят.



3 Кофейный маринад для мяса
Возьмите крепкий кофе и вылейте его в стейки, которые собираетесь запечь на гриле. Кофе придаст необычный вкус и аромат и смягчит мясо. Можно использовать и крупно молотый кофе в качестве приправы для мяса.

4 Дневной сон поддержит память
Короткий дневной сон помогает вернуть почти утраченную концентрацию мозга. Исследования не говорят, сколько нужно спать: скорее всего от получаса до полутора часов. Дневной сон укрепляет память и работоспособность.

5 Стрижка газона улучшает настроение
Все мы любим этот запах свежескошенной травы. И не зря. Исследования показали, что при стрижке газона запах и сок травы стимулируют выработку антистрессовых гормонов, в том числе серотонина.



6 Писать от руки полезно для мозга
Большинство из нас пишет от руки только подписи на документах, а зря. Написание слов от руки улучшает когнитивные способности и тренирует центры мозга, которые не используются при печатании. Помогает сохранить память.



ОДЕЖДА НА ЗАКАЗ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ МЕРКАМ

ПО СТОИМОСТИ СТАНДАРТНОЙ ОДЕЖДЫ удобная одежда для комфортного летнего отдыха и здорового образа жизни – куртки, брюки, полукombineзоны, жилеты из ткани POLARTEC

из ткани Polartec

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: www.oley.ru



Шляпы с накомарником, банданы, куртки москитные + брюки москитные, москитные сетки для головных уборов, костюмы (куртки + брюки) ветрозащитные и непромокаемые, костюмы (куртки+брюки) из смесовой ткани (хлопок 65% + полиэстр 35%), жилеты разгрузочные с большим количеством карманов.

- Магазин «Валлар-Рыболов»**
• Казанский вокзал, ТЦ Казанский Комсомольская пл. 2, 2 этаж. Тел. 8-499-703-01-67
- Магазины «Рыбачье с нами»:**
- м. Сухаревская, Панкратьевский пер., 3, Тел. 8-495-234-31-84; 8-495-956-88-71
 - м. Пролетарская, ул. Марксистская, 9. Тел. 8-495-670-10-70;
 - м. Тульская, Серпуховской Вал, 3 кор.1. Тел. 8-495-954-52-41

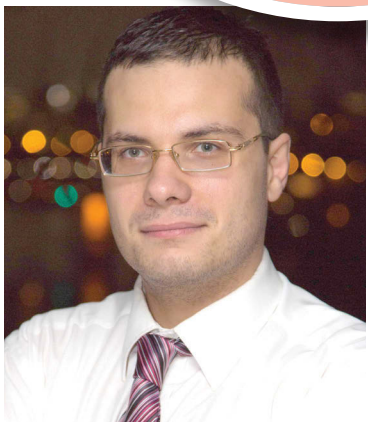
- Рыболов на Птичке**
• м. Братиславская, ул. Перерва, 39 Тел. 8-499-707-11-55, 8-917-578-15-79
- Нахлыст/Рыболовия – Птичий рынок**
• г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовод / Птичий рынок. Тел. 8-499-707-11-33, 8-919-764-35-41
- Рыболов на Птичке – Птичий рынок**
• г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовод / Птичий рынок. Тел. 8-499-707-11-88, 8-916-268-77-13 (ежедневно с 9:00 до 18:00)

Одевайтесь красиво и стильно, не ломайте голову над фасонами, а приходите к нам!
Индивидуальные и оптовые заказы: ☎ (499) 341-18-82

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

БЕРЁМ ДАВЛЕНИЕ КАК ИЗБЕЖАТЬ

Гипертонию иногда в шутку называют болезнью бухгалтеров и шахматистов, потому что профессии эти сидячие и очень ответственные, то есть нервные. Именно малоподвижный образ жизни и стрессы располагают к этой болезни. Какие еще факторы способствуют развитию гипертонии и как их свести к минимуму рассказал «Планете здоровья» один из ведущих кардиологов столицы.



Ярослав Ашихмин,
терапевт, кардиолог,
заместитель генерального
директора по медицине
Юсуповской больницы,
кандидат медицинских наук.



Измерять давление важно в спокойном состоянии, после 5-10-минутного отдыха, иначе высокая цифра не отразит реального положения дел с давлением.

НЕВИДИМАЯ УБИЙЦА

– Вы согласны с тем, что гипертонию называют «невидимой убийцей»?

– Скорее, да: артериальное давление «не болит». Как правило, при повышении давления вы не испытываете неприятных ощущений. И даже если есть дискомфорт в затылочной части или чувство разбитости, человеку кажется, что вроде как не так страшно, от этого не умирают. И мало кто до конца понимает, что гипертония – дело серьезное и вполне может закончиться инсультом или инфарктом.

– Есть какие-то симптомы, которые могут говорить о том, что у вас гипертония?

– О гипертонии могут говорить такие симптомы, как головная боль, упадок сил, неприятные ощущения в различных частях тела при смене погоды. Но вообще с 20-ти лет здоровому человеку нужно измерять давление.

– Откуда берется гипертония?

– Я думаю, тот человек, который первый установит точную причину развития артериальной гипертензии, получит Нобелевскую премию. Но мы неплохо знаем ранние механизмы ее развития. Очень важную роль в развитии гипертонии играет хронический стресс, который «наслаивается» на генетическую предрасположенность. То есть, если у ваших родителей давление повышенное, вы можете получить соответствующие гены, и на фоне хронического стресса гипертония разовьется быстрее.

– Можно ли как-то повысить устойчивость к стрессам?

– Врачи часто рекомендуют ограничить стресс, но я не думаю, что это в принципе возможно в наше время. Нужно искать способы, которые помогут вам справляться с негативными эмоциями, ка-



ЖИЗНЬ БЕЗ СОЛИ

– Есть такой термин: гипертоническая личность? У кого чаще развивается эта болезнь?

– Как правило, это полноватые мужчины с изменчивым настроением. Они целеустремленны, амбициозны и часто много добиваются в жизни. Но не успевают должным образом следить за здоровьем.

ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ!

Исследователями было замечено, что в присутствии врача у большинства людей поднимается давление. Это наблюдение получило название «эффект белого халата».

– Можно ли вылечиться от гипертонии, просто изменив образ жизни? Без лекарств?

– Все зависит от того, насколько далеко зашла болезнь. Если на начальной стадии пересмотреть образ жизни, есть шанс вернуть давление в норму и обойтись без лекарств. Но когда поражены сосуды, утолщены их внутренняя и средняя оболочки, появились атеросклеротические бляшки, тогда лекарства необходимы. Если не принимать их, высок риск развития инфаркта или инсульта.

– А как именно следует изменить образ жизни?

– Первое и самое главное – снизить потребление соли, а тем, у кого давление выше 135 и 80 мм. рт. ст., лучше полностью исключить ее из рациона. Это позволит снизить давление на 5-6 мм. рт. ст. Второе – не забывать о физической активности: следует активно двигаться не менее получаса в день. Третье – бросить курить. Совсем. Включая курение кальяна. Одна сигарета в неделю – вредна. И последнее – питаться правильно.

ПОД КОНТРОЛЬ ГИПЕРТОНИИ?

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ГИПЕРТОНИЯ

– Если не лечить гипертонию, что будет?

– Каждые 5 мм. рт. ст. после 135 мм. рт. ст. – повышают риск развития инсульта или инфаркта на 20%. Да, некоторым везет, как, например, Черчиллю, у которого давление зашкаливало, но он продолжал курить сигары, пить коньяк – и ничего с ним не происходило. Большинству, к сожалению, так не везет. Велика вероятность, что однажды на фоне очередного стресса или выкуренной сигареты гипертоник получит инсульт или инфаркт. Кроме того, могут возникнуть такие проблемы, как нарушение половой функции у мужчин, снижение памяти. Целый букет серьезных болезней и неприятных состояний способно принести повышенное давление.

– Гипертоникам нужно измерять давление ежедневно?

– Я считаю, что если мы полноценно обследовали пациента, выбрали ему лекарства, нужно выбросить болезнь из головы. Пусть о ней думает ваш врач. А давление измеряйте так часто, как посоветует лечащий врач. Если терапия подобрана – это один раз в месяц. Не нужно увлекаться измерениями. Вы держите гипертонию под контролем, все, вы – здоровый человек. Так я говорю своим пациентам.

ФАКТ

Профессор Александр Леонидович Мясников, создатель неврогенной теории гипертонии, советует своим пациентам бить тарелки. Для эмоциональной разрядки. Спрос рождает предложение. Сегодня уже можно купить тарелки, созданные специально для битья.

– Что касается здоровых людей, в каком случае им будет не лишним показаться кардиологу?

– Здоровых людей очень мало. Какие показатели у здорового человека? Давление в норме – это 120 и 70. Объем талии – не больше 86 см для женщин и 94 см для мужчин. Уровень глюкозы натощак не ниже 5,5 мил-

лимоль на литр. Холестерин – 5,5 миллимоль на литр. Важно, были ли у родителей до 60 лет инсульты и инфаркты. Если все хорошо – значит, у вас низкие сердечно-сосудистые риски. Если есть отклонения от нормы, даже незначительные, лучше посетить врача, чтобы он сделал углубленное исследование и точно оценил риски.

Беседовала:

Ольга Савина.

Тексты:
Дмитрий Травин.



3 УПРАЖНЕНИЯ ОТ ГИПЕРТОНИИ

Упражнения, которые снижают давление

1. ШАВАСАНА («ПОЗА ТРУПА»)

Техника: лягте на спину, ноги вытяните, руки – вдоль тела. Закройте глаза и расслабьтесь, позволив кистям свободно лечь ладонями вверх на некотором расстоянии от бедер. Шавасана – поза расслабления, а оно всегда помогает снять давление.

2. ВЫПАД В СТОРОНУ С МЯЧОМ

Техника: поставьте широко стопы. В вытянутых руках держим мяч, наклоняемся вправо, сгибаем при этом правое колено. Центр тяжести смещается в сторону выпада. Кровь уходит в ноги, таким образом давление снижается. То же самое делаем в другую сторону. Выполните 5 раз в одну сторону и 5 в другую.

3. УПРАЖНЕНИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Техника: вам понадобится стул и подушка, которую следует разместить между стулом и стеной в качестве подголовника. Сядьте на стул, расслабьте руки, отведите их немного от туловища и плавно вращайте от локтя сначала внутрь, затем наружу. Выполните 20 вращений в одну сторону и 20 в другую.

ТАРЕЛКА ГИПЕРТОНИКА



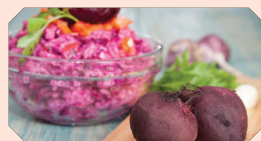
Рыба – в ней содержатся жирные кислоты Омега-3, которые благотворно влияют на сосуды. Врачи советуют гипертоникам есть рыбу каждый день. Не мешают и пищевые добавки рыбьего жира.



Спаржа – кладезь калия, который так полезен для сердца и сосудов. Кроме того, спаржа снижает артериальное давление, расширяет сосуды и замедляет ритм сердца.



Рис – помогает нормализовать водно-солевой обмен и привести давление в норму. Недаром гипертоники сидят на рисовой диете. Да и в любой диете рис используется как нейтральный продукт.



Свекла – снижает давление, чистит стенки сосудов и, как все красные овощи, показана гипертоникам. Очень хорошо выпивать 100 г свекольного сока в день, но важно его разбавлять.



ЛИМОН – укрепляет стенки сосудов и делает их эластичными, что снижает артериальное давление. Он также снижает уровень холестерина, который способствует засорению сосудов.

**Санатории в
Белоруссии**
душевно и полезно

(495) 543-65-22
(495) 543-65-42

Реклама



ФАКТ

ДО 80% ЖИТЕЛЕЙ КРУПНЫХ ГОРОДОВ В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ФОРМЕ СТАЛКИВАЛИСЬ С ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ

Что такое ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

При вегето-сосудистой дистонии (далее будем писать ВСД) вы вроде бы не больны, но жить становится так тяжело, хоть караул кричи. Сердце болит, давление скачет, то холодно, то жарко. Что же это за болячка такая?

ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Именно она начинает давать сбои при вегето-сосудистой дистонии. Центры управления вегетативной (или автономной) нервной системы расположены в головном и спинном мозге. Она полностью координирует и регулирует деятельность внутренних органов, кровеносных сосудов и желез внутренней секреции, обеспечивает их адаптацию к изменениям окружающей среды.

В частности, она регулирует давление, частоту сердечных сокращений, температуру тела, образование внеклеточной жидкости, крови, скорость обмена веществ, жажду, голод, сытость, работу потовых желез, функцию почек, мышечный тонус внутренних органов, циркадные ритмы.

НАРУШЕНИЕ ТОНУСА

Мягкие мышцы кровеносных сосудов и сердечная мышца у здорового человека находятся в нужном тоне. Когда тонус снижен, сердце бьется медленнее, артерии расширяются

и сокращаются размеренно, когда повышен (во время физической активности, например), сердце бьется быстрее. Вегето-сосудистая дистония нарушает естественный тонус, мышцы сердца и сосудов напрягаются и расслабляются, когда не надо – с состоянием человека происходят, мягко говоря, неуместные вещи.

СИМПТОМЫ ВСД

НЕЙРОПСИХИЧЕСКИЕ
Слабость, сонливость, утомляемость, слабая работоспособность, головные боли, расстройства сна, обмороки.

НАРУШЕНИЯ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ

Недостаток потоотделения или, наоборот, потливость, температура, покраснения – приливы крови к коже, неуместное ощущение холода, онемение конечностей.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ

Нестабильное давление, нарушения сердечного ритма, тахикардия (учащенный сердечный ритм), брадикардия (замедленный ритм), боль в сердце.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ

Одышка, ощущение недостатка воздуха, тяжесть в груди.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ

Расстройства желудка, расстройства кишечника – запоры, диарея. Дискинезия желчевыводящих путей.

ТИПЫ ВСД

Несмотря на то, что единой классификации ВСД нет, некоторые врачи все же выделяют разные формы вегето-сосудистой дистонии.

По природе заболевания

- Постоянная ВСД – продолжается без резких скачков в состоянии.
- Пароксизмальная (возникающая время от времени внезапно) вегетососудистая дистония – проявляется в форме панических атак или кризов.

- Смешанная ВСД – сильные атаки на фоне невыраженной болезни.
- Латентная (скрытая) форма – этот тип ВСД может не проявляться очень длительные периоды времени, когда нет провоцирующих факторов.

По влиянию на сердечно-сосудистую систему

- ВСД гипертонического типа – сопровождается серьезным повышением давления (145/90 – 175/95), иногда с аритмией, возбудимостью, жаром, симптомами панической атаки. Давление может подниматься в состоянии полного покоя.
- ВСД гипотонического типа – давление значительно ниже нормы – 100/50 и даже 90/45, сопровождается вялостью, слабостью, одышкой, тошнотой, потливостью, утомляемостью, иногда обмороками.
- Сердечная ВСД – не связана с давлением, а исключительно с работой сердца. Сопровождается брадикардией (медленным сердечным ритмом) или, напротив, тахикардией, ощущениями провалов в сердцебиении, болью в области груди.
- Часто встречается ВСД, в которой выражены симптомы из всех трех вышеуказанных видов – смешанного типа.

В зависимости от причин ВСД бывает

- генетическая, инфекционная, аллергическая, травматическая, психогенная – вызванная стрессом или психотравмирующими ситуациями.

ИДТИ К ВРАЧУ

Успех лечения зависит от своевременной и точной диагностики ВСД, так что главный совет: обратитесь к врачу, если вы испытываете описанные выше симптомы.

ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ

Не стоит слушать плохих советов знакомых о том, что ВСД – не болезнь, надо просто отдохнуть. Вегето-сосудистая дистония, хотя и не является органической патологией, весьма опасна, осложняется серьезными расстройствами.

КУЛЬМИНАЦИЯ ВСД

Один из самых страшных симптомов – паническая атака. Человек чувствует все недомогания сразу, ему кажется, что он умирает, давление подскакивает. Это состояние само по себе опасно, а если оно наступит не в то время и не в том месте – может окантаться фатальным.

Текст: Наталья Минина

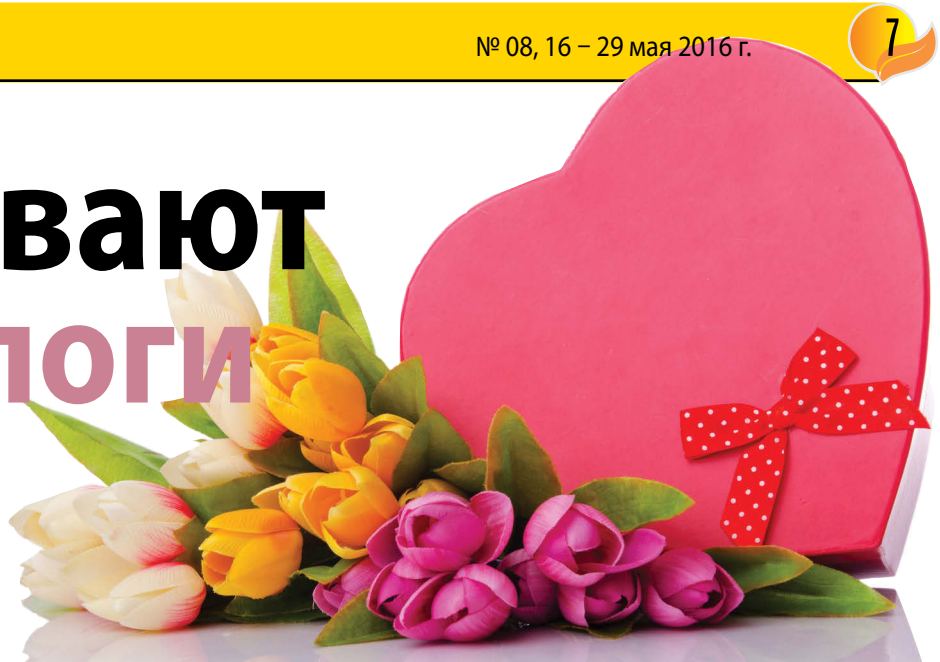


Вегето-сосудистая дистония, по мнению многих врачей, в большинстве случаев вызвана психическими травмами и стрессами.

Чем поддерживают сердце кардиологи

6 СОВЕТОВ, ПРОВЕРЕННЫХ НА ВСЕ 100

Врачи нам всегда говорят, что нужно делать для сохранения здоровья сердца. А тут мы узнали, что они сами для этого делают. Делимся секретами нескольких наших и иностранных врачей.



1

«Я рекомендую абсолютно то же, чего стараюсь придерживаться сам, – говорит Альфред Богданов, кандидат медицинских наук, кардиолог, диетолог. – Жирная рыба трижды в неделю, не больше чайной ложки соли без горки в день, отказ от покупных мучных изделий, так как там используются вредные маргарины – транс-жиры. Кроме того, я весьма много времени уделяю спорту; когда было больше времени, позволял себе наращивать мышечную массу аж до 90 кг при своем невысоком росте».



2

«Я стараюсь придерживаться рекомендаций, которые даю своим пациентам: не курю, не злоупотребляю алкоголем и занимаюсь спортом. Для поддержания здоровья сердца должна быть умеренность во всем. Не стоит злоупотреблять алкоголем. Следует ограничить количество соли в рационе, избегать жирной пищи. Животные жиры по возможности заменять растительными. Не переедать. Желательно вводить в свой рацион продукты, богатые витаминами и содержащие калий и магний. К ним относятся следующие: огурцы, шпинат, петрушка, бананы, курага, помидоры, горох, отруби пшеничные, кедровые и грецкие орехи, – советует Евгений Осипов, врач-кардиолог, кандидат медицинских наук. – Однако следует помнить, что выбор продуктов должен быть индивидуальным и желательно обсудить особенности питания с врачом. Важно заниматься физкультурой. Уровень нагрузки, рекомендуемый в каждом конкретном случае, также следует обсудить с лечащим врачом или фитнес – тренером. Избыточные нагрузки, особенно для неподготовленного человека, могут быть вредны. Постараться избегать стрессовых ситуаций, но так как это сделать сложно, то можно попытаться сформировать правильное отношение к стрессу. Помочь в этом сможет психолог».



3

«У меня есть один простой метод: я смешиваю овощи в смузи. Дело в том, что уже на первом курсе я поняла, что не всегда есть возможность и время съесть достаточно овощей из салатов, – признается в интервью журналу «Профилактика» кардиолог из медцентра Рональда Рейгана в Лос-Анджелесе. – И я решила получать нужное количество полезных продуктов, смешивая их блендером. Каждое утро я беру сладкий перец, морковь, сельдерей, ягоды и немного кайенского перца и привожу напиток с собой на работу».



4

«У меня звонок на телефоне, сообщающий, что время для ходьбы. Ровно в 15.00. Если по шагомеру я не нашол 10 тысяч шагов до трех дня, то я бегаю вверх-вниз по ступенькам больницы, бегаю или хожу вокруг здания, пока не получится 10 тысяч. Я установил приложение, которое помогает расслабляться – по пунктам напоминает, как надо дышать и так далее. Это также очень важно для сердца», – рассказывает Карол Уостон, директор Женского сердечно-сосудистого центра.



5

«Я работаю ежедневно, в том числе и в субботу и в воскресенье, но всегда соблюдаю режим дня. Сплю достаточное количество часов. Всегда следую рекомендациям, которые даю пациентам: например, никогда не курил и не собираюсь начинать, – Ярослав Ашихмин, кардиолог, заместитель генерального директора Юсуповской больницы, кандидат медицинских наук. – Еще один секрет здорового сердца – это интересная работа, которая постоянно ставит перед вами новые задачи. Это дает определенный оптимизм и позитивное отношение к реальности, что помогает бороться со стрессом, который, как известно, негативно сказывается на здоровье сердца. У врачей есть бонус – наша профессия. Осознание того, что ты помогаешь людям, поддерживает сердце в хорошей форме».



6

«Я недавно сделал подсчет биологического возраста своего сердца и ужаснулся, – признается Сэт Джэкобсон, директор кардиологического реабилитационного центра в университете Рочестерского медицинского центра. – Оказалось, мой мотор гораздо старше меня. Так что я сразу внес несколько изменений в жизнь. В первую очередь – выкроил время для ежедневных занятий физкультурой. Я всем дал понять, что когда бы я ни пришел с работы и что бы ни было запланировано, мне нужно от 30 до 45 минут, если семья хочет видеть меня здоровым. Или я уже никогда не приду в форму».

Текст: Константин Маркелов

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

С НАЧАЛОМ ДАЧНОГО СЕЗОНА!

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

возникающие в молодости связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным в молодости перегрузкам добавляются нарушения питания тканей сустава и связок, вызванные острыми и хроническими заболеваниями. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его активность.



80 руб.

СОЛНЦЕ, ПРОБЛЕМЫ НА ГУБАХ. И не только.

Яркое солнце зачастую вызывает ожог губ, способствует образованию корочек, пузырьков, что вызывает не только косметический дефект, но и массу неприятных ощущений. Такой же дискомфорт зачастую отмечается и в интимной сфере. В этот период приходится 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. Применение «ВИРОСЕПТА» уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных проявлений и улучшением внешности. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредит повторение проблемы.



70 руб.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Таким изменениям страдают до 30% населения старше 50 лет*. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.



90 руб.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на проверенные временем рецепты, НП «Инфарма» разработало крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилсульфанил и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



80 руб.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.

Высыпания, зуд, расчесы могут являться у детей и взрослых. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение присоединения инфекции. Отечественными учеными создано новое косметическое средство «ГЛУТАМОЛ». «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, высыпания. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб.

Спрашивайте во всех аптеках
Справки по применению:
8 (495) 729-49-55
www.inpharma2000.ru

Разработано и производится ООО «Инфарма», ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОПР № RU.50.99.05.001.E.000051.01.12 от 17.01.2012 г.; СОПР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОПР № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.; СОПР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; СОПР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.; СОПР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.

ПРАВИЛА ВОССТАНОВЛЕНИЯ НАСТИ ЗАДОРОЖНОЙ

СПАТЬ, ХОДИТЬ В БАНЮ, ПИТАТЬСЯ РЫБОЙ

Как забыть о стрессе, не бояться врачей и покупать одежду осознанно?

Настя Задорожная – необычная девушка: каблукам предпочитает кроссовки, не привыкла к капризам и всегда готова поддержать ближнего – улыбкой, шуткой или выпечкой.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВРЕД

– Врачей боитесь?

– Мне, наверное, в жизни везло на хороших врачей. У меня был очень сложный инцидент с перитонитом. Обычно, если такая история случается, это серьезная операция. Чтобы спасти жизнь, нужно сделать надрез практически через все туловище. Мне же провели лапароскопию, не осталось

и следа. Мне кажется, благодаря таким историям я спокойно отношусь к врачам. Все-таки они творят чудеса.

– Какой у вашей работы профессиональный вред?

– Как правило, съемки – это ранние подъемы или, наоборот, ночные смены. Режим сна сильно сбивается. Организм изнашивается. Восстанавливаться после проектов приходится долго. Если получится, я б уехала куда-нибудь дней на пять – поспать, полежать, поесть вкусной рыбы.

– А если нет возможности уехать, как восстанавливаете силы?

– Езжу за город подышать воздухом, хожу в баню.

– Вы внимательно относитесь к своему здоровью?

– В меру! Без фанатизма. Пока по молодости лет думаю: «А, ладно, само пройдет». Конечно, с возрастом постепенно приходит понимание, что нужно внимательнее относиться к себе, и своему здоровью. Но сходить с ума тоже не обязательно. Если выскочило непонятное пятно, не стоит «бежать» в Интернет и читать там, что это что-то неизлечимое. Иногда мне кажется, что я пренебрегаю какими-то вещами, и это мне когда-нибудь аукнется. Поэтому хочу ввести в привычку обследования.

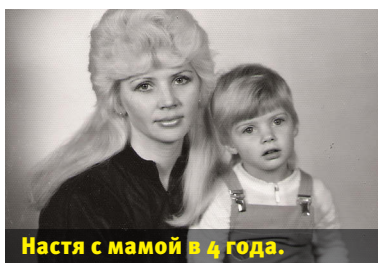
СОВЕТЫ ОТ НАСТИ

НАЧИНАЙТЕ СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ С ПИТАНИЯ. ТЩАТЕЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ.

«БУДЬ ПРОЩЕ И ЛЮДИ К ТЕБЕ ПОТЯНУТСЯ» – МОЙ ДЕВИЗ.



Главное, чему меня научили стилисты – в гардеробе всего должно быть немного.



Настя с мамой в 4 года.



ДОСЬЕ

Родилась 30 августа 1985 г. в небольшом городе Вологодской области.

Папа – Сергей Задорожный (военный летчик), мама – Алла Задорожная. Настя – единственный ребенок в семье.

Настя в детстве выступала в популярном детском ансамбле «Непоседы», после окончания школы поступила на актерский факультет Российской академии театрального искусства – ГИТИС. Работает как певица и актриса.

БЛИЦ



КАКИЕ КАЧЕСТВА ВЫ ЦЕНИТЕ В СЕБЕ?

● Добрая, слишком добрая.

А В ЛЮДЯХ?

● Честность.

КОГДА ВАС ЛУЧШЕ НЕ БЕСПОКОИТЬ?

● Когда я сплю, а спать я могу в любое время суток.

ЧТО ВЫ НЕ ЛЮБИТЕ ДЕЛАТЬ?

● Не люблю то, чего не умею. Чувствую себя глупо.

ЧЕМУ БЫ ВЫ ХОТЕЛИ НАУЧИТЬСЯ?

● В свое время не довела до ума спортивную гимнастику, хотела бы наверстать упущенное.

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

– Вы назвали бы свою работу стрессовой?

– Очень. На съемочной площадке, как правило, все происходит не так, как планировалось, приходится что-то придумывать на ходу, и актер принимает в этом участие. В общем, состояние дискомфорта с нами почти всегда. Кто как с ним борется.

– А вы как боретесь?

– Я стараюсь всех поддерживать: шучу, улыбаюсь, иногда включаю клоунаессу. Мне нравится и окружающим хорошо. Вот сегодня утром подбодрила ассистентку по актерам. Она мало спала, пришла раньше всех. Принесла ей булочку. Человеческое отношение всегда работает. Может быть, кто-нибудь знает рецепт лучше, я – нет.

БУЛОЧКИ

– А какие у вас отношения с булочками?

– С хлебом я давно «на вы», но иногда так хочется позволить себе лишнего. Поехала я тут в Киев – как же там без булочек? Или приехала ко мне мама, еды наготовила. «Мама, – говорю, – ну как же я буду все это есть?» – «Так все домашнее!» – «Домашнее – не означает низкокалорийное, а вовсе даже наоборот». Но как обидеть маму?

– Что в творческом плане происходит у Настии Задорожной??

– Все карты пока раскрывать не буду. В ближайшее время выходит новая танцевальная песня, над которой мы закончили работать. Скоро приступим к съемкам клипа. Работы много и это радует!

Беседовала: Ольга Савина



«Вам никогда не удастся воспитать мудрецов, если вы будете убивать в детях шалунов», - Жан-Жак Руссо.

СДВГ – ПРИЗНАК БУДУЩЕГО ГЕНИЯ?



но утихомирив взбунтовавшую лошадь.

Эрнест Хемингуэй в детстве отличался невероятной активностью. В возрасте пяти лет он собственноручно утихомирив взбунтовавшую лошадь.



в чане с кипящим молоком.

Великий изобретатель Никола Тесла добавил немало седых волос своим близким: несколько раз он чуть не утонул, а однажды едва не сварился в чане с кипящим молоком.



СДВГ. Это не помешало Джиму стать всемирно любимым актером.

Джим Керри в одном из интервью признался, что его поведение на экране и в жизни – это затянувшееся детство, в котором и был выставлен диагноз – СДВГ. Это не помешало Джиму стать всемирно любимым актером.

Что такое синдром дефицита внимания?

РАЗБИРАЕМСЯ В НОВОМ ДИАГНОЗЕ



Юлия Савельева,
медицинский психолог

Современные родители словам: «Ах, какой у вас подвижный ребенок», бывает, вовсе и не радуются. Диагноз – синдром гиперактивности, а точнее, дефицита (нарушения) внимания с гиперактивностью - СДВГ - ставится все чаще. Что это за диагноз и так ли он страшен?

– **Есть ли четкие причины у детской гиперактивности?**

– Есть провоцирующие факторы. Например, внутриутробная асфиксия, гипертония или токсикоз, тяжелые условия труда, курение во время беременности. К провоцирующим факторам можно отнести и осложнения в родах.

– **Каковы особенности диагностики СДВГ?**

– Специалист расспросит о течении беременности мамы, родах, о заболеваниях, перенесенных малышом, об особенностях его поведения. Психолог предложит крохе специальные тесты на внимательность. Для диагностики синдрома нередко назначаются такие методы исследования, как электроэнцефалография или МРТ.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

– **Можно ли дать какие-то общие рекомендации родителям детишек с СДВГ?**

– Кое-что родители могут сделать сразу. Пусть в ваших запретах будет больше конкретики. Старайтесь уходить от использования частицы «не». Фразу «не прыгай

на кровати» лучше заменить на «спустись на пол». Четко формируйте задачи – коротко и понятно. Давая поручения, соблюдайте последовательность. Не стоит сразу нагружать его большим количеством заданий: почистить зубы, надень пижаму, приготовь книгу для чтения. Старайтесь подготовить малыша к заданию, чтобы оно не было для

него неожиданностью.

– **А можем ли мы дать совет, как успокоить расшалившегося или кричащего малыша? Думаю, с такой проблемой сталкивались многие родители.**

– перевозбужденного ребенка тем проще успокоить, чем спокойнее обстановка вокруг него. Во-первых, не нервничайте сами. Дайте малышу попить, предложите сменить подвижные игры на чтение книги, рисование, лепку. Плачущего кроху нужно обнять, дать почувствовать ему свою любовь и заботу. Физический контакт весьма важен для любого ребенка.

– **Наверное, есть правила и в распорядке дня, режиме – для таких особенных детей это очень важно.**

– Безусловно. Примите за правило принимать перед сном теплую успокоительную ванну. Вместо просмотра мультфильмов вечером предпочтите чтение, выбирая позитивные, добрые произведения. Что же касается успокоительных препаратов, то назначить их может только доктор. В некоторых случаях такое назначение весьма целесообразно, если только это не акт самолечения.

Текст: Любовь Анина

ОТКУДА ВЗЯЛСЯ СИНДРОМ

– **Юлия Николаевна, как давно медики обратили внимание на это заболевание? Да и заболевание ли это?**

– Скажем так, СДВГ – крайне неприятное состояние, игнорировать которое не стоит. Вообще в середине прошлого века врачи называли гиперактивность патологическим состоянием и видели его причину в расстройстве функций мозга. Только к концу века чрезмерную подвижность отнесли к отдельным заболеваниям. Такие детишки не могут долго удерживать внимание на чем-то одном, часто не контролируют свои действия, импульсивны и неусидчивы.

– **Если малыш излишне подвижен, это повод для обращения к специалисту?**

– Излишне ли подвижен ребенок, вам скажет специалист. Родственники малыша не всегда объективны в этом вопросе. Однако если ребенок плаксив, плохо засыпает, игнорирует правила и нормы поведения, эмоционально нестабилен, плохо говорит – к специалисту, несомненно, стоит обратиться. Он быстро оценит серьезность проблемы.

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР РЕНТА *Обеспеченная старость*

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
с единовременной выплатой
до 3 000 000 руб.
и ежемесячными выплатами
до 25 000 руб.

- Пожизненное проживание в своей квартире
- Оплачиваются коммунальные платежи и телефон

Предоставляется уход и помощь по хозяйству

С нами вы всегда надежно защищены и окружены заботой

8 (495) 928-98-10

ООО «МЦ Рента» ОГРН 508748068877

Учимся побеждать головную боль

ЗНАТЬ НЕДУГ, ЧТОБЫ УСПЕШНО С НИМ СПРАВЛЯТЬСЯ

Миллионы людей страдают от периодических головных болей или мигреней. Эта боль не щадит никого: ни детей, ни подростков, ни стариков. Врачи в разных странах выделили больше сотни видов головной боли, но это не помогло им раз и навсегда с этой болью покончить. Посмотрим, что же на самом деле представляет собой головная боль.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

ТЕНЗИОННАЯ, ИЛИ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ

Характер боли

Обычно она не сильная или средней силы. Преследует человека довольно долгое время, но в любом случае уходит даже без применения лекарств.



Причины

Это самый часто встречающийся вид. Врачи характеризуют эти боли как хронические ежедневные или хронические не прогрессирующие. Их вызывает сокращение мышц головы из-за напряжения. Напряжение бывает самого разного рода: на работе, учебе, из-за личных проблем, страхов, тревоги и т. д.

МИГРЕНИ

Характер боли

Боль от средней до тяжелой – бьющая, пульсирующая. Продолжается от нескольких часов до трех дней, повторяется по меньшей мере раз в месяц. Мигрень усиливается от резких звуков, запахов, яркого света, сопровождается тошнотой, рвотой, расстройством желудка.

Причины

Одна из распространенных теорий – нейроваскулярная – гласит, что по определенной причине активизируется ненормальная работа мозга, что приводит к изменению кровеносных сосудов. Генетики включились в исследование мигреней и обнаружили, что часть этих болей связана с наследственными особенностями мозга.

СИНДРОМ СМЕШАННОЙ БОЛИ

Характер боли

Болят, как при тензионной боли и мигрени, то так, то эдак.

Причины

Те же, что и при болях, составляющих этот синдром: либо напряжение, либо неизвестно что.

КЛАСТЕРНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Характер боли

Самая острая боль из всех. Будто в голову вставляют иглу. При этом болят или приступами, или постоянно. Боль такая, что человек не может спокойно сидеть или лежать и начинает беспорядочно двигаться. Боль локализуется в районе глаза, за глазным яблоком и только там.



Причины

Мало известны. Основная теория говорит за то, что боли как-то связаны с циркадными – биологическими – ритмами человека, так как они обычно возникают в одно и то же время суток. Но как именно связаны – точно не скажет ни один врач.

СИНУСИТНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Характер боли

Боль локализуется в нижней части головы и переходит на лицо: болят лоб, верхняя часть носа, щек, вокруг глаз. Боль усиливается при резком движении головы.

Причины

По названию понятно, что боль связана с синуситом – воспалением придаточных пазух носа. Боль и возникает либо незадолго до, либо одновременно с симптомами синусита – забитого носа, ощущения тяжести в ушах, температуры.

ДЕТСКАЯ ОСТРАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Характер боли

Обычно возникает внезапно и проходит быстро.

Причины

Сподобной болью ребенок в любом случае должен быть показан врачу. Если неврологические причины исключены, то чаще всего эта боль бывает из-за респираторной инфекции.

ЖЕНСКАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Характер боли

От слабой до умеренной; головная боль без четкой локализации.



Причины

Гормональные изменения во время месячных, беременности, менопаузы. Иногда боль провоцируют гормональные средства для контроля беременности.

ХРОНИЧЕСКАЯ ПРОГРЕССИРУЮЩАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Характер боли

Главная особенность этого вида головной боли – ухудшение и более частое появление со временем.

Причины

Это наименее распространенная боль – от нее страдают не более 5% взрослых. Причину этой боли необходимо искать в болезни мозга или черепа.

Текст: Константин Маркелов

8 ФАКТОВ О ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Головные боли, особенно мигрени, являются передающимся по наследству состоянием. У 90% детей с головными болями от них страдают и родители.

Механизм боли: нерв сосуда головного мозга или мышц головы и посылает сигнал боли в мозг. Причины активизации не ясны.

Внезапно возникающая боль обычно вызвана болезнью, в первую очередь – синуситом, отитом, фарингитом, инфекцией, простудой, температурой.

Часто головные боли являются следствием ударов или микротрясаний головы, о которых мы можем и не вспомнить. Поэтому очень важно показаться врачу.

Одной из наиболее распространенных причин не патологической головной боли является стресс и плохой сон. С головной болью этот процесс заикливается.

Частыми причинами головной боли являются: пассивное курение, сильные запахи, некоторые аллергены и еда, загрязненная атмосфера, изменения погоды.

Чрезмерная физическая нагрузка часто приводит к головной боли и у взрослых, и у детей.



Дети, страдающие мигренями, нередко перерастают свою головную боль в 18-20 лет.

ЦИСТИТ – весенняя болезнь

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ РАЗДЕВАТЬСЯ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

По медицинской статистике каждая третья женщина в той или иной форме ощутила «прелести» цистита, а 10% страдают от хронического недуга. Как уберечь себя от столь дискомфортного заболевания?



Одежда не по погоде, раннее «весеннее раздевание» женщин – частые причины цистита.

КАК БОЛИТ ЦИСТИТ

Циститом называют воспалительный процесс в стенке мочевого пузыря. Основные признаки того, что у вас цистит:

- боль и резь по ходу или после мочеиспускания;
- чувство неполного опорожнения мочевого пузыря;
- мочеиспускание частое, с позывами, и маленькими порциями;
- мутная моча с примесью крови;
- может быть озноб или повышение температуры до 37,5 градусов.

Иногда за симптомами цистита прячутся более серьезные заболевания. Распознать их сможет только врач.

ЧЕМ ГРОЗИТ НЕДОЛЕЧЕННЫЙ ЦИСТИТ

Иногда после трех дней лечения болевые симптомы проходят, и женщина начинает считать себя здоровой, прекращая лечение. Выздоровевшая, никто не думает о последствиях недолеченного цистита. А коварная болезнь только и ждет, чтобы перейти в хроническую форму. Воспалительный процесс может перейти на почки (пиелонефрит).

ПРАВИЛА ИГРЫ ПРОТИВ ЦИСТИТА

1. Не переохлаждаться

Главное правило – стараемся не переохлаждаться. Промокшие ноги, дуящий в спину кондиционер, снятая на весеннем солнышке куртка, сидение на холодном камне (травке/земле) на пикнике провоцируют заболевание циститом.

2. Одежда

Застой кровообращения в тазу, вызванный постоянным ношением таких любимых бикини и стрингов, обтягивающих



эластичных юбок и леггинсов – один из вариантов получить «болячку». Подумайте о том, что надо приобрести, чтобы это место отдохнуло. Некоторые думают, что короткие юбки не могут стать причиной болезни. Однако при постоянном переохлаждении и замерзании риск возрастает в разы.

ВАЖНО!

Если вы подозреваете у себя цистит – не пытайтесь лечить его сами! Если вовремя начать лечить, то скорее всего болезнь не перейдет в хроническую форму. Надо обязательно обратиться к врачу-урологу.

3. Правильное питание

Это означает поменьше копченого, соленого, острого, пряностей. Вареная и тушеная пища приветствуется, так же как и кисло-молочные продукты.

4. Водный баланс

Старайтесь пить на мене 2-х литров воды. Обильное питье должно быть не сладким и теплым. Большое количество жидкости уменьшает воздействие на воспаленную стенку мочевого пузыря. Полезны соки, кисели, компоты, клюквенный морс, некрепкий чай с лимоном.

ВАЖНО!

При острой фазе цистита не рекомендуется пить минеральную воду.

5. Физические нагрузки

Даже если работа сидячая, то необходимо несколько раз в день хотя бы перекачиваться на стопах, чтобы кровь не застаивалась. Установите для себя традицию – прогулку перед сном.

КСТАТИ



ТРАВЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРИ ЦИСТИТЕ

Еще наши бабушки знали, что надо собирать и заваривать в случае переохлаждения, когда начинал болеть мочевой пузырь. В ход шли настои из ромашки, толокнянки, брусничного листа, петрушки, почек березы, полевого хвоща, земляничного листа.

Текст: Светлана Иванова.

Редакция благодарит врача-уролога Муртазали Пахрудиновича Магомедова за помощь в подготовке материала.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

БАД "Мастофитон" широко представлен по доступным ценам в аптеках города

Спрашивайте в аптеках вашего города

Офис предприятия в г. Москве:
Научный проезд, дом 10, офис 206
Телефон: +7 (499) 724-58-67

Подробнее об этих и других препаратах можно прочитать на сайте www.zn-fito.ru

Сертификат соответствия СДС.Б000086 от 28.12.2015.

Реклама. БАД.
RU.77.99.88.003.E.011544.12.14
RU.77.99.88.003.E.012557.12.14

ЕРА

МАСТОФИТОН - ДЛЯ ЖЕНЩИН ВАЖЕН ОН

Сегодня редкая женщина не имеет различных проблем с молочными железами. Они не всегда являются предвестниками серьезной беды. Но не стоит думать, что особого повода для беспокойства нет, и не следует ждать того момента, когда эти проблемы с грудью загонят вас в клинику! Проще заранее позаботиться о том, чтобы сохранить здоровье, молодость и красоту женской груди.

НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" в сотрудничестве с российскими учеными в 1999 г. создали удивительный фиточай "Мастофитон". Как показала практика, БАД "Мастофитон" (и фиточай, и капсульная форма) обладает неограниченными возможностями воздействия на распространенные проблемы женской груди. Лекарственные растения, входящие в состав "Мастофитона", содержат биологически активные вещества, близкие нашему организму, с более мягким, но устойчивым воздействием, направленным на несколько деструктивных факторов одновременно, способствуют устранению нежелательной ошутимой реакции молочных желез и ускорению процессов возвращения их в нормальное состояние. "Мастофитон" способствует усилению комплексной терапии. Начав принимать травы, вы должны быть уверены в положительном результате, четко выполнять все рекомендации и запастись терпением – фитотерапия может длиться до 12 месяцев.

Чем грозят здоровью татуировки

РАЗБИРАЕМ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРОТИВОЕСТЕСТВЕННОЙ МОДЫ

Вопрос о том, что потом, должен встать перед каждым, кто задумывается, а не сделать ли татуировку. И если взрослые люди отдают себе отчет о последствиях, то подростки зачастую выбирают самовыражение.

Говорить о том, кому идут или не идут такие радикальные украшения, как к ним относятся в обществе и так далее – занятие бесполезное. А вот к доводам врачей прислушаться стоит в любом случае, тем более если ваш собственный ребенок вот-вот окажется клиентом тату-салона.

С КАКИМ ВРАЧОМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ?

Если желание сделать татуировку непреодолимо, стоит сначала посоветоваться с врачами. Ведь знаки на теле останутся с вами на всю жизнь, и влиять на ваше здоровье они тоже будут в течение всей жизни. Разговор с этими врачами поможет снизить риск от процедуры: рефлексотерапевт, гинеколог, аллерголог.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

Эта древняя восточная наука признана официальной медициной во всем мире. На поверхности кожи расположены точки, связанные с внутренними органами. Постоянная стимуляция этих точек может привести к непредсказуемым результатам.

Так, скулы напрямую связаны с кишечником, поясница – с гинекологией, пупок – с брюшной полостью. Если человек часто болеет ангиной, то врач категорически запретит прокалывать язык. Уши вообще безопасно прокалывать только в середине мочки.

Кто-то возразит, что у различных народов

всевозможные виды пирсинга и татуировок практикуются веками. А кто подсчитывает, насколько больше обострений различных заболеваний можно встретить у этих народов?

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ГИНЕКОЛОГИИ

Врачи-гинекологи в один голос говорят, что если у девушки на пояснице татуировка, то ее лечение представляется весьма затруднительным. Дело в том, что краска проникает в организм, попадает в лимфатические узлы и закупоривает их. И это навсегда. Особенно печальны последствия, если девушка сделала татуировку уже будучи больной.

ВАЖНО!
НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ГИНЕКОЛОГИИ МЕСТА ДЛЯ ТАТУИРОВОК: ПОЯСНИЦА, ОБЛАСТЬ НАД ЛОБКОМ И ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА БЕДРА СВЕРХУ.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АЛЛЕРГОЛОГОВ

Если у вас когда-нибудь была аллергия, любая, то вам категорически запрещены татуировки. Частицы краски навсегда останутся в вашем организме. Если краситель вызовет аллергическую реакцию, вы никогда от нее уже не избавитесь. Случаи, когда люди приобретали астму, украсив свое тело подобным образом, не так редки.

Непредвиденные реакции организма может вызвать и металл, из которого изготовлены украшения для пирсинга. Врачи не совету-



ют, например, вставлять в пупок золото легко возбудимым людям. Колечки из серебра по всему уху не позволят выздороветь больному горлу. Кажется, что можно прибежать и к украшениям из медицинского металла? Да, конечно, но и они могут вызвать раздражение, если их постоянно задевать одеждой. К тому же металлические изделия сильно охлаждаются, что приводит к переохлаждению близлежащих органов.

КОГДА НЕЛЬЗЯ, НО ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ

Итак, если взрослый принял решение сделать татуировку, например, чтобы скрыть старый некрасивый шрам, обязательно не-

обходима консультация с врачом по поводу всех возможных осложнений.

Если же вы родитель подростка, который желает сделать татуировку, постарайтесь не скандалить. Ругаясь, вы лишь отдадите от себя ребенка. И когда-нибудь случайно обнаружите у него татуировку, сделанную тайком. А это еще хуже, потому что неизвестно, к какому «мастеру» обратится подросток. Предложите ему изучить вопрос со всех сторон. Поговорите с врачами о последствиях. Попробуйте в фотошопе смоделировать образ ребенка через 5, 10, 30 лет... Если все это не поможет, выберите самый лучший салон и не жалейте денег.

Текст: Мария Римова

КСТАТИ

Самая востребованная услуга тату-салонов во всем мире – удаление татуировок. И обращаются чаще всего за ней люди после 35 лет, причем женщин среди них почти вдвое больше, чем мужчин.



№9
УЖЕ
В ПРОДАЖЕ

ТЕМЫ НОМЕРА:

- **МАЛЕНЬКАЯ ДА УДАЛЕНЬКАЯ**
Какой уход любит и не любит кольраби
- **ЕСЛИ ПОЧВА С КИСЛИНКОЙ**
Как заставить кислую землю давать приличный урожай

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

- **ЯГОДНАЯ СТЕНА**
Факты «за» и «против» смородины на шпалере
- **АППЕТИТ ПРИХОДИТ С ЛЮБИСТОКОМ**
Слагаемые успеха выращивания зелени
- **ДАЧНЫЙ ВОДОПРОВОД**
Обеспечиваем себя надежным водоснабжением
- **РОЗА СТРОИТ ГЛАЗКИ**
Российские цветники завоевывает хультемия
- **ЦВЕТЫ НА ВСЕ СТОРОНЫ СВЕТА**
Какие цветы подходят для выращивания на балконе
- **ШЕСТЬ ВОПРОСОВ О ПОКРАСКЕ**
Готовимся к покраске дома, заборов, крыши

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 23 МАЯ

Антиоксиданты – одно из наиболее популярных понятий в современной медицине.



ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

В 1954 году биолог Денэм Хармен искал объяснение процессу старения и обнаружил очень активные молекулы, агрессивно и разрушающе действующие на клетки организма. Это и были свободные радикалы. Они образуются в результате воздействия на организм неблагоприятных внешних факторов.

ного цвета – таким образом ваш организм обогатится целым набором разных антиоксидантов.

ВАЖНО!

Разные антиоксиданты по-разному ведут себя при приготовлении еды. Многие из них – например, витамин С – при термической обработке полностью или частично разрушаются. Поэтому очень важно употреблять в пищу именно свежие овощи и фрукты, содержащие этот витамин. Существуют и такие антиоксиданты, которые, напротив, при приготовлении только усиливают свое действие. Например, содержащийся во многих овощах ликопин лучше усваивается, если их есть в обработанном виде.

Все, что нужно знать ОБ АНТИОКСИДАНТАХ

Редкий материал о здоровом образе жизни обходится сегодня без упоминания антиоксидантов. С экранов, мониторов и страниц активно пропагандируют пользу этих веществ, но не часто подробно поясняют, в чем, собственно, она состоит. Разберемся!

СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

Чтобы понять, что такое антиоксиданты и как они действуют, необходимо вспомнить сначала о свободных радикалах. Это молекулы, в составе которых не хватает электронов. Чтобы недостающие электроны получить, они атакуют и повреждают другие молекулы. Поврежденные свободными радикалами молекулы окисляются – в них накапливается избыточное количество кислорода – и сами становятся свободными радикалами. Как снежный ком, в организме образуются длинные цепочки свободных радикалов, за которыми остается все больше поврежденных клеток. Повреждения могут быть фатальными, вплоть до разрушения клеток и цепочек ДНК. Это может привести к развитию более чем пятидесяти заболеваний, включая атеросклероз, рак и болезнь Альцгеймера.

АНТИОКСИДАНТЫ СПАСАЮТ КЛЕТКИ

Агрессия свободных радикалов могла бы закончиться очень пе-

КАК ПОЛУЧИТЬ АНТИОКСИДАНТЫ



Чтобы организм регулярно наполнялся антиоксидантами, необходимо сбалансированное питание. Дело в том, что многие витамины и минералы, соединяясь с молекулами тела, становятся антиоксидантами. Как, например, самый известный и самый мощный из них – витамин С. Предпочтительнее употреблять антиоксиданты натурального происхождения, в виде свежих или соответствующим образом обработанных продуктов. Так они наилучшим образом вписываются в химическую картину человеческого организма.

чально, если бы не антиоксиданты. Это молекулы, которые отдают поврежденным клеткам свои электроны без ущерба для себя. То есть свободными радикалами антиоксиданты при этом не становятся.

Прерывая цепочки свободных радикалов, антиоксиданты защищают клетки нашего организма от окисления и разрушения.

КАК ДЕЙСТВУЮТ АНТИОКСИДАНТЫ

Несмотря на одинаковый принцип деятельности, антиоксиданты бывают разные, как и их воздействие на организм. Видов этого воздействия несколько:

- 1) **восстановление поврежденных молекул,**
- 2) **связывание токсичных металлов,**
- 3) **защита ДНК,**
- 4) **повышение иммунитета,**
- 5) **активизация процесса самоуничтожения раковых клеток.**

За каждый из видов отвечает только один конкретный антиоксидант; взаимозаменяемости в их деятельности не предусмотрено, как считают современные биохимики.

ОТКУДА БЕРУТСЯ АНТИОКСИДАНТЫ

Антиоксиданты содержатся в основном в натуральных продуктах питания. Еще недавно считалось, что только в овощах и фруктах, но по последним данным также в бобовых, зерновых, ягодах, травах и даже вине. О том, что продукт содержит антиоксидант, может рассказать его цвет – интенсивная окраска говорит о присутствии антиоксиданта. Поэтому, составляя свое меню, старайтесь внести в него как можно больше овощей, фруктов, ягод и т. д. раз-

2 Чем больше антиоксидантов получает организм, тем лучше.

Это не совсем правда. Здесь, как и во всем, нужна мера – переизбыток антиоксидантов для организма по ряду исследований скорее вреден, чем полезен.

3 Все свободные радикалы вредны и должны быть уничтожены.

И это неправда. Некоторое количество свободных радикалов необходимо организму для борьбы с вирусами и бактериями. Некоторые врачи даже считают, что у нас их ровно столько, сколько нужно организму.

Текст: Вера Андреева

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ АНТИОКСИДАНТОВ



1. **КАРОТИНОИДЫ** – естественные пигменты, содержатся в ярких овощах, фруктах, ягодах, а также в морской рыбе и морепродуктах.

2. **РЕСВЕРАТРОЛ** – защитник мозга и нервной системы, эффективен для предотвращения старческих болезней, в том числе болезни Альцгеймера. Содержится в красном винограде и овощах, красном вине, какао.

Возможна ли дружба мужчины и женщины?

РАЗБИРАЕМ НЮАНСЫ ВЫСОКИХ ОТНОШЕНИЙ

Дружба между представителями разного пола реальность, или ее неизменный итог – влечение и вдребезги разбитые ожидания? Разберемся.

КАКАЯ ОНА, ДРУЖБА МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ?

Вопрос о том, могут ли мужчина и женщина быть «просто друзьями», по-настоящему исследуется не так уж давно. Ранее психология более, чем нужно, исходила из аксиомы, что мужчины и женщины при длительном общении в любом случае переходят к более близким отношениям или расстаются.

Но вот судя по новым исследованиям психологов, мужчины и женщины вполне могут дружить, но у этой дружбы есть целый остров подводных камней, и это нужно всегда иметь в виду. Начать стоит с того, что у мужчин и женщин разное отношение и разные цели в развитии такой дружбы.

Мужчины чаще всего видят дружбу как возможность сближения и перехода в любовную стадию. Женщины, напротив, чаще видят такую дружбу как возможность иметь мужчину со всеми его плюсами без необходимости любовной связи.



ЗАДОКУМЕНТИРОВАННЫЕ ФАКТЫ

Мужчины назвали преимуществом возможность любовных отношений с подругой, а женщины – издержками межполовой дружбы.

30% мужчин признались, что вступали в любовную связь с подругой.

10% женщин признались, что вступали в любовную связь с другом.



Большинство мужчин в определенный момент начинают считать, что без толку тратят время на дружбу с женщиной.

Большинство мужчин в определенный момент дружбы начинают считать, что они тратят время и их используют.

Мужчины вдвое чаще оказались способны называть подругу «только подругой» после начала любовных отношений.

Женщины назвали мужскую дружбу полезной для самозащиты и оплаты счетов.

Женщины назвали полезными связи с друзьями друга.

ЗОНА ДРУЖБЫ

Итак, судя по всему, зона дружбы мужчины и женщины – не совсем равноправные отношения, в которых стремления и цели партнеров по дружбе разные и противоречат друг другу. Что



«Дружба между мужчиной и женщиной – вещь невозможная; между ними может быть страсть, вражда, обожание, любовь, но только не дружба».

Оскар Уайльд

делать? А как обычно в человеческих отношениях – договариваться. Несмотря на большое различие в целях, часть ожиданий от дружбы – одна для мужчин и женщин, так что нужно делать ее основой, а в отношении возможных нюансов заключить своего рода социальный договор.

1 Нужно осознать, что цели при построении дружбы бывают разные. Люди, вполне естественно, первым делом переносят на друга свои желания и ожидания. А если они не совпадают, то разочаровываются. Нужно заранее понимать, что набор требований от друга противоположного пола разный, и нужно это осознать. Кому-то нужна просто компания, связи, кому-то надежность, кому-то половые отноше-



«Самый ценный вид дружбы – дружба с собственной головой».

ния без обязательств.

2 Сообщать о своих намерениях. Фрустрации и сложности появляются, когда друзья противоположных полов не честны в целях. Мужчина, который стремится к любовным отношениям, может сказать, что ему приятна компания женщины и не более. Нужно разбираться в этом в самом начале, иначе никакой дружбы не получится. А для того, чтобы разобратся, нужно разговаривать, задавать вопросы, давать искренние ответы. Вполне возможно, цели сойдутся, и окажется, что друг – ваша вторая половинка.

3 Часто дружба является прикрытием для действий по сближению и превращению дружбы в любовь; часто, напротив,

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДРУЖБЫ ПОЛОВ

Психологи Блеск и Басс первыми провели масштабное исследование среди пар друзей. Они спрашивали, есть ли для них польза от дружбы с противоположным полом.

ПРЕИМУЩЕСТВА РАЗНОПОЛОЙ ДРУЖБЫ:

- возможность показаться с мужчиной или женщиной, не имея партнера;
- разговоры с возможностью оценок противоположного пола;
- самоуважение, социальный статус и ресурс общения с другими представителями противоположного пола.

МИНУСЫ РАЗНОПОЛОЙ ДРУЖБЫ:

- ревность;
- невозможность любовных отношений;
- нетактичное поведение друга противоположного пола;
- сниженная привлекательность для противоположного пола из-за друга рядом.

стремлением получить женское или мужское плечо рядом для слез или защиты. В этом случае дружбу лучше прервать, пока кому-то не стало очень больно. Если человек чувствует, что ждет от дружбы большего, он должен прекратить такую дружбу.

ДРУЖИТЬ ИЛИ НЕ ДРУЖИТЬ?

Большинство психологов считает, что дружба половозрелых мужчины и женщины в репродуктивном возрасте во многих случаях невозможна. Однако она хороша и даже желательна, когда с ее помощью мужчина и женщина постепенно переводят отношения в любовные – узнают друг друга, учатся дружескому обхождению прежде, чем перейти на следующий этап отношений.

При всем при этом дружба полов возможна: для этого основа этой дружбы должна быть одной и той же.

Текст: Любовь Анина

Сложные обследования и процедуры по ОМС



КАК ПОЛУЧИТЬ ДОРОГОСТОЯЩЕЕ МЕДОБСЛУЖИВАНИЕ

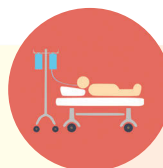
14 апреля 2016 года в редакции газеты «Планета здоровья» состоялась «прямая линия», в которой приняли участие специалисты страховой медицинской организации ОАО «РОСНО-МС». На вопросы, касающиеся системы ОМС, поступившие от читателей газеты, ответила Любовь Колейчик – главный специалист отдела защиты прав застрахованных в Московской области страховой компании ОАО «РОСНО-МС».

ПОЧЕМУ ЗАДЕРЖИВАЮТ СЛОЖНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

«КТ и МРТ у нас в поликлинике надо ждать по три недели. Могу ли я сделать это обследование быстрее?»

Мария Константиновна Маркелова, город Владимир

Сроки ожидания медицинской помощи в регионах определяются территориальными программами государственных гарантий. Ваш лечащий врач обязан ознакомить вас с предельными сроками предоставления диагностических услуг, действующими на территории Владимирской области. Также данную информацию вы можете уточнить на сайте Территориального фонда ОМС Владимирской области.



ОТКАЗАЛИ В ГОСПИТАЛИЗАЦИИ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

«Мне отказали в госпитализации, когда я вызвала скорую помощь. Лучше не стало. Куда жаловаться? И как правильно подать жалобу?»

Лариса Владимировна Иваненко, город Троицк

Если бригада скорой помощи отказала вам в госпитализации, возможно на тот момент показаний для экстренной госпитализации не было выявлено. В этом случае вам необходимо вызвать на дом своего лечащего врача. В связи с отказом в госпитализации вы имеете право обратиться в свою страховую компанию с письменным заявлением о проведении экспертизы качества медицинской помощи, оказанной вам специалистами бригады скорой медицинской помощи.



МАССАЖ И МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ПО ОМС

«Могу ли я бесплатно получить в поликлинике курс массажа или мануальной терапии, если у меня болят спина?»

Степан Константинович Карпов, город Краснодар

Если данные медицинские услуги назначены вашим лечащим врачом, то лечебный массаж и мануальная терапия оплачиваются в рамках программы ОМС. Для получения данного вида услуг вам необходимо обратиться к своему участковому терапевту и получить направление.

ЭКСТРАКОРПОРАЛЬНОЕ ОПЛОДОТВОРЕНИЕ ПО ОМС

«Мы с мужем хотели бы сделать ЭКО. Как можно получить направление на квоту? Есть ли очередь на получение квоты ЭКО?»

Алина Геворкян, Щербинка

Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) входит в программу ОМС. Для получения направления на ЭКО вам необходимо обратиться в женскую консультацию, в которой вы наблюдаетесь по ОМС, и пройти необходимые обследования для подтверждения диагноза «бесплодие». После того как диагноз будет подтвержден, врачебная комиссия женской консультации оформляет заключение о необходимости проведения ЭКО за счет средств ОМС и передает его в региональную Комиссию по отбору пациентов на проведение данной процедуры. Комиссия принимает решение о выдаче направления на проведение ЭКО за счет средств ОМС. Если решение положительное, то пациент получает список медицинских организаций, где процедуру ЭКО проводят бесплатно, и получает направление в выбранную им организацию.



КАК ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

«Как часто можно проходить диспансеризацию? Что я имею право потребовать, какие анализы, обследования? Можно ли сделать УЗИ брюшной полости?»

Маргарита Степанова, город Одинцово

Диспансеризацию можно и нужно проходить каждые три года с того момента, как вам исполнился 21 год. Это можно сделать абсолютно бесплатно по полису ОМС в поликлинике, выбранной гражданином для получения первичной медико-санитарной помощи. Обследования для каждой возрастной группы индивидуальны. С указанным перечнем вас обязан ознакомить участковый врач. По результатам диспансеризации, если это необходимо, назначаются дополнительные обследования. Отметим, что ультразвуковое исследование (УЗИ), в том числе и органов брюшной полости, входит в первый этап диспансеризации и выполняется в обязательном порядке гражданам 39 лет и старше.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ НУЖЕН ЭЛЕКТРОННЫЙ ПОЛИС?

«Сейчас в Москве выдают электронные полисы ОМС, а у меня обычный – бумажный. Зачем нужен электронный?»

Анна Ивановна Травина, город Коломна

Решение о выдаче застрахованным гражданам электронных полисов принимает Территориальный фонд обязательного медицинского страхования (ОМС). В Московской области с 1 мая 2011 года введены в обращение полисы ОМС единого образца в форме бумажного бланка. Независимо от формы представления, полис – документ, удостоверяющий право застрахованного лица на бесплатное оказание медицинской помощи.



Поселок «Межводное»



Поселок Межводное

Поселок-курорт Межводное ценится за отличные песчаные пляжи, теплую воду и местное природное спа – целебные грязи.

Что лечить

Как и другие крымские грязи, иловые отложения Межводного укрепляют иммунитет, помогают при кожных заболеваниях, улучшают работу сосудов. Даже воздух в Межводном целебный – он помогает при заболеваниях дыхательной системы. Ещё один плюс этого места: из-за того, что море здесь мелкое, Межводное часто выбирают для отдыха с детьми.

Джанкой



Геотермальный район Джанкой из местных достопримечательностей – это купальня с эффектом сауны и бассейны с целебными водами и солью. В ней можно искупаться.

Термальные воды хребта Джанкой – это двигательная система, которая помогает при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Поповка



Целебные соли Поповки

Курорт Поповка находится в 28 км от Евпатории. Здесь чистое море, красивые бесплатные пляжи, но главная достопримечательность Поповки – окружающие его три озера, два из которых соленые. Озера целебные. Ойбурское содержит лечебные грязи Крыма – голубую глину. Озеро Аджи – чёрные насыщенно-солёные йодо-бромистые высококонцентрированные лечебные грязи Крыма. Что показательно, доступ к этим озерам бесплатный, за что спасибо местным жителям.

Что лечить

Традиционно крымскими грязями и рапой – водой соленого озера – лечат заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, кожи. Эти озера помогут и при гинекологических, андрологических проблемах.

Мойнакское озеро



Межводное

Поповка

Евпатория

Саки

Сакские грязи



Сакские грязи

Это иловые отложения Сакского озера на Западе Крыма. Их описание есть ещё у Геродота. Озеро по своему целебному эффекту считают реальным конкурентом знаменитого Мертвого моря.

Что лечить

Сакские грязи используют для лечения суставов, в качестве посттравматического средства, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, кожи, нервной системы, при урологических и гинекологических заболеваниях.

Симферополь

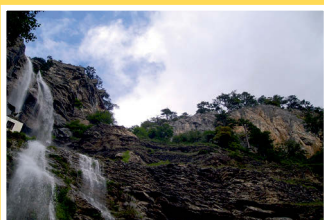


✈ Симферополь

Куйбышево

Севастополь

Аджи Су



Источник Аджи Су

Так называется целебный источник в Бахчисарайском районе. С крымско-татарского переводится как «горькая вода». Воды насыщены минералами и газами из таврических сланцев.

Что лечить

В водолечебнице при источниках можно лечить такие заболевания как ревматизм, болезни связок и суставов, язвы, заболевания внутренних органов и другие недуги. К сожалению, источник Аджи Су не бесконечный и относится к категории малодобитных, так что может скоро иссякнуть.

Ливадия

Алупка

Алупка



10 целительных курортов Крыма

Оздоровительная карта полуострова

В советские годы Крым был всесоюзной здравницей. Сюда ездили отдыхать и поправлять здоровье и партийные бонзы, и простые рабочие. Руководители «первого социалистического государства» не были в Крыму первопроходцами – Таврида славилась своими лечебными местами ещё во времена Геродота. А строить виллы вокруг лечебных курортов начали в конце XIX века.

Источник Джанкоя
 Ионный источник в Джанкое – одна из достопримечательностей. Температура воды до 70 градусов. В пансионате есть бассейн с морской водой. Есть в Джанкое и горячие источники. Есть в Джанкое и горячие источники. Есть в Джанкое и горячие источники.



Озеро «Чокрак»



Озеро Чокрак

Ещё одно целебное озеро находится возле села Курортное на востоке полуострова недалеко от Керчи. Чокракское озеро с трех сторон окружено скалистыми горами, на которых произрастает множество целебных растений. Северная часть близко подходит к пляжу Азовского моря, что очень удобно для туристов.

Что лечить

Важный целебный фактор озера - сероводородные источники, показанные при гипертонии, для профилактики диабета, нервной системы, некоторых гинекологических заболеваниях и кожи.

Мойнакское озеро



Мойнакское озеро

Названо так по имени кочевников - мойнаков, стоявших здесь во времена Золотой орды. Слово «мойнак» переводится как «звезда». Вода озера в четыре раза соленее морской воды. Дно покрыто слоем грязи до 70 см. Изучением воды и грязей озера занимался ученик Дмитрия Менделеева профессор Валерий Гемиллиан.

Что лечить

Лечиться на озере можно, даже просто загорая рядом с озером и дыша ионизированным воздухом, насыщенным солями йода. Это хорошо для профилактики заболеваний дыхательной системы.

Соляные пещеры Симферополя



Соляные пещеры Симферополя

Здесь - уникальный микроклимат. Воздух насыщен ионами. В пещере есть природный аэрозоль с частицами соли.

Что лечить

Воздух соляных пещер оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, помогает при кожных заболеваниях, укрепляет иммунитет и нервную систему, положительно влияет на функции щитовидной железы.

Ливадия



Город пансионатов Алушка

С 1783 года, когда Алушка стала частью Российской империи, она остается одним из любимых мест отдыха и лечения. Это курортный город с большой историей. Сюда за вдохновением и здоровьем приезжали мэтры русского искусства. Здесь писали свои картины Шишкин и Куинджи, Суриков и Богаевский. Здесь любили отдыхать Горький и Шаляпин, Бунин и Рахманинов.

Что лечить

Сюда едут на воды, арома- и галотерапию. Здесь честный труженик укрепит иммунитет, а также подлечит заболевания нервной и дыхательной систем.

Ливадия



Здравница Ливадия

Ливадийский дворец и Ливадийский парк в трех километрах от Ялты был построен в конце XIX века для императрицы Марии Александровны. В советские годы Ливадия оставалась здравницей для крестьян и рабочих. В 1945 году именно здесь состоялась Ялтинская конференция.

Что лечить

Ливадия находится недалеко от Ялты, но климат там лучше и полезнее – из-за близости моря, чистоты воздуха, большого лесного массива. Отдыхать в этом месте полезно для профилактики практически всех болезней, особенно – дыхательных, нервных, борьбы со стрессом.





ЭКСПЕРТЫ ОТВЕЧАЮТ

Поможем, подскажем,



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕЛЫХ ПЯТЕН НА КОЖЕ?

«У меня с семи лет витилиго. Сначала были маленькие пятнышки, со временем они сильно увеличились. Можно ли избавиться от этого недуга?»

Ирина В., г. Рязань



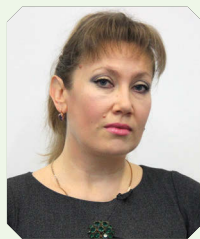
Надежда Грацианова,
врач дерматокосметолог, кандидат медицинских наук.

– Витилиго – кожное заболевание, когда дерма утрачивает пигментацию. В результате участки кожи теряют цвет. Это происходит под воздействием ряда факторов внешних и внутренних. В их числе аутоиммунные сбои, сбои в работе эндокринной системы, прием некоторых лекарственных средств, болезни желудочно-кишечного тракта, воздействие различных химических веществ. Врачам не известен лекарственный препарат, который мог бы на 100% избавить от этого заболевания. Чаще всего выписываются препараты, повышающие чувствительность кожи к ультрафиолету, затем облучают пятнышки ультрафиолетовым светом. К такому лечению есть противопоказания. Эффективность лечения повышается при включении в терапию препаратов, содержащих медь и аскорбиновую кислоту. Положительный результат достигается при курсовом приеме кортикостероидных гормонов и иммуномодуляторов.

НОРМАЛЬНА ЛИ Я ПСИХИЧЕСКИ?

«Выходя из квартиры, всегда возвращаюсь проверить, закрыла ли дверь? Выключила ли утюг, плиту? Как с этим справиться? Может, это не уверенность в себе? Нормальна ли я психически»

Валентина Павловна, г. Москва



Татьяна Беляева,
семейный психотерапевт,
коуч-аналитик.

– Это не про неуверенность. Это может сигнализировать либо о навязчивых действиях, либо о повышенном уровне тревоги. Если эта

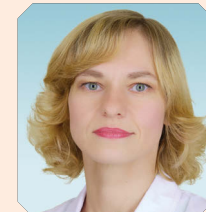
привычка не причиняет особенных неудобств, ничего делать не нужно. Если же есть ощущение, что это проблема, нужно разбираться. Прежде всего вспомнить, как давно такое поведение закрепились. В ответ на какую ситуацию? Иногда это опыт «записи» негативного события, например, пожара по неосторожности. Если эту связь отследить не удается, желательно обратиться к специалисту.



НОРМАЛЬНО ЛИ ВСЁ ВРЕМЯ ЗЕВАТЬ?

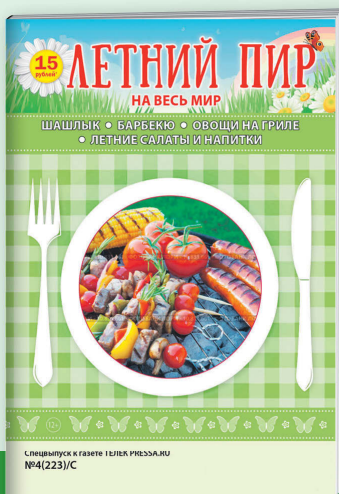
«Зеваю уже две недели подряд, то отпускает на день, то опять начинается с новой силой. Что это может быть?»

Кристина Фёдоровна, г. Уфа



Татьяна Тарасова, невролог сети медицинских клиник «Семейная».

– Конечно, главное – детально побеседовать с неврологом. Часто зевота – из серии навязчивых состояний. Также обратите внимание, болит ли у вас голова, наблюдается ли сонливость, утомляемость. Если вы полный человек и храпите ночью, то можете испытывать нехватку кислорода, на фоне которой днем зеваете. Возможно, потребуется сделать электроэнцефалограмму, сдать общий анализ крови и биохимию, оценить уровень сахара и холестерина.



ЛЕТНИЙ ПИР на весь мир

ШАШЛЫК • БАРБЕКЮ • ОВОЩИ НА ГРИЛЕ • ЛЕТНИЕ САЛАТЫ И НАПИТКИ

В ЭТОМ СПЕЦВЫПУСКЕ ЧИТАЙТЕ КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- различные виды шашлыка: из мяса, рыбы, морепродуктов, птицы, кроликов;
- мясное барбекю (блюда на решетке);
- секреты приготовления овощей на гриле;
- блюда в казане на открытом огне – лагмана, плова;
- вегетарианские блюда;
- летние салаты;
- соусы;
- бутерброды;
- закуски для пикника;
- простые блюда из мировой практики;
- квасы и морсы;
- смузи;
- домашний лимонад.

А ТАКЖЕ СОВЕТЫ ХОЗЯЙКАМ:

как правильно выбрать мясо для шашлыка, посуду и что еще надо взять для пикника и многое другое.



ООО «ИД «КАРДОС» 12+
*Рекомендованная цена

Готовьте и отдыхайте с удовольствием!

НА ВАШИ ВОПРОСЫ



ПОСОВЕТУЕМ, ВЫЛЕЧИМ.

НЕ ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВА ГОЛОДА: ЧТО ДЕЛАТЬ?

«На фоне стресса я сбросила почти 15 кг. Сейчас мой вес 44 кг при росте 160 см, и у меня панический страх потолстеть. Я просто боюсь есть. При этом я себя хорошо чувствую. Чувство голода отсутствует».

Милана, г. Казань



Виктория Бучельникова,
специалист по снижению веса.

– Ваш индекс массы тела (ИМТ) составляет 17,1, при норме от 18. Более того, данный показатель ниже, чем 17,5, что является одним из диагностических критериев такого состояния, как анорексия. Ваша история настораживает и требует консультации врача-психиатра или психотерапевта. Если диагноз будет подтвержден, то потребуются лечение, во главе которого должно быть выявление причин таких отношений с едой, их осознание и преодоление. Если не начать лечение, то хорошее самочувствие скоро пойдет на спад и сменится слабостью, нарушением работы внутренних органов, прекращением менструаций и пр.



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ЗУБНАЯ НИТЬ?

«На приеме у стоматолога меня отчитали за то, что не пользуюсь зубной нитью. А зачем она нужна? Неужели ежедневной чистки зубов – утром и вечером – не достаточно для того, чтобы поддерживать гигиену полости рта?»

Дарья Матвева, г. Москва



Алена Платицына,
стоматолог-терапевт клиники «Совершенство».

– Использование зубных нитей – необходимая часть гигиенических процедур в полости рта с момента формирования постоянного прикуса. Зубная нить очищает те поверхности, которые недоступны для щетки. Существует большой выбор нитей; я рекомендую воощенные – они практичнее, не распушаются, не травмируют десну.

«ЗДОРОВОЕ ТВ» –

телеканал о здоровье, медицине и здоровом образе жизни.

➤ Как не потерять здоровье, не растратить то, чем нас так щедро одарила природа, – на этот важнейший вопрос отвечают авторы и ведущие программ канала – известные российские врачи всех специализаций и эксперты по нетрадиционной медицине.

➤ **Территория вещания:**
Россия, СНГ, страны Балтии.

➤ Для подключения к телеканалу «Здоровое ТВ» обращайтесь к местным операторам кабельного и спутникового телевидения.

129110, Москва,
ул. Щепкина, 51/4 стр.1
Телефон: +7 (495) 229-63-78
Факс: +7 (495) 229-63-65
www.tv-stream.ru

СТРИМ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ



ЗДОРОВОЕ
ТВ



реклама

16+

СОХРАНЯЕМ МОЛОДОСТЬ РУК

ОСНОВЫ АНТИВОЗРАСТНОГО УХОДА



Не секрет, что возраст женщины больше всего выдают ее руки. Даже современная пластическая хирургия не в состоянии восстановить упругость кожи наших верных тружениц. Так что уход за руками – одна из наиболее важных и непростых задач.

ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ КРЕМ

Кожа рук почти не имеет сальных желез и при этом постоянно подвергается воздействию хлорированной воды, бытовых химикатов, ветра, солнца, мороза, кондиционеров, батарей отопления. Неудивительно, что уход за ней может потребоваться уже в юности. Не существует крема, который решает все проблемы сразу. Искусство создания дерматологических средств заключается в том, чтобы состав продукта содержал как можно меньше ингредиентов и по своему строению был максимально приближен к коже. Поэтому качественный продукт не должен содержать огромное количество активных веществ «на все случаи жизни».

СУХАЯ КОЖА

Дефицит влаги в коже – проблема века. Скорая помощь придет от средств с прополисом и бактерицидными компонентами (ромашка, календула, алоэ) и питательных масок для рук.

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

Для ежедневного ухода ей понадобится легкий увлажняющий крем с успокаивающими добавками (например, с пантенолом, овсом, ромашкой) и без солнцезащитных фильтров, которые часто становятся раздражителями, а так же питательные маски, восстанавливающие липидный барьер. Для людей со склонной к зуду и воспалению кожей разработаны специальные средства, которые мгновенно ее успокаивают, уменьшают покраснения и освежают.

ЗРЕЛАЯ КОЖА

С возрастом для защиты нужны более активные средства с большим количеством масел (соевым, миндальным, какао, пальмовым, ши, жожоба, чайного дерева). Жирные кислоты, содержащиеся в питательных кремах, восстанавливают липидный обмен, антиоксиданты (витамины А, С, Е) нейтрализуют свободные радикалы, защищают от преждевременного старения, а коллаген дает тонус и упругость. Женщинам после 35 лет пригодятся кремы с гиалуроновой кислотой, которая сегодня считается одним из основных средств для восстановления молодости кожи.

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

КРАСНОТА РУК

Вызывается нарушением кровообращения или длительным воздействием холода. В любом случае надо обратиться к врачу. Существуют специальные активные кремы, которые снимают покраснение, укрепляют сосуды и улучшают микроциркуляцию в коже.

ПОВЫШЕННАЯ ПОТЛИВОСТЬ

Зачастую связана с проблемами в эндокринной или нервной системе. Средства, основанные на подсушивании кожи, и ванночки из чая, зверобоя, дубовой коры облег-

УВЯДАЮЩАЯ КОЖА

После 45 лет сальные железы становятся раза в три менее активны, чем в молодости. Все слои кожи истончаются, то есть барьер против вредного воздействия окружающей среды становится менее прочным. Особенно страдают руки. Им нужна мощ-

ная тонизация и заряд энергии. Питательные биостимулирующие кремы и маски с аминокислотами, эластинами, маточным молочком, женьшенем восстанавливают обменные процессы кожи и уменьшают морщины. Как правило, в этом возрасте становятся актуальны отбеливающие препараты, избавляющие от пигментации.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЗАБОТА

- Мыть руки нужно водой комнатной температуры. Для мытья использовать увлажняющее мыло или гель. После мытья – крем.
- Средства для мытья посуды эффективно удаляют жир со сковородки, а уж с женских нежных ручек и подавно. Поэтому как можно чаще пользуйтесь перчатками.
- По утрам показан легкий увлажняющий крем. Вечером хорошо побаловать кожу рук жирным питательным кремом, втирая его массажными движениями сверху вниз.
- Хороший дополнительный уход – маска для рук. Самая простая – это питательный крем толстым слоем на 15 минут.

Текст: Софья Трубицына



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

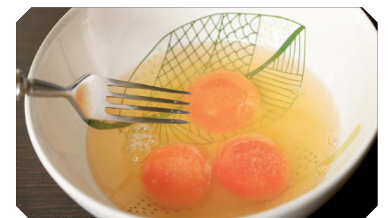
- Питательная маска из овсянки на воде с растительным маслом смягчит и успокоит. Маска наносится на 15 минут.



- От трещин и мозолей помогут ванночки: одна столовая ложка крахмала на литр воды. Подержав в растворе руки минут 15, сполосните их и нанесите питательный крем.



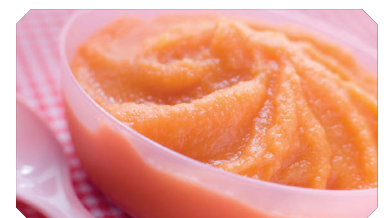
- Если летом руки высохли, смесь яичного желтка, столовой ложки растительного масла и чайной ложки меда – прекрасная маска. Нанесите и вотрите смесь на 15 минут, смойте, смажьте руки кремом.



- От возрастных изменений кожи хороша такая маска: пол чайной ложки миндального масла, чайная ложка меда, желток, сок одного лимона. Нанести на руки и надеть целлофановые перчатки на 1-2 часа.



- 2-3 сваренных картофелины размять в пюре с молоком. Держать в этом пюре руки, пока не остынет.





Полезные и вредные жиры



Альфред Богданов, генеральный секретарь Российского союза нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии, кандидат медицинских наук.

ФУНКЦИИ ЖИРОВ

– Нашему организму вообще нужны жиры?

– Жиры – это прежде всего источник энергии и наиболее калорийная часть в рационе питания. Известно, что на один грамм жира приходится 9 ккал. Кроме того, жиры выполняют ряд важных физиологических функций. В частности, многие гормоны имеют жировую структуру. Жировая ткань являет-

КАК ОТЛИЧИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ

Последние полвека многие, особенно западные диетологи говорили нам, что здоровая еда – нежирная: жир убивает, а нежирная диета спасет человечество от лишнего веса и болезней. Теперь общепризнано, что они ошибались. А как же в таких противоречиях вести себя простому едоку? Мы спросили об этом у одного из ведущих диетологов России – Альфреда Богданова.

ся депо жирорастворимых витаминов (А, D, E, К), которые очень важны для организма, и, кстати, без жиров витамины не всасываются. Жиры также выполняют барьерную функцию. По сути любая клетка – мышечная, почки мозга, сердца – имеет жировую мембрану. Потом есть жир, который расположен вокруг внутренних органов. Он выполняет амортизирующую функцию.



ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

– Чем насыщенные жиры отличаются от ненасыщенных? Какие из них вредные, а какие – не очень?

– С позиции физиологии считается, что насыщенные жиры, кроме той пользы, о которой я уже говорил, обладают и некоторыми

свойствами, которые несут потенциальный риск – они содержат много холестерина, могут откладываться в сосудах и вызывать атеросклероз. Ненасыщенные жиры, напротив, обладают антиатерогенным действием и способствуют выведению холестерина из ткани.

– А из каких продуктов можно получить насыщенные и ненасыщенные жиры?

– Насыщенные жиры содержатся в животных продуктах, таких как мясо, молочная продукция, сливочное масло, яйца. Ненасыщенные делятся на мононенасыщенные и полиненасыщенные. Первые есть в оливковом масле, вторые – в других растительных маслах: подсолнечном, льняном, гречишном, а также в морепродуктах – в основном в рыбе холодных морей. Очень важно соотношение насыщенных и ненасыщенных жиров в рационе. Оптимальной считают пропорцию 50% насыщенных жиров на 50% ненасыщенных.

ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ

– Сейчас много стали говорить о вреде трансжиров. В чем он заключается?

– Трансжиры во всем мире признаны крайне неблагоприятным фактором питания. С одной стороны, они обладают атерогенными свойствами, то есть могут вызывать развитие атеросклероза, с другой – канцерогенными, то есть увеличивают риск развития онкологических заболеваний. По мировым стандартам продукты должны содержать не более 1% трансжиров.

– Откуда они берутся в нашем питании?

– Сейчас подавляющее количество трансжиров поступает к нам из продуктов, содержащих маргарин. Для того чтобы сделать выпечку в домашних условиях, чаще всего мы используем сливочное масло. Однако для промышленного производства сливочное масло – вещь дорогая, поэтому придумали гидрогенизацию – во время нее растительное масло приобретает твердые свойства и получается маргарин. Побочным эффектом этого процесса является образование большого количества трансжиров, а значит можно сказать, что в промышленной выпечке зачастую содержатся трансжиры. Также изомеры жирных кислот образуются при приготовлении фаст-фу-

ИСТОРИЯ



Маргарин изобрели французы. Название появилось раньше самого продукта. В 1813 году химик Мишель Шеврель сообщил об открытии маргариновой жирной кислоты. Потом оказалось, что это не так, а эта кислота – не более, чем смесь других. Продукт появился по указу императора Наполеона III, который пообещал большое вознаграждение тому, кто придумает для армии качественную замену сливочного масла. Химик Ипполит Меже-Мурье это сделал: он смешал должным образом и в нужных пропорциях твердый говяжий жир, молоко и сычужную вытяжку из коровьего желудка. То, что получилось, назвали олеомаргарин, а потом сократили до «маргарин». Затем маргарин стали делать путем гидрогенизации растительного масла, которое смешивали с жиром трибутирином и водой. Коммерческий успех маргарин получил в США уже в 1870-х годах.

да, к примеру, картошки фри. К их образованию приводит длительная и многократная термическая обработка растительного масла.

Беседовал:
Константин Маркелов

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом



Утренняя растяжка от боли стопы

ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОСТАВЯТ НА НОГИ

Если вы вскакиваете с постели утром как пружинка, вас эти упражнения тоже касаются, но меньше, чем всех, для кого первые шаги после сна связаны с болью. Во сне мы не двигаемся: мягкие ткани сухожилий, мышцы, а также суставы ног затвердевают. Из-за этого утром многие тяжело встают на ноги.

Это касается в первую очередь людей, страдающих болями в голеностопном суставе. Эти упражнения помогут начать день уверенным шагом.

РАСТЯЖКА С ПОЛОТЕНЦЕМ

Сядьте в кровати, ноги согнуты. Возьмите полотенце, зацепите за ступню. Выпрямите одну ногу, медленно натяните ступню полотенцем на себя подержите 20 – 30 секунд. Сделайте 3-5 раз на каждую ногу.

РАЗМИНКА СТОП СИДЯ

Положите левую ногу на правую так: возьмите рукой за мысок и тяните в сторону голени, насколько возможно. Подержите 20-30 секунд. Повторите 3-5 раз.

РАСТЯЖКА У СТЕНЫ

Встаньте на расстоянии вытянутых рук от стены, руки на стене ла-

доными на уровне глаз. Отступите левой ногой на шаг назад и начинайте упираться в стену, сгибая правое колено, а левую пятку удерживая на полу. Опускайтесь плавно до максимального комфортного растяжения. Сохраните это положение на 20-30 секунд. Сделайте по 3-5 повторов на каждую ногу.

РАЗМИНКА НА КОЛЕНЯХ

Встаньте на колени на коврике, стопы на пальцах под собой. Осто-



ВАЖНО

ВСЕГДА КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЗАЙМЕТ У ВАС НЕ БОЛЕЕ 20 МИНУТ, НО ЗАТО ДЕНЬ ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОВЕСТИ НА НОГАХ БЕЗ БОЛИ

рожно переносите вес на пятки до максимально комфортного растяжения. Оставайтесь в этом положении на 20-30 секунд. Повторите 3-5 раз на каждой ноге.

РАСТЯЖКА НА СТУПЕНЬКЕ

Встаньте на ступеньку. Правой ногой – полностью, левой – на мысок. Держитесь за стену или перила, чтобы не получить травму и обеспечить максимальную плавность движений. Опускайте пятку вниз, растягивая стопу до максимально комфортного состояния. Подержите ногу в таком положении на мысок той же ноги на 10 секунд. Повторите по три раза на каждой ноге.

РАЗМИНКА ЛЬДОМ

К этому упражнению нужна небольшая подготовка заранее. Возьмите обычную пластиковую бутылку 0,5 л, заморозьте в ней воду в морозилке. Утром, сидя в кресле, прокатывайте бутылку под каждой ступней по 3 минуты. Это упражнение хорошо еще и для тонуса и закаливания.

Текст: Дмитрий Травин

8 ВОСЬМОЙ КАНАЛ

16+

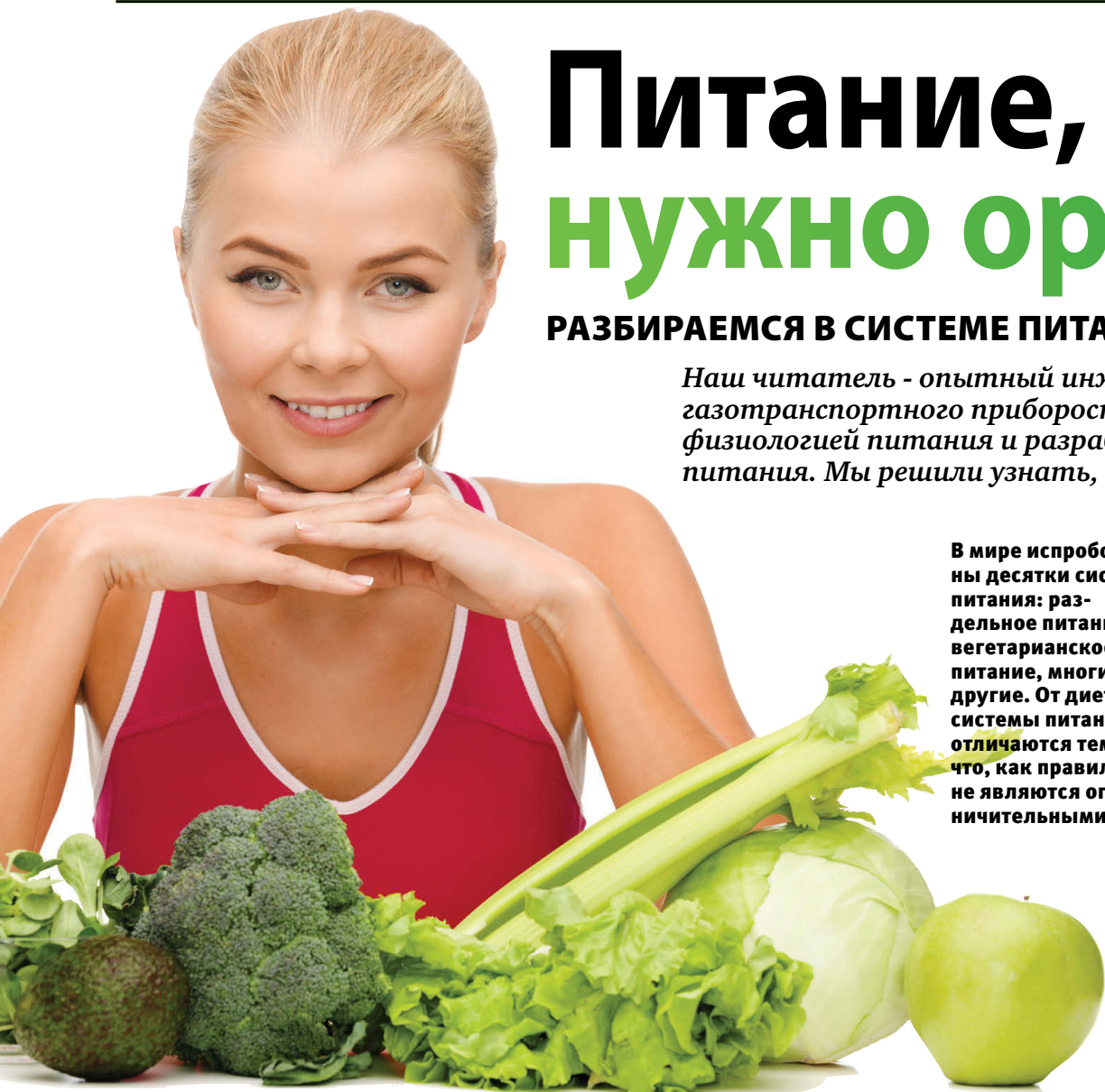
- Кинохиты и лучшие сериалы
- Программы о здоровье
- Кулинарные шоу
- Интервью со звездами
- Увлекательные путешествия

спрашивайте у вашего кабельного оператора

Питание, которое нужно организму

РАЗБИРАЕМСЯ В СИСТЕМЕ ПИТАНИЯ ЧИТАТЕЛЯ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Наш читатель - опытный инженер в области космического приборостроения и газотранспортного приборостроения – однажды стал диетологом. Он занялся физиологией питания и разработал собственную систему динамического питания. Мы решили узнать, что из этого вышло.



В мире испробованы десятки систем питания: раздельное питание, вегетарианское питание, многие другие. От диет системы питания отличаются тем, что, как правило, не являются ограничительными.

непрерывно изменяются. Я считаю, что должна проводиться оперативная оценка их перед каждой едой. Дополнительные исследования нужны только при заболеваниях.

– Есть ли в вашей системе ограничения по продуктам?

– Все ограничения определяются только вашим организмом. Конечно, полностью исключаются продукты, вызывающие аллергические реакции, а также продукты, которые не усваиваются организмом в силу возрастных изменений. Общий принцип такой: мы выбираем продукты, которые наиболее полезны в данный момент. Каждый продукт может принести максимальную пользу, может быть и вредным. Все зависит от того, в какой момент он попадает в организм.

– Вы обсуждали свою систему с медиками на предмет противопоказаний?

– Многократно обсуждал. Никаких противопоказаний нет и не может быть. Система подходит абсолютно всем людям: как здоровым, так и больным.

– Как вы считаете, диетология в нашей стране должна более активно развиваться?

– Исторически сложилось, что фундаментальные исследования физиологов в нашей стране, как раньше, так и сейчас, ведутся на самом высоком уровне. Вспомним Сеченова, Павлова, Мечникова. Но вот зачастую прикладное применение - на пользу каждого человека - страдает. Что касается диетологии, то я считаю, что современная



вес и т. д. С возрастом он сужается, а осевая линия средних значений смещается. Питание - это тот регулятор, с помощью которого можно направлять параметры организма все время к осевой линии (это та самая потребность). Подробно об этом я пишу в своей книге о динамической оптимизации питания.

– Есть ли у вас успешный опыт применения этой системы?

– Да, успешный опыт применения системы есть, как к себе, так и к близким и друзьям. Мою книгу прочитали тысячи людей. Отзывы только положительные.

– Необходимы ли для применения вашей системы глубокие исследования организма человека?

– Состояние организма человека и, соответственно, его потребности

– В чем основная идея вашей системы? Чем она принципиально отличается от других?

– Главное – определение меню каждого приема пищи исходя из состояния организма перед едой. Последовательность этого определения следующая:

- оперативная оценка состояния организма, определение его потребностей, учет внешних воздействий, – меню.

Отличается такой подход от других тем, что никаких заранее подготовленных диет не предлагается. Этот подход аналогичен подходу медицины при лечении болезней, только в медицине последовательность такая: обследование организма, диагноз, лекарства.

– Как, собственно, в общих чертах оценивается это состояние организма, по которому определяется, какая еда ему нужна? Могу я сам, например, взять и оценить его?

– Я считаю, что у каждого человека есть свой «коридор здоровья». Это диапазон значений основных параметров организма, при нахождении в котором человек остается здоровым. Эти параметры вам известны: артериальное давление крови, пульс, температура, состав крови, параметры кардиограммы,

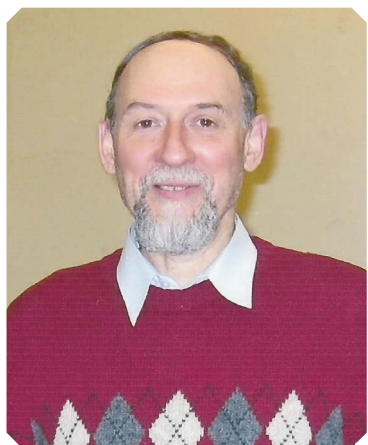
КСТАТИ



Система питания – следование ряду правил при составлении рациона – от диеты отличается тем, что формируется не по ограничительному принципу и не постулирует списки продуктов, которые есть, а которые нет. Существует масса систем питания: раздельное питание, вегетарианство и прочие.

диетология должна сконцентрироваться на разработке принципов питания для каждого человека исходя из состояния его организма и его потребностей, которые непрерывно изменяются. Пришло время индивидуальной диетологии, которая позволяла бы оптимизировать питание каждому человеку в течение всей жизни. Кстати, это, на мой взгляд, позволило бы значительно продлить активную жизнь человека - лет до 120!

Беседовал: Андрей Прокофьев



Александр Брянский, изобретатель, инженер, разработчик системы динамической оптимизации питания.

– Как вам пришло в голову заняться разработкой собственной системы питания, вы же инженер, а не врач?

– Да, по профессии я инженер, долго руководил лабораториями приборостроения. Несколько лет назад пришлось заняться темой, в которой, кроме инженерных задач, были и вопросы физиологии питания. Изучая литературу по питанию, ответа на вопрос о принципах научной ежедневной оптимизации питания не нашел. Пришлось самому создать систему динамической оптимизации питания, которая позволяет это сделать. Сейчас большую часть времени занимаюсь этой проблемой.

Как только трава начинает зеленеть, ее уже можно использовать для витаминизации, еды и лечения.



Какие травы СОБРАТЬ ВЕСНОЙ

ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАЧАЛА ДАЧНОГО СЕЗОНА

Солнышко пригрело, и на всех пригорках появляются первые весенние ростки. Мы привыкли использовать дикие травы для приготовления лекарственных отваров, но не все знают, что их можно употреблять в пищу. Они богаты витаминами и микроэлементами, поэтому могут составить основу весеннего рациона.



КРАПИВА

Эта простая трава, от которой все стремятся избавиться, содержит витамина С не меньше, чем черная смородина. Сок крапивы тонизирует, отбеливает кожу, помогает избавиться от перхоти, укрепляет иммунитет. Рецепт блюда из крапивы множество. Чтобы она не «кусалась», листики обдают кипятком перед употреблением. Их кладут

в салат и в первые зеленые щи. Из сушеных листьев делают ароматный чай. Собирать крапиву лучше всего в мае, когда она молода и нежна.

ВАЖНО! Крапива обладает кровоостанавливающим эффектом, поэтому чай из нее противопоказан людям, у которых есть склонность к образованию тромбов.

КРАПИВНЫЙ ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Возьмите 100 мл сока крапивы (воспользуйтесь соковыжималкой), добавьте пол-литра березового сока, 100 мл белого портувейна, лед добавьте по вкусу. Все перемешайте, подавайте в высоких бокалах, можно добавить лед – и вы получите уникальный коктейль.



ОДУВАНЧИК

Если вы попытаетесь выкопать одуванчик с корнем, то поймете, насколько это сильное растение. Корень у этого милого цветочка очень длинный и мощный. Полезные вещества есть во всех частях одуванчика, но в пищу в первую очередь идут листья и цветки. Французы так любят салат из листьев одуванчика, что даже вывели специальный его

сорт с более нежным вкусом. Чтобы из листьев и стеблей ушла горечь, их нужно вымочить в подсоленной воде в течение полчаса.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Для варенья возьмите только лепестки одуванчиков. Замочите их в холодной воде на сутки. Затем отожмите, залейте 0,5 л воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения и варите на медленном огне минут 10-15. В конце варки, минуты за три до завершения, добавьте мелко порезанный лимон вместе с цедрой. Оставьте на сутки, процедите. Добавьте сахара и варите в два-три приема до консистенции меда. Можно сократить время приготовления, добавив натуральный загуститель, например, пектин или агар-агар.

ВАЖНО! Цветки одуванчика обладают желчегонным свойством, поэтому их с осторожностью надо употреблять людям, страдающим желчекаменной болезнью.



ПОДОРОЖНИК

Про то, что подорожник помо-

А ВЫ ЗНАЛИ?

ПЕРВЫЕ ВЕСЕННИЕ ТРАВЫ БОГАТЫ ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ - ОНИ СТАНУТ ХОРОШИМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ВЕСЕННЕМУ МЕНЮ.

жет остановить кровь, если приложить его к свежей ранке, знают все. А вот то, что его листья хороши как основа свежих салатов и коктейлей, мы вам сейчас рассказываем.

СМУЗИ С ПОДОРОЖНИКОМ

Возьмите примерно 10 листиков подорожника, один банан, веточку мяты, половину груши или яблока и стакан воды. Все измельчите и взбейте в блендере. Такой коктейль улучшает пищеварение, способствует быстрому насыщению, повышает иммунитет.



ЛЕБЕДА

В периоды тяжелых испытаний, например во время войны, людей спасала эта трава от голодной смерти. В лебедке содержится большое количество растительного белка; по своим питательным свойствам она не уступает даже мясу.

САЛАТ С ЛЕБЕДОЙ

Листья лебеды обдайте кипятком, помельче порежьте. Вареную свеклу натрите на терке, мелко покрошите половину луковицы. Все смешайте, приправьте растительным маслом и свежесмолотым перцем. Такой салатик не просто вкусен, он способствует повышению уровня гемоглобина за счет железа, которым богата лебеда.

СПАТЬ ИЛИ НЕ СПАТЬ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС



Проблема нормально-го сна – одна из главных проблем нашего времени. Широко распространено мнение, что день надо делить на три восьмерки: 8 часов – сон, 8 часов – работа, 8 часов – отдых. Это в целом справедливо. Но есть нюансы. Например, в последнее время ученые склоняются к тому, что нужно не

8, а 7 часов. И в этом есть смысл: офисная работа, на которой напрягаются разве что спина и нервы, не сравнится с трудом наших предков.

ВРЕД «ПЕРЕСЫПА»

Замечали, что иногда, проспав 10 часов, чувствуете себя хуже, чем если спали всего 5 часов? Это объясняется

физиологически. Долгий сон нарушает работу организма, вызывает застойные явления, отеки, страдают сосуды, нарушается гормональный фон. Снижается работоспособность, появляется лень, апатия.

ВРЕД НЕДОСЫПА

Невыспавшийся человек теряет способность адек-

ватно оценивать ситуацию. Зачастую люди, страдающие недосыпом, не замечают ухудшения собственного состояния. Работоспособность снижается в разы, причем стремительно, а мы этого и не замечаем.

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ

Получается, что в идеале – часов 7 – 7,5. Но все-таки

не забывайте, что потребности в отдыхе у каждого человека индивидуальны. Например, женщинам, чем они моложе, тем спать показано дольше. Спите столько, чтобы жить было радостно!

Материалы подготовили: Дмитрий Травин
Наталья Минина
Мария Ремова

ПРОСТИТЬ ИЗМЕНУ

Я держала в руках телефон мужа и бессмысленным, отсутствующим взглядом смотрела на погасший уже экран. «Котик, почему не звонишь? Я скучаю. Позвони. Твоя кошечка». Одно единственное короткое сообщение, а целая жизнь летела под откос.

По статистике 76% мужчин в течение брака имеют хотя бы одну внебрачную связь. У женщин эта цифра – около 25% в зависимости от региона.



БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТА

– Галь, ты чего? – Миша вышел из душа лишь в полотенце вокруг бедер. Он всегда так делал, когда дома не было детей. Я с тоской посмотрела на его крепкий торс и руки. Муж следил за телом. Не то что я. Измотанная сначала родами, затем болезнями детей и работой, в спортзале я была редким гостем. Да и не любила я все эти мячи-тренажеры. После работы, уроков с детьми, приготовленного наспех ужина хотелось отдохнуть, посмотреть сериал, повязать, выпить кофе с кусочком шоколада или пирожком. Нет, толстухой я не была, но и стройной подтянутой фигурой похвастаться не могла.

Я смотрела на мужа и вдруг поняла, что мысленно уже оправдываю его поступок, подсознательно пытаюсь повесить вину за случившееся на себя. Поэтому просто молча включила экран и протянула ему телефон.

После того как Миша прочел СМС, лицо его приобрело землистый оттенок и на нем появилось затравленное выражение.

– Я так понимаю, это недавняя командировка в Казань? – спросила я, стараясь говорить ровно. Руки я сунула в карманы домашнего платья, чтобы не было видно, как они трясутся.

Михаил ничего не ответил, просто кивнул.

Чемодан я собрала ему молниеносно. Хорошо, успел брюки натянуть, а то выставила бы за порог прямо в полотенце. Попросив маму забрать близнецов из школы и оставить ночевать у себя, позвонила подруге.

ПОДРУГА ВСЕГДА РЯДОМ

– Марусь, приютишь меня на ночь со своим горячительным? Поговорить надо.

Машка всегда понимала и чувствовала меня с полуслова.

– Сейчас пиццу закажу и роллы. Бери такси, жду.

Муж у Маши тоже мужик понятливый, сразу срочно нашлись дела на даче, благо впереди выходные. Обещал к субботе натопить баню и ждать жену. Я пустила вовсе не скупую женскую слезу, видя, как нежно Борис прощается с Машей. Да что там слезу? Заревев белугой, я размазала по щекам тушь и помаду. Боря быстро ретировался, а Машка потащила меня на кухню. Все верно, именно здесь мы пероговорили все наши девичьи разговоры, здесь решались наши судьбы

и строились планы.

– Я Мишку-у-у выгнал-а-а! – продолжала выть я, повиснув на дверке холодильника, из которого подруга извлекала соленые огурчики и сало.

ЖИТЬ КАК РАНЬШЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ

– ...А на развод подать всегда успеешь, поняла? – напутствовала меня подруга следующим утром, чуть припухшую и не выспавшуюся, прощая до такси. – У вас вон пацанята какие, загляденье. Отца любят, он их обожает. Это уже немало. А между собой разберетесь. Ты остынь пока, поживите раздельно, жизнь сама все по своим местам расставит. Развод так развод, он от тебя куда не денется.

Машка чмокнула меня в щеку и запихнула в такси, подоткнув полу плаща, чтобы не прищемить дверцей.

Все выходные я пыталась заниматься привычными делами и не обращать внимания на бесконечные звонки и СМС-ки мужа. Но голова наполнилась мыслями, сердце чувствами, душа эмоциями. И далеко не все из них были позитивными. Пару раз муж был расстрелян, десятки раз изгнан, и бесчисленное количество времени ползал на коленях, вымаливая прощение. Я то плакала, то злилась, то

швыряла об стену расчески и ежедневник. Единожды даже мелькнула мысль шагнуть из окна, но я сама так ее испугалась, что даже осела на табуретку в кухне, где самозабвенно драила кафель жутко вонючим порошком от жирных пятен.

«Галчонок, прости. Дурак, сволочь, урод. Всю жизнь на руках носить буду, только не гони». Двадцатая по счету СМС-ка то и дело всплывала в памяти. Сердце оттаивало, но тут же перед глазами вставали эротические сцены, где мой муж и эта...

В тот день я поняла, как может болеть душа. Болеть! До зубовно-го скрежета, то спазмов в стопах, до головокружения... до нежелания жить.

В САМОМ НАЧАЛЕ ПУТИ

Месяц я пыталась прийти в норму. С головой окунувшись в работу, свозила сыновей в Питер, увлеклась волонтерством. Но боль не отпустила.

Все усугублялось тем, что Мишка желал видеть сыновей, а у меня не было причин этому препятствовать. Мальчишки любили отца и не понимали, почему папа живет отдельно. А муж, поняв, как можно надавить на меня, приезжал все чаще, старался общаться с детьми у меня на глазах. К тому же все время предлагал помощь по дому и каждый раз смотрел тоскливо-виноватым взглядом, словно нашкодивший щенок.

– Галь, ну прости дурака. Даже не знаю, что на меня нашло. Сам потом пожалел сто раз. Корил себя. Думаешь, я не сказал, чтобы просто скрыть? Мне самому было больно от одной мысли, как ты будешь страдать. И врать неумоготу. Чуть с ума не сошел. Я даже рад, что ты нашла это СМС.

– Трус, – только и отрезала я в ответ на эту душеспипательную тираду.

МИШКА НОМЕР ДВА

– Я все равно не отступлюсь, так и знай, – тем не менее твердо произнес он. – Я люблю тебя и дорожу семьей. Я виноват, но искуплю вину. Слышишь?

Я слышала, я очень хорошо слышала, и самой было противно от того, насколько я уже близка к прощению. Я любила мужа, поэтому его предательство не просто выбило меня из колеи, оно меня раздавило.

– Искупишь? – спросила я тихо. Мишка дернулся, чтобы обнять, услышав моем голосе слабинку, но сдержался, боясь спугнуть удачу.

– Только разреши попытаться, – так же тихо сказал он.

Я кивнула и отвернулась к окну. Мы снова были в самом начале пути. И от этого было немного страшно.

Галина, г. Рязань





Николай Пирогов

ВЕЛИКИЙ ВРАЧ, КОТОРЫЙ ДВИНУЛ МЕДИЦИНУ НА ВЕК ВПЕРЕД

Жизнь Николая Ивановича Пирогова (1810–1881) была полна гениальных открытий и прозрений. В народе его считали волшебником, привлекающим для своей работы высшие силы. Пирогов лично неустанно проводил тысячи операций и по легенде приживил новый нос своему брадобрею.

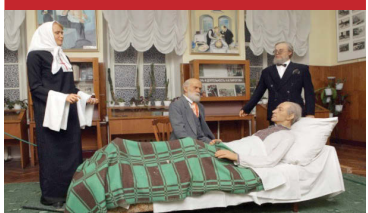
Пирогову приписывают «отцовство» в военной и пластической хирургии, он же первым стал широко применять анестезию, проверяя наркоз в том числе и на себе самом. Исследователи работ Николая Ивановича Пирогова считают, что он своими трудами и открытиями продвинул медицину минимум на век вперед.

ПРИЗВАНИЕ С ДЕТСТВА

Николай Пирогов знал, что станет врачом еще в детстве. Его интерес к медицине заметил не кто-нибудь, а знаменитый врач, основатель отечественной травматологии, профессор Московского университета Ефрем Мухин. Занятия с ним во многом предопределили будущую специализацию Пирогова. Впоследствии историк Погодин писал, что «Мухину Россия обязана Пироговым». Истоки многих открытий Пирогова лежали еще в трудах Мухина.

В 14 лет Пирогов поступил на медицинский. В документах о поступлении он прибавил себе два года. Чтобы помочь семье, Пирогов подрабатывал, но учился при этом великолепно. Будучи прозектором в анатомическом театре, он набрался опыта и утвердился в своем желании стать хирургом.

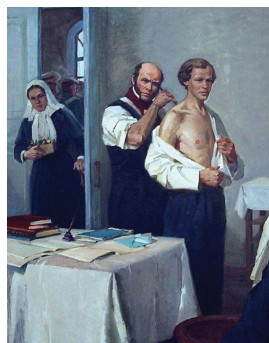
А ВЫ ЗНАЛИ?



ПИРОГОВ ПРОВЕЛ БОЛЕЕ 10000 УСПЕШНЫХ ОПЕРАЦИЙ



Открытия Николая Пирогова и сама работа великого русского врача спасли жизнь без преувеличения миллионам людей.



ПРОФЕССОР В 26 ЛЕТ

Николай Пирогов стал одним из лучших выпускников. Его направили на специализацию в университет города Тарту. Через 5 лет, после эталонной защиты докторской, Николай Пирогов стал 26-летним профессором и начал руководить хирургической клиникой в Дерпте. Пять лет отработав там, он был приглашен в Петербург.

ДОКТОР ЧЕТЫРЁХ ВОЙН

Пирогов работал в четырех войнах: Кавказской, Крымской, Франко-прусской и Русско-турецкой. Пирогов первым применил

эфирный наркоз на войне, стал использовать перевязку накрахмаленными бинтами, оперировал в полевых условиях, разработал детальную схему сортировки раненых, используемую по сей день, создавал инновационные методы операций.

Свой колоссальный опыт он передал в своих, ставших классическими, работах по военно-полевой хирургии. Они актуальны и сегодня и являются базой всей нынешней системы помощи раненым.



Пирогов - главное действующее лицо в рассказе Куприна «Чудесный доктор». «С этих пор точно благодетельный ангел снизошел в нашу семью. Все переменялось. В начале января отец отыскал место, Мащутка встала на ноги, меня с братом удалось пристроить в гимназию на казенный счет. Просто чудо совершил этот святой человек. А мы нашего чудесного доктора только раз видели с тех пор - это когда его перевозили мертвого в его собственное имение Вишню».

КСТАТИ

В 1881 году Пирогов стал 5-м почетным гражданином Москвы. До него этого звания удостоились князь Александр Щербатов, Осип Комиссаров, спасший Александра II при покушении, американский посланник Густав Фокс, князь Владимир Долгоруков.

Великой Отечественной войны были свои предшественницы – севастопольские сестры милосердия Крымской войны, которых воспитал Николай Пирогов.

Показательно, что заслугу разрешения ухода женщины за ранеными хотят себе присвоить иностранцы, утверждая, что первой военной сестрой милосердия была англичанка Найтингейл. Сам Пирогов протестовал против этой «попытки кражи», апеллируя к тому, что его община была создана в 1854 году, и в том же году ее сестры уже работали на фронте, а о сестре Найтингейл «мы впервые услышали только в начале 1855 года».

МЕТОДЫ ПИРОГОВА

Изыскания Николая Пирогова в области практической хирургии привели его к созданию инновационного метода остеопластики. В 1854 году он предложил свою знаменитую костно-пластическую операцию стопы. Операция обеспечивала «прочный, естественный протез, сохраняя длину конечности». Этот метод ампутации стал большим открытием того времени и лег в основу всех костно-пластических методов. Несмотря на негодование «западных партнеров», критиковавших остеопластику Пирогова, эта операция была со временем признана всем медицинским сообществом. Таким образом, несмотря на противоборство с европейскими врачами, Пирогов уверенно вел русскую медицинскую науку к мировому признанию.

Текст: Алексей Рудевич



Святые праведные Пётр и Феврония

8 июня Русская православная церковь отмечают большой праздник – день святых праведных Петра Февронии. Это праздник торжества истинной любви, искренности семейных отношений, уважения и верности. Это праздник торжества семьи. День всех влюбленных и любимых это день радости и семейного благополучия.



Петра и Февронию чтут все православные России. На фото – памятник святым в Екатеринбурге.

ника-древолоза, благочестивая дева Феврония, живущая в Рязанской земле. В деревню Ласковая отправляется князь с надеждой на прекращение мук. В качестве платы за исцеление Феврония пожелала, чтобы князь женился на ней.

ВЕРНОСТЬ СЛОВУ

Измученный болезнью Петр, пообещав жениться, слукавил в душе. Вылечившись, он отказывается выполнить обещание и... вновь покрывается язвами. Феврония еще раз помогла избавиться от болезни и стала княгиней. Постепенно князь понимает, что его единственная любовь – Феврония. Предначертанное на небесах свершилось. И когда муромские бояре потребовали от него сделать выбор – оставить простолюднику или отказаться от княжения, – Петр не раздумывая выбирает изгнание, чтобы не оставлять любимую жену. Супруги по Оке отправляются жить в глухую деревню. Однако распри между боярами за власть, смута и кровопролитие в Муроме усилились, и пришлось отправить послов к опальному князю с просьбой вернуться. Петр вернулся и навел порядок.

ет для них свою силу. Святая пара молила Бога, чтобы умереть в одно время, и завещала похоронить обоих в специально приготовленном гробу с тонкой перегородкой. Скончались они в один день и час в 1228 году. По преданию, их дважды хоронят в разных храмах, но, преодолев своей верой оковы смерти, они чудесным образом оказываются рядом. Воля святых была исполнена – они похоронены вместе около соборной церкви Рождества Пресвятой Богородицы в Троицком женском монастыре города Муром.

ОБРАЗЕЦ ПРАВОСЛАВНОГО СУПРУЖЕСТВА

Петр и Феврония являются образцом православного супружества и считаются покровителями христианской семьи. Считалось и считается, что брак, заключенный 8 июля, будет счастливым и долгим. Именно на этот день многие православные стараются назначать венчание.

Те, кто еще не встретил свою половинку, молятся перед иконой святых Петра и Февронии об удачном замужестве или женитьбе. Супруги - о рождении ребенка, здоровье членов семьи, просят вразумить, если в семье что-то не ладится. Раньше, чтобы показать свою готовность жить в мире и согласии, мужа и жены в этот день, если он не приходился на воскресенье, также старались работать вместе - строили свое благополучие и в духовном, и в материальном смысле.

Текст: Светлана Иванова

ЖИЛИ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

День святых благоверных князей Петра и Февронии в России до революции отмечался очень широко. На родине святых в Муроме праздник был престольным, устраивалась ярмарка.

В молитвах о счастливом и благополучном супружестве обращаются именно к святым праведным Петру и Февронии. Это про них говорят, что жили они долго и счастливо и умерли в один день. Они соединили в себе служение народу и верность Богу.

ЖЕНА – ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Согласно «Повести о Петре и Февронии» священника Ермолая-Еразма, автора XVI века, произошла эта романтическая история в Муроме в конце XII – начале XIII века. По сказанию, защищая честь семьи, Петр убивает змея мечом, но кровь гада, попавшая на него, вызывает тяжелую болезнь – язвы покрывают лицо и руки. Никто не может исцелить князя Петра Юрьевича, вступившего на Муромский престол. Во сне ему было открыто, что его может исцелить дочь бор-

СВЯТОСТЬ ОБЕТОВ

Супруги прославились милосердием и благочестием. «Повесть» не уточняет, были ли дети у супругов (хотя в некоторых источниках говорится о троих детях). Они прославились взаимной любовью и тем, что хранили святость брака. Достигнув преклонных лет, святые приняли монашество с именами Давид и Евфросиния. Даже после пострига брачный обет сохраня-

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

Уникальная коллекция православных святынь

ПРАВОСЛАВНЫЕ СВАТЫЕ И ПРАЗДНИКИ



32(8)-й выпуск
ПРЕПОДОБНЫЙ САВВА СТОРОЖЕВСКИЙ
в продаже с 16 мая

149
рублей

В каждом выпуске коллекции освященная икона!



№33(9) в продаже с 30 мая

Для создания законченной коллекции приобретайте в киосках



КИОТ (иконостас) для икон (1 киот вмещает 24 иконы)
ПАПКА для хранения журналов (1 папка вмещает до 48 журналов)

Заказать пропущенные номера коллекции, папку и киот можно:

- на сайте www.avanta.ru в разделе «Заказ книг» – ИД «Кардос». Доставка по всей России. (Юр. адрес: 123022, г. Москва, ул. 1905 года, д. 8. ОГРН 1127746700641)

- по телефону в Москве **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.

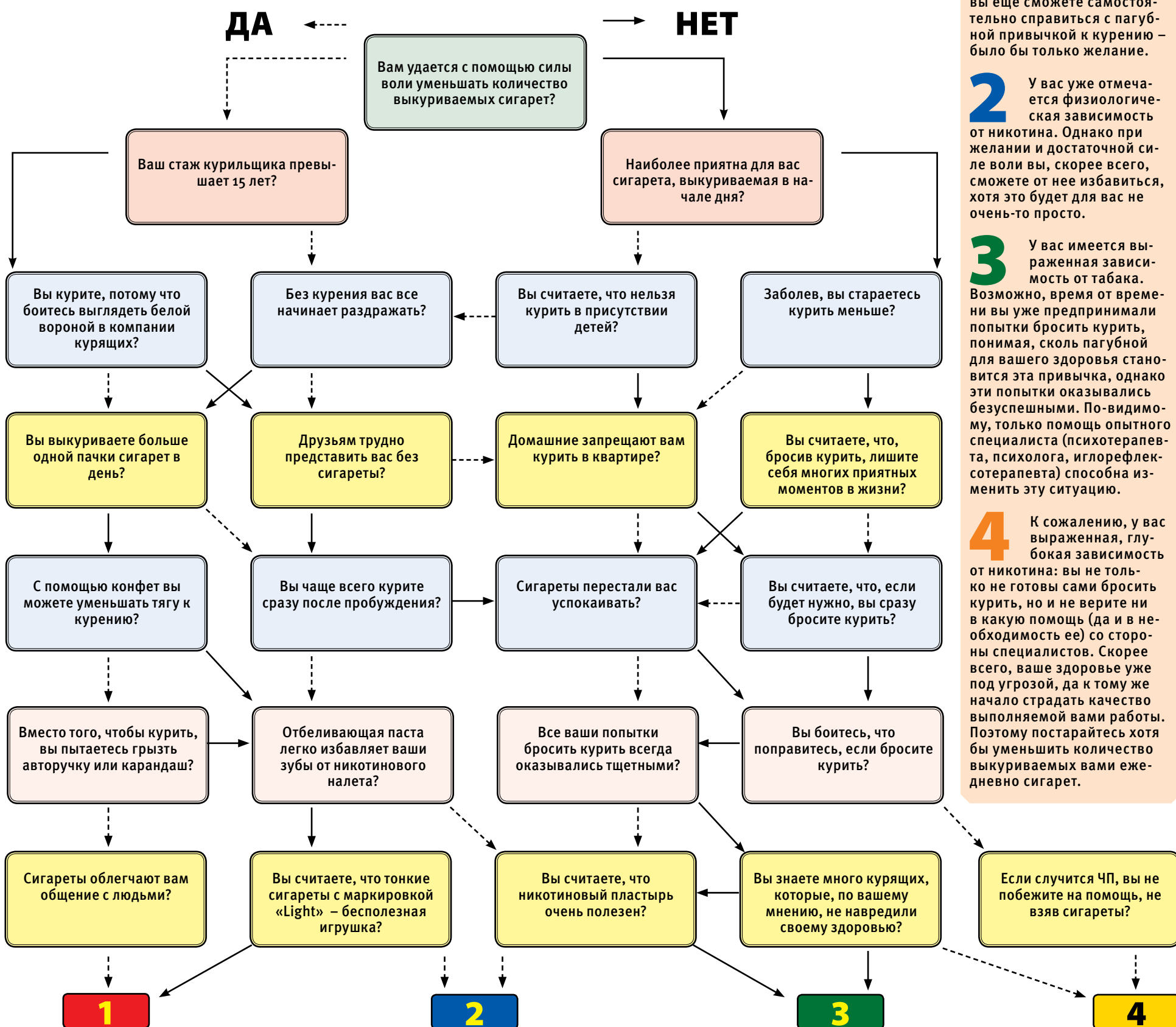
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00) Самовывоз из редакции и киосков г. Москва

12+ ООО «ИД «КАРДОС» *Рекомендованная цена

Определяем тяжесть НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

АВТОР - ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ, КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Курение – вредная привычка, которая на сто процентов всеми врачами признана губительной. В материале о том, как взять под контроль гипертонию, на странице 4 этого номера, врач говорит, что даже одна сигарета в неделю способна нанести вред. Но больше всего рискуют, конечно, заядлые курильщики. Посмотрим, как их вычислить.



РЕЗУЛЬТАТЫ

1 У вас пока отмечается всего лишь психологическая зависимость от табака, и потому вы еще сможете самостоятельно справиться с пагубной привычкой к курению – было бы только желание.

2 У вас уже отмечается физиологическая зависимость от никотина. Однако при желании и достаточной силе воли вы, скорее всего, сможете от нее избавиться, хотя это будет для вас не очень-то просто.

3 У вас имеется выраженная зависимость от табака. Возможно, время от времени вы уже предпринимали попытки бросить курить, понимая, сколь пагубной для вашего здоровья становится эта привычка, однако эти попытки оказывались безуспешными. По-видимому, только помощь опытного специалиста (психотерапевта, психолога, иглорефлексотерапевта) способна изменить эту ситуацию.

4 К сожалению, у вас выраженная, глубокая зависимость от никотина: вы не только не готовы сами бросить курить, но и не верите ни в какую помощь (да и в необходимость ее) со стороны специалистов. Скорее всего, ваше здоровье уже под угрозой, да к тому же начало страдать качество выполняемой вами работы. Поэтому постарайтесь хотя бы уменьшить количество выкуриваемых вами ежедневно сигарет.

Сжигаем калории, моем руки

СЧЁТЧИК ДЛЯ НЕОБЫЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ЁРЗАНИЕ

Неспособность усидеть на месте может раздражать и отвлекать людей на встрече, но вы можете покрыть все их претензии жирным козырем: ерзя и не давая покоя вещам на столе, вы сжигаете на 350 килокалорий в день больше тех, кто сидит как вкопанный.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ

Кроме психологической пользы для себя и для детей, вы также сожжете 195 килокалорий за час не напрягающих занятий.

ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

Мы узнали, что по данным Всемирной организации здравоохранения правильно моют руки лишь чуть более половины людей. Эта организация советует следующий порядок мытья: намочите руки водой, намыльте так, чтобы мыло покрыло всю поверхность рук, потрите ладонь об ладонь, потрите пальцами одной руки между пальцев другой сначала ладонями внутрь, затем – пальцами одной руки сверху другой руки, зажмите руки в замок и потрите вверх-вниз, потрите большой палец каждой руки в ладони другой руки, потрите пальцами каждой руки середину ладони другой руки, смойте мыло, вытрите руки одноразовой салфеткой, закройте воду одноразовой салфеткой.



За полчаса самого простого танца человек сжигает более 140 ккал, что же говорить о танце художественном.



СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ

Несложные позы йоги позволяют, кроме растяжки и других полезных воздействий, сбросить 160 килокалорий в час.



ТАНЕЦ

Ритмичные движения под любимую музыку поднимают настроение, продлевают жизнь и сжигают 140 килокалорий за полчаса.

В СПАЛЬНЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МОНИТОРОВ

Включенный ночью компьютер, пусть даже там лишь заставка, влияет на циркадные ритмы – биологические часы. Особенно это вредно для детей: они стано-

вятся капризными, раздражительными. Еще один риск – то, что дети смотрят на компьютере перед сном. От этого зависит, в каком состоянии их ранимый мозг отходит ко сну – и если он перевозбужден, здорового сна опять же не будет.

СТОЯТЬ НА РАБОТЕ ПОЛЕЗНО

Все еще сидите в офисе? Тогда мы идем к вам, чтобы сообщить, что стоять – полезнее. Если работа не требует постоянного печатания в сидячем положении, старайтесь больше стоять. Например, при-

вычка стоять три часа вместо того, чтобы сидеть, снижает риск сердечного заболевания. Сидение в течение долгого времени плохо влияет на сердечно-сосудистую систему. Это доказано. «Стоячая» работа также поможет избежать дополнительного вредного воздействия на спину. Стоять – не только более естественно для человека, но эта поза еще и позволяет более свободно двигаться: тянуться, наклоняться и т. п. И стоя вы также сжигаете существенно больше калорий, чем сидя. Вдвое! При весе 70 кг, сидя вы сжигаете 60 ккал, а стоя – 119 ккал.

Текст: Анна Зыкова

ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

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

РАБОТА

■ **8-495-240-81-82** Подработка на дому. Изготовление мыла и работа с бумажной продукцией. Без предоплаты! Договор. 3/п 9000 руб./НЕДЕЛЮ! Вложите конверт с адресом и телефон. 127051, Москва-51, а/я 69, «Международная биржа труда-3». Или заявку, тел: (495)240-81-82.

■ **8-495-201-25-88** РАБОТА на ДОМУ. Подготовка конвертов и каталогов магазина для взрослых. Без предоплаты! Регион, пол, возраст – без разницы! 3/п 25000 – 65000 руб./мес. От Вас: подписанный конверт и телефон, если есть. 117519 Москва – 519, а/я 88, ООО «ЛЮКС» (ПЗ).

ЗНАКОМСТВА

■ **8-495-999-59-64** Женю и выдаю замуж татар, башкир и русских. Работаю до свадьбы. Большой опыт работы. Офис метро «Ботанический сад».

■ **8-916-341-77-82** Мужчина, русский, 80 л, разведен, без детей, вес 70, рост 170 ищет хозяйственную женщину от 65 л до 70 л для совместного проживания в его частном доме со всеми удобствами в Одинцово. Услуги свахи бесплатно.

ФИНАНСЫ

■ **8-499-909-00-18** Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. ООО МФО «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693.

РЕМОНТ

ЭМАЛИРОВКА ВАНН
 • Технология оборонной промышленности
 • Акриловое покрытие
(495) 764-82-32

ЖИВОТНЫЕ

■ **8-495-585-79-76** ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА. Выезд на дом 24 часа. Стерилизация, кастрация. Стрижка кошек. Гуманное усыпление. Кремация. Москва и Московская область. Лицензия.

АНТИКВАРИАТ

■ **8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05** Картины, иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, ко ронки. монеты юбилейные, серебро, золото, медь, мелочь 1961-93, фарфоровые, чугунные статуэтки, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.

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

■ **8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66** КОЛЛЕКЦИОНЕР КУПИТ ДОРОГО: фарфор з-в Гарднера, Кузнецова, Попова с любым дефектом, иконы, картины, янтарь, статуэтки из фарфора, чугуна, бронзы, кости, награды, знаки, мельхиор, книги, открытки. Выезд. Оплата сразу. Галина, Сергей

■ **8-903-544-38-10** Коллекцию монет, значков, марок, фарфоровые, чугун., бронзовые статуэтки, нагрудные знаки, янтарь, подстаканник, портсигар, картины, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебряные монеты, столовое серебро, иконы, самовар, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор, КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.

Специалист по изготовлению очков	Флюиды от грелки	... Старт	Взята для анализа	Настает упавшим в люк	Рыба с мужским именем	Лозина для плетения корзины	"Убойный" аромат похмельного утра	Деформация спины лаея	Крепостная траншея	Писатель Лонгфелло	Имя Паскаля	Фея Рождества в Италии	Родной город Бетховена	Легкий французский "кэб"	Полис под покровительством Паллады
"Поение" огорода	Дырка от пламени		Погонщик собак, запряженных в нарты	Надежда на боью милость						Перекрестно пластическим хирургом	На нем стоят Вроцлав и Щецин	Она главней, но меньше Монреаля			
"Схрон" для пешотинца			Лампа на съемочной площадке			Охотник-великан из мифологии	Клевание носом перед телевизором			Звучит, приглашая на урок			Автофирма, основанная Хорьхом	"Пульсирующий" джаз	
"Звездное" спиртное	Банкет в высшем свете	Там окопался целый оркестр	Квартира, где хозяйка - "свинья"			Камень на душе покаявшегося вора	Оскаронный актер ... Уитейкер			Каморка начинающего бизнесмена	С кисельными берегами	Канавы для дождевой воды	Боксеры под джинсами	... Ахеджакова	"Лечил" бандерлогов гипнозом
Грубая ошпока, упущение или ...			"Дождинка" звездного дождя	Бешенство недозвольного тирана			Предложение заключить сделку						Портрет кисти Рублева		
Запись фонограммы к фильму	Дельта реки или дырка печки	Матрас, травой набитый	Имя трактора из Простоквашино	Минералка из кислотных бюветов	Первое тепефонное слово	Человек, общающийся с духами					Материал для пошива тулупа				
	Озорной план для новой забавы			Винный кувшин грека			Неправильная у сутулого школьника						Живет в избушке на курьих ножках		
			Реакция на передание		Хью - доктор Хаус	Объект трансплантации	Образ, придуманный стилистами	"Злата" столица							
	Неядовитый змееныш	"Анальгин" из макового сока	"Раз-делай под ..."	Финикийский бог вод и войны	Поменял местами принца и нищего		Муха, кусачая как собака								
				Газ для зубной эмали			Повальная гибель скотины								
	Великий русский хирург и анатом					Львиные лохмы									
			Пареная простота с грядки				Крупная служебная собака								
	Игра с воротцами и битами	На каком озере мы побитили самураев?			Нищета, погнавшая на паперть										

Подписка – это удобно!

Дорогие читатели!

Продолжается подписка на наши издания: «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ ПРЕССА.РУ», «ДАЧА ПРЕССА.РУ» и «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2016 года.

ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ

Теперь вы можете оформить подписку не только в почтовых отделениях связи, но и на сайте [ПОЧТА РОССИИ https://podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) не выходя из дома.

ООО «ИД «КАРДОС»

Будьте здоровы с «Планетой здоровья»!



Газета выходит 1 раз в 2 недели 16+

Каталог «ПОЧТА РОССИИ»

41,13 рубль
подписной ИНДЕКС **П2961**

Полезная газета о загородной жизни



Газета выходит 1 раз в 2 недели 12+

Каталог «ПОЧТА РОССИИ»

49,42 рубль
подписной ИНДЕКС **П2940**

Стань спецом в дачном деле!



Журнал выходит 1 раз в месяц 12+

Каталог «ПОЧТА РОССИИ»

21,23 рубль
подписной ИНДЕКС **П2960**

* Цена указана за один подписной месяц по каталогу «ПОЧТА РОССИИ» для жителей г. Москвы (включает почтовые услуги). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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

Гороскоп

16 МАЯ – 29 МАЯ



ОВЕН
20 марта – 19 апреля
Овнам нужно отдохнуть от ежедневной рутины и очень

желательно заняться здоровьем желудочно-кишечного тракта. Впереди у вас очередная вершина, и хорошо бы добраться до нее без потерь. Рекомендуется отказаться от нездоровой пищи и заняться спортом, не требующим слишком больших усилий.

ТЕЛЕЦ



20 апреля – 20 мая
Тельцам самое время заняться тренировкой памяти: начните составлять генеалогическое

дерево с историями о родственниках, например. Здоровье ваше будет отменным, настроение – приподнятым, жизненный тонус – высоким. Это лучшие предпосылки для серьезной работы, требующей глубоких знаний и незамутненного ума. Не сомневайтесь, ваши усилия не останутся незамеченными.



БЛИЗНЕЦЫ
21 мая – 20 июня
Близнецы будто порхают в преддверии дня рождения,

окрыленные мечтами и разнообразными планами. Интуиция вас не подводит – очередная годовщина принесет много радости и несколько очень приятных неожиданностей. В плане здоровья единственное, чего следует опасаться Близнецам, это сквозняки. Поймать простуду весной и в начале лета просто и обидно.



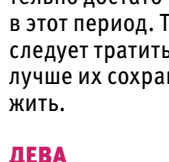
РАК
21 июня – 22 июля
Раки замерли в ожидании судьбоносного решения руководства. Расслабьтесь – решение будет принято в вашу пользу. А вот

ваше беспокойство может вам навредить. Причем под ударом могут оказаться желудок и кишечник, которые первыми реагируют на стресс.

ЛЕВ

23 июля – 22 августа

Львы готовы свернуть горы и повернуть реки – настолько они уверены в собственных силах. Эта уверенность не на пустом месте, Львы действительно достаточно сильны именно в этот период. Тем не менее им не следует тратить силы понапрасну, лучше их сохранить и преумножить.



ДЕВА

23 августа – 22 сентября

Девы, которые решат заняться собственной внешностью до майского полнолуния, добьются ошеломляющих успехов. Особенно отзывчивы будут в этот период кожа лица, волосы и ногти. Понадобится совсем немного усилий, чтобы ваша обновленная красота стала заметна даже тем, кто видит вас каждый день.

ВЕСЫ

23 сентября – 22 октября

Весам и хотелось бы отдохнуть, да нет возможности: дела будто наползают одно на другое. Не отчаивайтесь и не опускайте рук – это ненадолго. А чтобы поддержать свои силы, ешьте больше



овощей, фруктов и обязательно следите за режимом питания. Лучше, если ваши завтраки, обеды и ужины будут проходить каждый день в одно и то же время.

СКОРПИОН

23 октября – 21 ноября

Скорпионы засиделись в четырех стенах, им пора на свежий воздух.

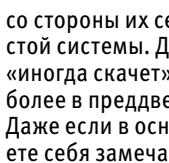


Стрельцам следует повнимательнее относиться к «звоночкам», которые периодически раздаются со стороны их сердечно-сосудистой системы. Давление, которое «иногда скачет», это не шутки, тем более в преддверии жаркого лета. Даже если в основном вы чувствуете себя замечательно, покажитесь врачу. Ведь лучшее лечение практически каждой известной болезни – это профилактика.

СТРЕЛЕЦ

22 ноября – 21 декабря

Стрельцам следует повнимательнее относиться к «звоночкам», которые периодически раздаются со стороны их сердечно-сосудистой системы. Давление, которое «иногда скачет», это не шутки, тем более в преддверии жаркого лета. Даже если в основном вы чувствуете себя замечательно, покажитесь врачу. Ведь лучшее лечение практически каждой известной болезни – это профилактика.



КОЗЕРОГ

22 декабря – 20 января

Козероги со всем энтузиазмом взялись за новое дело и работают, не жалея времени и сил. Их порыв понятен и вполне объясним, но таит в себе массу опасностей. Как бы ни была интересна и важна ваша работа, нельзя заниматься ею сутки напролет. Особенно плохо, если работать приходится без выходных дней.

ВОДОЛЕЙ

21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют плыть по течению и никуда не сворачивать. Не стоит делать резких движений и предпринимать необдуманных

действий – даже самый маленький шаг в сторону может привести к необратимым последствиям. У вас все будет хорошо, вы движетесь в правильном направлении, пусть и не очень быстро. Позвольте себе немного сладкого – ложка меда или кусочек шоколада вашей талии не повредят.



РЫБЫ

19 февраля – 19 марта

Рыбы настроены решительно и не намерены отступать. Это правильная тактика – тем более что звезды на вашей стороне. Только не забывайте о своем здоровье: пейте больше воды и берегите кожу от внешних воздействий. Не помешают также долгие прогулки или недалекие пробежки на свежем воздухе – например, в ближайшем парке. Быстрая ходьба или легкий бег – лучший выбор для вас.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

Растущая Луна до полнолуния 22 мая благоприятствует начинаниям в сфере обучения. Можно начать собственное обучение – например, языком – или начать преподавательскую деятельность. Например, помочь сыну, племяннику, брату или внуку освоить предмет, который ему не слишком дается. Результат в обоих случаях будет очень хороший. 16 и 27 мая – благоприятные дни для начала любого нового дела, новых знакомств, путешествий в новые страны. В полнолуние, 22 мая, желательнее проявлять разумную осторожность во всем, что касается здоровья. В этот день лучше не начинать курс лечебных или омолаживающих процедур. Также следует воздержаться от дальних поездок. 22 и 29 мая – не очень благоприятные дни, следует особенно внимательно относиться к собственному здоровью. На убывающей Луне, с 23 мая, полезно заниматься органами движения: больше гулять на свежем воздухе, кататься на велосипеде, бегать или играть в волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 30 мая.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Панкреатит, коварный и беспощадный

Трансплантология в России: когда будем выращивать новые органы?

Елена Воробей: смех против болезней

31 мая - Всемирный день без табака. Этого о вреде курения вы еще не слышали

Как, где и когда пройти диспансеризацию

Мифы об уходе за кожей

Лечебные травы на огороде

Как правильно разговаривать с врачом

Преодоление семейных кризисов

Шум в сердце ребенка – чем это грозит

Когда кончается «мужской век»?

Целительные источники Православной России

Тест на переутомление

Природные средства от симптомов менопаузы

Спрашивайте «Планету здоровья» во всех киосках России!

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

планета **ЗДОРОВЬЯ** PRESSA.RU

Газета «Планета здоровья. Pressa.ru»
Газета зарегистрирована 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.

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательский дом КАРДОС»
Генеральный директор
Андрей ВАВИЛОВ
Адрес редакции:
115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15,
Адрес издателя: 105318, г. Москва,
ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
E-mail: pz@kardos.ru
Телефон: +7 (495) 937-41-31

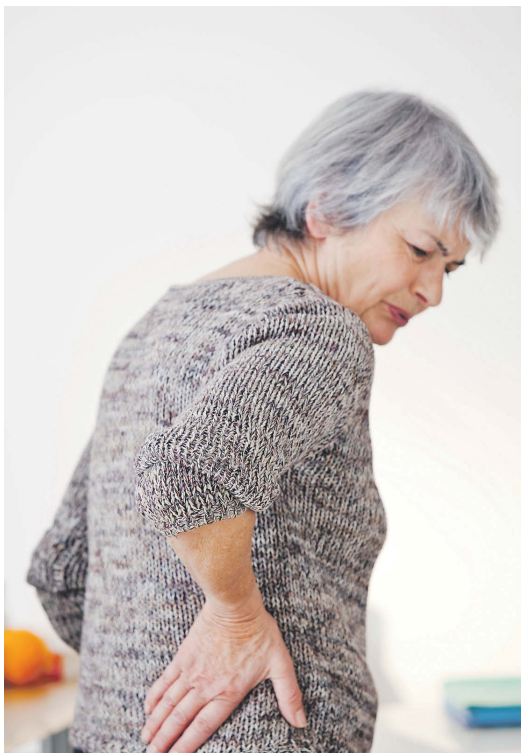
Главный редактор
ПРОКОФЬЕВ А.Н.
Редактор ОЛЬГА САВИНА
Арт-директор Егор Морозов
Телефон редакции: +7 (499) 992-29-69
Подписной индекс: П2961 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте www.podpiska.pochta.ru
Директор департамента дистрибуции
Ольга Завьялова, тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 220,
E-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке Светлана Ефремова
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 237
Директор департамента рекламы
Алла ДАНДЫКИНА
тел.: +7 (495) 792-47-73
Менеджеры по работе с рекламными агентствами:
Ольга Бех, Любовь Григорьева
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 147, 273
Телефон рекламной службы:

+7 (495) 933-95-77, доб. 225,
E-mail: reklama@kardos.ru
№ 7. Дата выхода в свет 16.05.2016 г.
Подписано в печать 13.05.2016
Номер заказа — 1513
Время подписания в печать по графику — 01.00, фактическое — 01.00.
Отпечатано в типографии
340 «Прайм Принт Москва»,
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,

Лихачевский пр-д, д. 58
Тираж 150 000 экз.
Рекомендованная цена в розницу — 14 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 фотобанком Lori.ru
Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать любые присланные в своей 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».



К каждой болезни – индивидуальный подход! Коксартроз, варикоз, лимфедема: лечимся грамотно

Бывает, что люди жалуются на безуспешность лечения некоторых заболеваний. Больной может аккуратно принимать лекарства и делать все необходимые физиопроцедуры, но все равно плохо себя чувствовать. Дело в том, что для лечения сложных заболеваний иногда не хватает чисто технических возможностей оборудования.

вверх» – магнитное поле должно как бы выталкивать жидкость из конечности.

И снова здесь может помочь АЛМАГ-02. Он дает возможность вернуть легкость ногам! В аппарате заложены программы и для лечения причин отеков: это сердечная недостаточность, патология почек, нарушения со стороны щитовидной железы или других внутренних органов.

И В БОЛЬНИЦЕ, И ДОМА

Несмотря на то, что АЛМАГ-02 разрабатывался для лечебных учреждений, он дает возможность

успешно справляться с заболеваниями и дома, благодаря уникальному программному обеспечению. Пользуясь инструкцией, легко установить номер нужной программы для лечения конкретного заболевания.

При сложных хронических заболеваниях важно помнить: то, что выращивалось годами, одним курсом магнитотерапии не убрать. Для получения реального результата, через два месяца после первого курса необходимо провести повторное лечение. А дальше нужны поддерживающие курсы АЛМАГом-02.

КОКСАРТРОЗ

Например, коксартроз – это артроз тазобедренного сустава. Прием только лекарств при этом заболевании не всегда оправдан, так как из-за отека и воспаления лекарства просто не способны попасть в нужное место. Поэтому лечиться нужно комплексно, используя магнитотерапию. И вот тут возникает проблема. Дело в том, что этот сустав расположен глубоко в теле человека и добраться до него непросто. Поэтому в лечении нужно использовать аппарат магнитотерапии с расширенными возможностями. Таким аппаратом является АЛМАГ-02.

При коксартрозе АЛМАГ-02 дает возможность снять боль, отек, воспаление, улучшить функцию сустава, остановить прогрессирующую болезнь и избежать операции по замене сустава.

– В АЛМАГе-02 для каждого заболевания разработана индивидуальная программа, с необходимыми параметрами магнитного поля. Это дает возможность повысить качество лечения коксартроза.

– Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 вполне достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и результативно на него воздействовать.

– Кроме этого, при коксартрозе желательно влиять магнитным полем не только на сустав, но и одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. И снова АЛМАГ-02 справится с этой задачей. Благодаря наличию трех типов излучателей, он наносит по коксартрозу двойной удар.

При варикозной болезни АЛМАГ-02 применяют, чтобы снять боль, воспаление и отеки, снизить вероятность образования тромбов в сосудах, уменьшить размеры расширенных вен и укрепить их.

ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ

Технические возможности аппарата важны и при таком заболевании, как варикозная болезнь. Она часто поражает все венозное русло нижней конечности. При лечении очень важно, какой объем тканей оказывается под действием магнитного поля. Обычный прибор может воздействовать только на большую и малую вены. Поэтому лечиться лучше АЛМАГом-02, у которого и магнитная сила больше, и площадь захвата шире: используя основной излучатель, можно обернуть практически всю поверхность голени и бедра. АЛМАГ-02 будет действовать почти на всем протяжении вен, способствуя выздоровлению.

ХРОНИЧЕСКАЯ ЛИМФЕДЕМА

Еще одно заболевание, которому часто подвержены ноги, – лимфатический отек. Отеки опасны такими осложнениями, как язвы и экземы. Если отек сохраняется долгое время, он может вызвать перерождение тканей. Поэтому отеки нужно как можно быстрее устранять, а в дальнейшем заниматься их профилактикой. Но тут есть правила:

1. Для устранения отека нужно воздействовать магнитным полем на всю поверхность пораженной конечности.
2. Поле должно обладать определенными параметрами.
3. Обязательно соблюдение направления воздействия «снизу»

При лимфатическом отеке цель лечения АЛМАГ-02 – усилить обмен веществ, вывести избыток жидкости, устранить шлаки, разгрузить глубокие ткани от застоя лимфы, оказать противовоспалительное действие.



**Только в мае
успейте купить АЛМАГ-02
по ПРАЗДНИЧНОЙ ЦЕНЕ!**



**ВЫГОДА
СВЫШЕ
5000 руб***

в аптеках:

САМСОН-ФАРМА ☎ 8-800-250-8-800
СТОЛИЧКИ..... ☎ 8 (495) 215-5-215
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ☎ 8-800-2000-308
НЕОФАРМ ☎ 8 (495) 585-55-15
ВЕКФАРМ ☎ 8 (495) 508-33-58
АСНА ☎ 8 (495) 223-34-03
ДЕЖУРНЫЕ АПТЕКИ ☎ 8 (499) 643-21-93

и магазинах медтехники Москвы

с возможностью курьерской доставки:

МЕД-МАГАЗИН.РУ.....☎ 8 (495) 221-53-00 www.med-magazin.ru
ДОБРОТА.РУ.....☎ 8 (495) 531-33-33 www.dobrota.ru
МЕДТЕХНИКА.....☎ 8 (499) 519-00-03 www.blagomed.ru

Консультации ДО и ПОСЛЕ покупки ☎ **8-800-200-01-13**

Наш сайт: www.elamed.com

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). ОГРН 1026200861620.

*фирмы-участники реализуют аппарат Алмаг-02 со скидкой от рекомендованной цены завод

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ