

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 2 (25)

30 января –
12 февраля 2017 года

14

рублей*

* Рекомендованная
розничная цена

ПИСЬМА • СОВЕТЫ • НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

16+

10 ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛОВ ОТ СЕРДЦА

ПРОЩАТЬ ЛИ ИЗМЕНУ В ДОЛГОМ БРАКЕ?

ВКУСНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

6 УРОКОВ БЫТОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



ЖИВИТЕ С СУСТАВАМИ ДРУЖНО

Инновационное средство АРТРОБИТОН

Все компоненты натуральные и проверенные многолетней практикой, пребывают в виде особого раствора с повышенной биодоступностью до 98%. В первую очередь это – глюкозамин и хондроитин – альфа и омега для суставов и позвоночника, их основной строительный мате-

риал! Плюс целая подборка экстрактов ценных трав, усиливающих действие друг друга. Обратитесь на бесплатную горячую линию и опытные специалисты расскажут вам об АРТРОБИТОНе всё от «а» до «я».

Читайте подробное интервью на стр. 5

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-555-03-88

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



БАД. Реклама

* См. Инструкцию по применению

Общество с ограниченной ответственностью «БиоТон», ООО «БиоТон», РУ №2012/13049, ОГРН 1157746229200, 125252, г. Москва, Проезд Березовой Рощи, д.12, оф.56

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ *



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

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

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

название	назначение	цена	аналог	цена
МОМАТ С , мазь 0,1%, 15 г	Глюкокортикостероид, оказывающий противоаллергическое и противовоспалительное действие	443 р	АВЕКОРТ мазь 0,1%, 15 г	219 р
АГАЛАТЕС таблетки 0,5 мг, 8 шт.	Препарат для подавления лактации	1223 р	БЕРГОЛАК таблетки 0,5 мг, 8 шт.	699 р
ДИФФЕРИН крем 1 мг / г, 30 г	Препарат для лечения угревой сыпи	756 р	АДАКЛИН , крем 1 мг / г, 30 г	462 р
НЕЙРОМИДИН , таблетки 20 мг, 50 шт.	Препарат, применяемый при болезни Альцгеймера и сенильной деменции альцгеймеровского типа; атонии кишечника	1171 р	АКСАМОН таблетки 20 мг, 50 шт.	506 р
ЛИПРИМАР , таблетки 10 мг, 30 шт.	Препарат для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, при атеросклерозе, рецидивирующем инсульте	767 р	АТОРВАСТАТИН , таблетки 10 мг, 30 шт.	153 р
АЛДАРА крем 5%, 250 мг, пакетики 12 шт.	Препарат для местного лечения кератоза, бородавок, базалиом	4763 р	КЕРАВОРТ крем 5% пакетики 0,25 г, 12 шт.	2094 р
РЕГЕЙН , флакон 5%, 60 мл	Стимулятор роста волос у людей с андрогенной алопецией	1397 р	АЛЕРАНА спрей, флаконы 5%, 60 мл	804 р
АЛЛЕГРА , таблетки 120 мг, 10 шт.	Препарат для лечения сезонного аллергического ринита и хронической идиопатической крапивницы	674 р	ФЕКСАДИН таблетки 120 мг, 10 шт.	229 р
ДИАМЕРИД таблетки 4 мг, 30 шт.	Препарат, назначаемый при сахарном диабете 2 типа при неэффективности ранее назначенной диеты и физической нагрузки	557 р	ГЛИМЕПИРИД таблетки 4 мг, 30 шт.	287 р
СУМАМИГРЕН таблетки 100 мг, 2 шт.	Препарат против мигрени	415 р	АМИГРЕНИН таблетки 100 мг, 2 шт.	287 р

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

Министерство здравоохранения РФ разработало проект концепции по борьбе с табакокурением на 2017–2022 годы.

Не исключено, что доступ к табачной продукции при наборе определенных условий будет невозможен для представителей нового поколения на протяжении всей жизни.

К тому же документом расширяется перечень объектов, свободных от табачного дыма. Так, планируется ввести полный запрет на курение в коммунальных квартирах, во всех видах общественного транспорта, в личном авто в присутствии детей, в переходах.

Меры радикальны, но продиктованы они неутешительной статистикой. Так, в России ежегодно от болезней, связанных с табакокурением, умирает ежегодно от 300 до 400 тысяч человек.

На данный момент проект концепции находится на рассмотрении в федеральных ведомствах.

МОРОЖЕНОЕ ОТ ПОХМЕЛЯ

Идея южнокорейских ученых заставляет улыбнуться. Они придумали мороженое от похмелья. Да-да, и десерт со вкусом грейпфрута уже поступил в продажу. В состав лакомства входит сок говении – конфетного дерева. Этот ингредиент издавна используется в восточной медицине как раз для устранения похмелья. Пока мороженое можно встретить только в магазинах Южной Кореи. Будет

ли оно поставлять в другие страны, неизвестно. Однако, если верить статистике, Россия год от года сдает позиции по употреблению алкоголя. Хочется верить, что на отечественных прилавках такая экзотика пользоваться спросом не будет.



«ЖИВЫЕ» БИЛБОРДЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ

В Швеции придумали необычный способ борьбы с курением. В центре Стокгольма появился «живой» рекламный щит со встроенным датчиком дыма. «Почувств» рядом курильщика, детектор срабатывает – мужчина, изображенный на билборде начинает отчаянно кашлять, привлекая внимание курящего. А дальше на щите появляется реклама средств, помогающих бороться с пагубной привычкой.

АЛКОГОЛЬ УСИЛИВАЕТ СТРАХИ

Ученые из университета Джонса Хопкинса доказали, что вопреки устоявшемуся мнению, алкоголь вовсе не помогает притупить эмоции, а напротив, усиливает их. Это обусловлено его негативным влиянием на нервные клетки, связанные с центрами страха в мозге. Уже известно, что чем дольше человек пьет после перенесенной психологической травмы, тем тяжелее ему справиться с ее последствиями.

ИГРА НА ПИАНИНО ПРОТИВ ДЕМЕНЦИИ

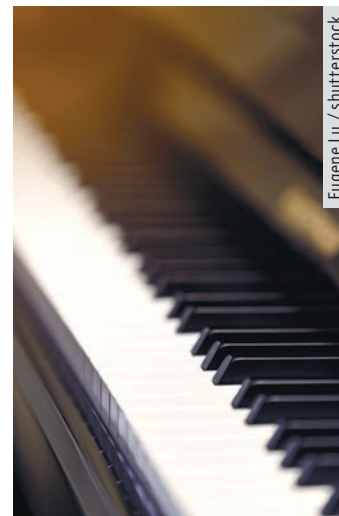
Известно, что болезнь Альцгеймера – причина от 60 до 80 % случаев деменции во всем мире. И лекарства от этого недуга пока не существует. Ученые совершили уже ряд открытий и прорывов, но до настоящей победы еще далеко.

Однако отчаиваться не стоит. Давно известно, что, если постоянно упражнять мозг, есть неплохие шансы отодвинуть или не

допустить болезни вовсе. Медики из Центра изучения болезни Альцгеймера в Висконсине выяснили, что менее всего подвержены недугу юристы, врачи, учителя, социальные работники, то есть те, кто работал с людьми. К тому же справиться с наступающей болезнью, возможно, способны новые умения – изучение иностранного языка, игра на пианино, рисование.

Исследователи так же получили данные, что употребление в достаточном количестве омега-3-жирных кислот замедляет прогрессирование болезни у пациентов с Альцгеймером.

Ученые так же предполагают, что нейропротекторными свойствами обладает и аспирин. Однако назначить его может только доктор, и понадобится постоянный контроль состояния.



Eugene Lu / shutterstock

«ЗА ДОСТУПНЫЕ ЛЕКАРСТВА»

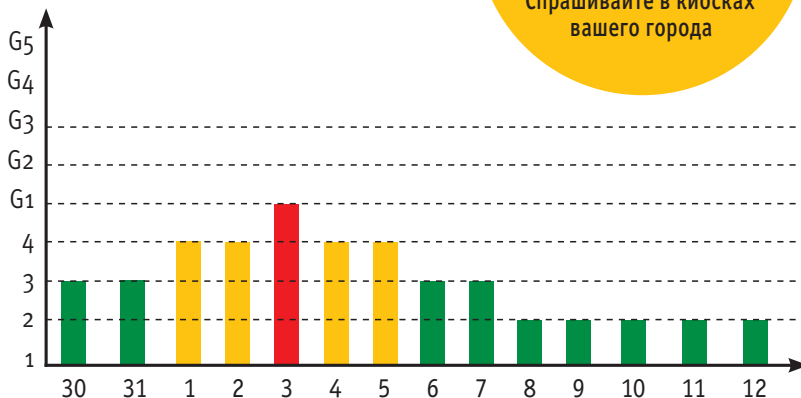
Независимый мониторинговый фонд с января запустил проект, направленный на контроль лекарств для амбулаторного лечения, закупаемых регионами. Он будет касаться препаратов из перечня ЖНВЛП (жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты). Целью нового проекта является не только повышение доступности лекарств для льготников, но и сокращение бюджетных расходов.

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

31 января, 1, 2 февраля 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли
3 февраля 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)
4, 5 февраля 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли

- Магнитосфера спокойная
- Магнитосфера возбужденная
- Магнитная буря

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



СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» поступит в продажу 13 февраля.
Спрашивайте в киосках вашего города

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ В НОВОМ ГОДУ!

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ

Холодная сырая погода увеличивает риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Имеет значение правильная одежда, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Своевременное применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.



70 руб.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

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



80 руб.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

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

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

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

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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



КАРТОФЕЛЬ ОТ ПРЫЩЕЙ

Здравствуй, дорогая «Планиета здоровья»! Хочу тоже поделиться рецептом, который помогает моей внучке избавляться от прыщей и воспалений на лице. Это картофельная маска! Казалось бы, обычный картофель, а какой эффект! Нужно взять сырую картофелину, натереть на мелкой терке, добавить пол чайной ложки сметаны и наложить на лицо. Подержать 15 минут, снять и умыться. Можно наложить сырой картофель на марлю, чтобы он не сваливался, и приложить к воспаленному месту. Такая маска помогает при отеках и воспалениях на коже.

*Татьяна Ивановна,
г. Ялтуровск*



ЧИСТОТЕЛ ВЫЛЕЧИТ ЦИСТИТ

Цистит – довольно частый женский недуг. С детства я периодически мучилась болями и резами, стоит чуть ноги промочить или низ живота застудить, и все! Бабушка лечила меня чистотелом. Она много травок на зиму засушивала, и все время спасала меня от всяческих болячек. Сухую траву чистотела она измельчала, брала 1 десертную ложку этой травы, настаивала в 1,5 стаканах кипятка 2 часа, процеживала и поила меня по 1/3 стакана 3–4 раза в день через полчаса после еды. Курс 2 недели. Мне эта травка очень помогла.

*Валентина Григорьева,
г. Псков*



ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ОТ ПЕРХОТИ

Немногие знают, что 6% яблочный уксус – отличное средство в борьбе с перхотью. Можно делать маски или ополаскивания, эффект не заставит себя ждать.

Маска делается просто: яблочный уксус втирается в кожу головы на 15 минут перед мытьем волос. Для ополаскивания 4 столовых ложки уксуса надо развести в 1 стакане теплой воды. После ополаскивания уксусом его надо смыть с волос чистой водой. Кстати, ополаскивания уксусом дают еще и эффект кондиционера, и волосы после этого легко расчесываются.

*Мария Петрова,
г. Владимир*



ВОСКОВЫЕ «НАПЁРСТКИ»

Я постоянно страдала от заусенцев на пальцах рук и от ломкости ногтей. Маникюр делала регулярно, но от лака ногти наоборот становились еще более ломкими, слоились и ломались постоянно. Долго пыталась их укрепить, и ничего не помогало. Спас пчелиный воск! Начала делать такую процедуру: пчелиный воск разогревала на водяной бане и опускала в теплый воск пальцы. Застывший в виде наперстка воск держала на пальцах несколько часов (делала перед сном, даже оставляла на ночь). Получила очень хороший результат! Ногти стали прочными, перестали ломаться.

Ирина Макеева, г. Вологда

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №2 от 23 января:



**ПОМИДОРЫ: ВЫБОР
СЕМЯН И СОРТОВ**

**ВЫРАЩИВАЕМ
РАССАДУ:
НОВЫЕ СПОСОБЫ
«ЗА» И «ПРОТИВ»**

**АМПЕЛЬНАЯ
ЛОБЕЛИЯ БЬЕТ
ФОНТАНОМ**

Газета выходит 2 раза в месяц.

Подписной индекс П2940 (в электронном каталоге «Почта России» во всех почтовых отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>)

Реклама

БРАСЛЕТЫ ОТ «КАЧКИ»

Многих укачивает на воде или в транспорте до тошноты или рвоты. Люди покупают дорогостоящие лекарства, и их все равно укачивает. Это называется «морская болезнь». А ведь есть проверенное морское средство от укачивания. Это эластичный бинт. Бинтом надо перетянуть запястья до поездки или плавания, и морская болезнь не появится. Дело в том, что на запястьях находятся особая точка,

воздействие на которую блокирует укачивание. Только надо быть осторожнее и следить, чтобы приток крови к рукам не был заблокирован.

*Б.Н. Третишный,
Московская обл.*



ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

ФИТОТЕРАПИЯ ДЛЯ АСТМАТИКОВ

У моих внушек бронхиальная астма. Это заболевание требует постоянного контроля за состоянием больного. Когда в семье больной ребенок, да еще и не один, да еще и с таким диагнозом, расслабляться не приходится. Мы и к врачам ходили, и народными средствами лечились. И справляться с обострениями помогают именно травы. Конечно, в каждом отдельном случае они подбираются индивиду-

ально, но нам очень помогала такой несложный фитосбор: настой из плодов аниса, фенхеля, травы тимьяна и корня солодки, взятых в равных частях. Нужно 2 столовые ложки измельченного сбора заварить в половине литра кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин (можно настаивать в термосе 2 часа). Принимать в теплом виде по полстакана 3–4 раза в день за полчаса до еды и перед сном.

*Галина Борисова,
г. Нижний Новгород*

БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ

Хорошее средство от потливости ног – спиртовая настойка на березовых почках. Если протирать ею ноги 3 раза в день в течение двух недель, потливость ног значительно уменьшится.

Сделать настойку очень просто: 5 столовых ложек почек насыпать в стеклянную банку, залить 0,5 л водки и настаивать 10 дней. Время от времени банку надо встряхивать. Готовую настойку процедить и хранить в холодильнике. Березовые почки можно купить в любой аптеке.

Светлана Сибирцева, г. Ярославль

РАСТИ, КОСА, ДО ПОЯСА

Мой муж рано начал лысеть, и сейчас совсем не осталось волос на голове. У сына по наследству та же проблема, волосы начали преждевременно выпадать. Захотелось ему помочь. И вот я нашла средство, которое помогло ему бороться с облысением. Взять 3 ст. ложки измельченных корневищ аира и 0,5 л 6% столового уксуса, смешать, кипятить 15 минут на медленном огне, затем процедить и охладить. Этот отвар втирать в очаги облысения каждый день. Попробуйте, вдруг и вам тоже поможет!

Г. В. Малахова, Московская обл.

Поделитесь с нами своими советами и рецептами!

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

ТРАВЯНОЙ СБОР ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Этим летом у меня начала сильно болеть спина. Врач сказал, что это радикулит и прописал очень дорогую мазь. А моя соседка по даче посоветовала делать компрессы из трав, и они мне очень помогли. Все эти травы растут на дачных участках, поэтому не пришлось даже ходить в аптеку. Кроме зверобоя, нужна ромашка, чабрец и цветы черной бузины. Нужно взять их в равных пропорциях и много, примерно стакан, чтобы настой получился очень насыщенный. Заливаем пол-литра кипятка, накрываем крышкой, укутываем и настаиваем целый день. Перед использованием настой нужно опять подогреть, чтобы компресс был горячим. Настоем смачиваем чистую салфетку или льняное полотенце и прикладываем к больному месту. Сверху целлофан, чтобы не протекало, и шерстяной шарф. Этот компресс нужно делать на ночь, три ночи подряд. И боль пройдет.

А.М. Никифорова, Рязанская обл.



КОГДА СУСТАВЫ МОЛЯТ О ПОМОЩИ

С проблемами суставов и позвоночника, особенно в пожилом возрасте, сталкиваются многие. К счастью с этими проблемами можно бороться если подойти к делу с умом. Как именно – рассказывает ведущий специалист центра «БиоТон» Большаков Вячеслав Николаевич.

Корр.: Вячеслав Николаевич, давайте сразу о деле. Вы хотите рассказать о новейшем комплексе для суставов и позвоночника. На сегодняшний день хватает средств подобной направленности. Не боитесь, что ваше просто затеряется?

Спец.: Чтобы коллоидный раствор повышенной биодоступности «затерялся»? Маловероятно. Комплекс АРТРОБИТОН для суставов и позвоночника обладает биодоступностью до 98%! Это значит, организм его принимает и усваивает «на ура». А знаете насколько усваиваются средства в других формах? Поинтересуйтесь. И после этого вопрос о том, будет ли АРТРОБИТОН востребован отпадет сам собой.

Корр.: А что в составе у АРТРОБИТОНА?

Спец.: Только натуральные компоненты, проверенные многолетней практикой. Они не сулят сюрпризов, они надежные и изученные. И, кстати, включены во многие средства для

опорно-двигательной системы. Инновационность АРТРОБИТОНА не в составе, а в том, что все компоненты пребывают в виде особого раствора с повышенной биодоступностью. Иное средство порой как войдет в организм, так и выйдет в неизменном виде – клетки его просто «игнорируют». Вам наверняка не раз доводилось услышать что-то вроде «ну, принимаю я, что назначили, и все без толку». А почему? Потому что биодоступность может быть низкой, а у АРТРОБИТОНА она доходит до 98%.

Корр.: Какими же компонентами обещает подкормить нас АРТРОБИТОН?

Спец.: В первую очередь, глюкозаминоном и хондроитином – это алфа и омега для суставов и позвоночника. Глюкозамин

и хондроитин – основной строительный материал для новой хрящевой ткани суставов. Также АРТРОБИТОН содержит целую подборку экстрактов ценных трав. Их фитонутриенты помогают бороться с суставными проблемами. При этом все компоненты подобраны так, что усиливают действие друг друга, сам же комплекс производится по самому строгому фармакопейному стандарту cGMP¹.

Корр.: А если кому-то захочется узнать про АРТРОБИТОН больше?

Спец.: Это просто сделать, позвонив на бесплатную горячую линию. Опытные специалисты расскажут об АРТРОБИТОНе все от «а» до «я». И вы наверняка почувствуете себя лучше от одного факта общения с душевными и внимательными людьми. Они не кричат «Следующий!», не спрашивают, «чего вы хотите в этом возрасте?». Они самоотверженно делают свое дело, чтобы всем, кто обратился за помощью, кто страдает от проблем с суставами и позвоночником, жилось легче.

¹См. Инструкцию по применению

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-555-03-88

Общество с ограниченной ответственностью «БиоТон», ООО «БиоТон», РУ №2012/13049, ОГРН 1157746229200, 125252, г. Москва, Проезд Березовой Рощи, д.12, оф.56. БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ЭКСПЕРТ

НАТАЛЬЯ НАТАЛЬСКАЯ
 ассистент кафедры
 госпитальной
 терапии РГМУ
 им. академика
 И.П. Павлова,
 кандидат
 медицинских наук

10 ТРЕВОЖНЫХ ЗВОНКОВ

Наравне с онкологией и сахарным диабетом сердечно-сосудистые заболевания прочно удерживают пальму первенства среди самых распространенных и опасных заболеваний тысячелетия. Поговорим о болезнях и их профилактике с нашим экспертом.

Вместе с комфортом личного автомобиля в нашу жизнь въехал лишний вес, вкусная жирная пища поделилась бонусом в виде атеросклероза, стрессы подарили гипертонию, а удобный диван и пульт от телевизора – гипокинезию и ослабленный иммунитет. А ведь это основные причины сердечно-сосудистых недугов.

ПРИЧИНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ НЕДУГОВ

– Наталья Юрьевна, казалось бы, жизнь все комфортнее, а болезней, тем не менее, все больше. Выходит, вредна эволюция для сердца и сосудов? Хоть возвращайся обратно в пещеры.

Артериальное давление выше 140/90 мм рт. столба – это веский повод посетить терапевта

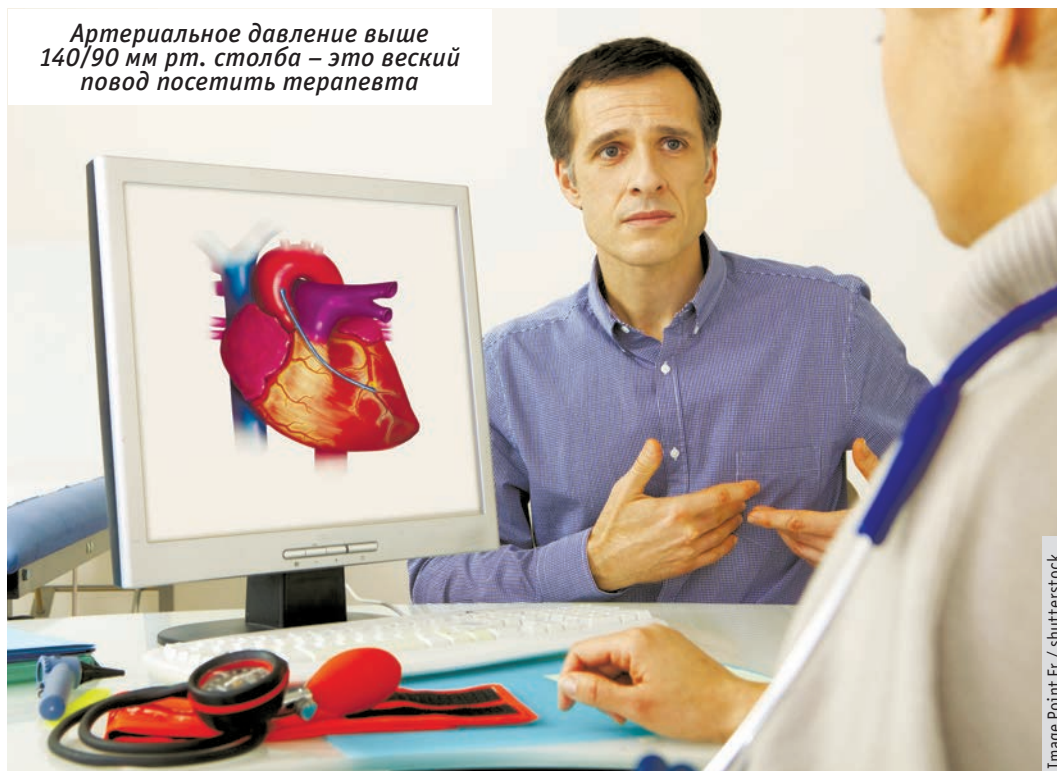


Image Point Fr / shutterstock

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

КОТОРЫЕ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ:

- **Возраст старше 65 лет.** При наличии других факторов риска вероятность заболевания возрастает на 65%, при отсутствии иных рисков – на 4%.
- **Мужской пол.** Доказано, что атеросклерозом поражены артерии у 92% мужчин в возрасте 40–70 лет. Женщины при прочих равных условиях страдают этим недугом в 48% случаев.
- **Отягощенная наследственность.** Повышает риск заболевания на 25%, если в семье есть родственники, страдающие сердечно-сосудистыми недугами.

КОТОРЫЕ ПОДДАЮТСЯ КОРРЕКЦИИ:

- **Курение.** Курящие люди умирают от ИБС (ишемической болезни сердца) в среднем в два раза чаще, чем те, кто не курил никогда.
- **Артериальная гипертензия** (гипертония). Чем выше АД, тем выше вероятность инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности и поражения почек. Хронически повышенное АД увеличивает риск развития ишемической болезни сердца в 3 раза.
- **Неправильное питание.** Переизбыток в рационе насыщенных животных жиров, отличающихся высоким содержанием холесте-

- рина, приводит к атеросклерозу и повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- **Избыточный вес.** Заставляет работать сердце в усиленном режиме, снабжая кислородом «нахлебника» – жировую ткань.
- **Повышенный уровень холестерина в крови.**
- **Малоподвижный образ жизни.** Снижает выносливость организма, его сопротивляемость инфекциям.
- **Сахарный диабет.**
- **Стрессы.**

Эти факторы необходимо как можно раньше выявить и жестко «укротить»!

ОТ НАШЕГО СЕРДЦА



Пища для сердца

ПОЛЕЗНАЯ:

- ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб (100–150 г в день),
- супы овощные и нежирные мясные (250–300 г на прием),
- рыба и морепродукты (150–200 г в день),
- мясо и птица – нежирная говядина, телятина, кролик, куры, индейка (150 г в день),
- молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности,
- крупы – греча, перловка, ячневая (за счет уменьшения хлеба),
- овощи – много и во всех видах (кроме маринованных),
- фрукты и ягоды кисло-сладких сортов,
- чай, малосладкие и несладкие соки,
- ограниченно сливочное масло и большое количество всех видов растительных масел в блюдах.

ВРЕДНАЯ:

- изделия из пшеничной муки высшего сорта, сдобное и слоеное тесто,
- жирные сорта мяса и птицы, колбасы, копчености, консервы,
- копченая, соленая жирная рыба, консервы в масле,
- жареные яйца,
- жирный творог, сладкие сырки, сливки, жирные и соленые сыры,
- манную кашу, макаронные изделия,
- картофель, соленые и маринованные овощи,
- жирные и острые закуски,
- животные и эмульгированные жиры,
- бисквиты и пирожные, фаст-фуд.



ОБСЛЕДУЕМСЯ ВОВРЕМЯ

bluebay / shutterstock



Эти обследования нужно проходить регулярно, чтобы контролировать состояние сердечно-сосудистой системы.

До 40 лет ежегодно:

- общий анализ крови,
- общий анализ мочи,
- флюорография,
- ЭКГ,
- глазное дно.

После 40 лет ежегодно:

- биохимический анализ крови:
 - глюкоза крови,
 - холестерин общий,
 - протромбин (свертываемость крови),
 - билирубин (функция печени),
 - креатинин (функция почек)
- мочевая кислота (анализ на подагру),
- УЗИ органов брюшной полости,
- УЗИ сердца и щитовидной железы по показаниям (при тахикардии, перебоих в работе сердца).

– Ну зачем же так категорично? В пещеры не нужно, а вот за здоровьем следить необходимо. Сами посудите, сердечно-сосудистая система человека – сложный и слаженный «механизм». Сформировался он тысячелетия назад и существенно не изменился. А вот условия жизни, напротив, поменялись изрядно. Порасуждаем. Предки наши были заняты добычей пищи и поиском крова – непростое дело в условиях первобытного строя. Понятно, что приходилось много двигаться, требовались серьезные мышечные затраты. Кровь бегала по сосудам, будь здоров. Собственно, на это и направлены все

продолжение на стр. 8

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные.

Профессиональная консультация врача-сурдолога.

м. Войковская (рядом с метро) ул. З. и А. Космодемьянских, д. 4
Тел.: 8 (499) 150-88-88 www.neoton-sluh.ru

Пер. № декларации РОСС RU 00111AT58 ОГРН 1047796808278

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ, ЕСЛИ:

Patrick Thomas; nulinukas / shutterstock

- резкая непрекращающаяся, давящая боль за грудиной,
 - жжение за грудиной,
 - приступы удушья,
 - перебои в работе сердца, резкая слабость, головокружение,
 - перекос лица, спутанность речи и сознания.
- Все эти признаки могут являться симптомами инфаркта миокарда или инсульта. Крайне важно доставить больного в стационар не позднее 6 часов от начала приступа. Это «золотой час», когда можно предотвратить фатальные осложнения.

Если боль нарастает и не прекращается в течение 20 минут – срочно звоните в скорую!

10 ПОВОДОВ ПОСЕТИТЬ ТЕРАПЕВТА:

- боли в сердце и за грудиной при физической нагрузке,
- высокое артериальное давление (выше 140/90),
- одышка при физической нагрузке,
- сухой кашель в положении лежа,
- аритмия (смена темпа сердечных сокращений),
- слишком частый или слишком редкий пульс,
- отеки нижних конечностей,
- возраст старше 35 лет (для мужчин) и старше 45 лет (для женщин),
- слабость и бледность, рассеянность, утомляемость, тремор конечностей,
- головокружение, укачивание в транспорте.

Окончание. Начало на стр. 6 ▶

процессы эволюции – нормальное функционирование органов и систем в условиях больших физических нагрузок. А теперь

НА КОНТРОЛЕ У КАРДИОЛОГА:

- острые формы ишемической болезни сердца,
- осложненный гипертонический криз (скачок давления, сопровождающийся перекосом лица, подволакиванием ноги, спутанной речью, головокружением, резкой головной болью, рвотой),
- сложные нарушения ритма и проводимости сердца,
- впервые выявленная фибрилляция предсердий,
- после перенесенного инфаркта миокарда,
- после операций на сердце,
- врожденные и приобретенные пороки сердца.

скажите, многие ли в наше время, к примеру, проходят в день пешком шесть километров? А ровно столько нужно для нормального функционирования кровеносной системы. Нет,

**ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**

a9photo / shutterstock

«ЖЕЛЕЗНЫЕ» ПРОДУКТЫ ДЛЯ ГЕМОГЛОБИНА

Всю жизнь мучаюсь от анемии. Лекарства, советы докторов – это все нужно, это помогает. Но и сама я руки никогда не опускаю. Стараюсь поддерживать свое состояние вкусными, доступными, а главное, полезными рецептами. Поднять гемоглобин мне помогает отвар шиповника. Заодно и иммунитет укрепляет.

Готовить его проще простого: 5 столовых ложек измельченных в кофемолке плодов заливаю 1 литром круглого кипятка и ночь настаиваю в

термосе. На завтрак обязательно съедаю салат из тертой сырой моркови и свеклы со сметаной. Можно и с растительным маслом. В морковке и свекле тоже много железа.

Время от времени покупаю и кушаю говядину, не менее 100 граммов в день.

Если кушать и пить все это две недели подряд, гемоглобин уверенно поползет вверх и без лекарств.

*Раиса Федина, пос. Новый Учхоз
Ленинградской обл.*

конечно. Пару остановок пройти – это уже подвиг. – **Трудно отказаться от комфорта, вы правы. Доехать всегда быстрее и удобнее, чем дойти.**

– Точно. А еще скушать колбаски с батоном хлеба, выпить кофе, выкурить сигарету и улесться у телевизора. Все блага цивилизации. Печально, но умом многие понимают, что совершают преступление против собственного здоровья, однако продолжают наедать лишние килограммы, закупоривая сосуды холестерином, курить, сгущая тем самым кровь и заставляя сосуды спазмироваться, нервничать по любому поводу.

ЧТО НА СЕРДЦЕ?

– **А каковы основные заболевания сердечно-сосудистой системы? Что мы себе наели и належали за годы эволюции?**

– В картине заболеваемости сердца и сосудов можно выделить сразу двух «китов» – гипертоническую болезнь и атеросклеротическое поражение сосудов. Это состояния, которые требуют постоянного контроля



со стороны тандема доктор-пациент и совершенно не выносят самолечения. Ну, если, конечно, пациент хочет жить долго и счастливо. Травки от тети Глаши и проверенная таблетка от дяди Васи – это кратчайшая дорога к ишемической болезни сердца и инсульту. – **Все начинается с сосудов. Я верно понимаю?**

– Однозначно. Сердце – орган терпеливый. И если это не врожденные пороки сердца, добраться до него болезням непросто. Но, если уж недуг случился, а чаще всего это невнимательность и попустительство со стороны пациента к своим состояниям, вылечить его сложно. Практически невозможно. Тут

очень в тему цитата Александра Мясникова – выдающегося отечественного терапевта: «Артериальная гипертония как злая собака, которую нужно вечно держать на цепи». Иначе укусит инфарктом или инсультом.

НЕ СПЕШИТЕ К КАРДИОЛОГУ

– **Наталья Юрьевна, выходит, всем нам нужно подружиться с кардиологом как можно раньше?**

– С терапевтом, да. Кардиологи занимаются сложными состояниями, когда требуется специфическое лечение. Контроль давления, уровня холестерина, сахара, хронические неосложненные состояния – со всем этим терапевты справляются весьма успешно. Более того, в отличие от кардиологов терапевты активно посещают больных на дому. Поверьте, если есть показания для лечения у кардиолога, терапевт непременно направит вас к этому специалисту.

*Подготовила
Любовь АНИНА*

ДОСТОЙНАЯ ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ



ДОГОВОР РЕНТЫ

- ✓ **Отличные условия**
- ✓ **Гарантия надежности**
- ✓ **Ежемесячные платежи**
- ✓ **Единовременная выплата**

8 (495) 205-71-71
(бесплатная консультация)

ПОЖИЗНЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Оплата производится третьими лицами

Реклама

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

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ



ЭКСПЕРТ

ЕЛЕНА ТЕРЕНТЬЕВА
хирург, флеболог

БАНЯ ПРИ ВАРИКОЗЕ

У меня варикозное расширение вен. Диагноз недавний. А вот в баню я хожу давненько. Но тут стал задумываться, а можно ли? Как это может сказаться на венах?

*Дмитрий Аникеев,
г. Муром*

По поводу саун и бань хочу отметить, что высокая температура отрицательно влияет на тонус

сосуда. Например, многие пациенты с варикозной болезнью летом чувствуют себя хуже, или именно в это время года проявляют себя первые симптомы болезни. Но, на мой взгляд, если нет выраженных расширенных вен, то сочетание не очень длительного пребывания в сауне с последующим обливанием и купанием в прохладной воде наоборот тренирует сосуды. Они расширяются и сжимают-



kosmos111 / shutterstock

ся, становясь эластичнее. А если еще после сауны пройтись пешком, подышать свежим воздухом, то кровь «прокачается» через вены, ее циркуляция улуч-

шится. Подчеркну, у разных специалистов может быть разное мнение по этому вопросу. Проконсультируйтесь со своим врачом.



ЭКСПЕРТ

АЛМАЗ ГИЗАТУЛЛИН
врач-невролог высшей категории

ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

В моей семье беда. У свекрови случился удар – инсульт. Сейчас она в больнице, но уже совсем скоро мы заберем ее домой. Я учитель, и мало представляю, как придется ухаживать за ней, что важно учесть и чего остерегаться. Подскажите, к чему быть готовой.

*Маргарита Л.,
Тульская обл.*

Я всегда предупреждаю людей, готовящихся ухаживать за пациентом после перенесенного инсульта, о возможных его осложнениях. Например, о «пневмонии лежачих больных». Подумайте о перкуссионном массаже, стимулирующем работу дыхательных путей. Непременно переворачивайте больного, чтобы избежать застоя слизи в легких, похлопывайте слегка по груди. По возмож-

ности чаще сажайте вашу свекровь. Следите, чтобы не было пролежней.

Если наблюдается задержка мочи, потребуется катетер. Об этом стоит подумать заранее. Запаситесь одноразовыми пеленками и памперсами – на определенном этапе ухода это очень облегчит жизнь и вам, и больному. После присвоения группы инвалидности все эти средства гигиены, а также определенные лекарства можно будет получать бесплатно.

Питание должно быть рациональным, оптимальным, не стимулирующим прогрессирование атеросклероза.

Сократить количество соли, жиров, жареной пищи.

Что касается физиопроцедур, медикаментозного лечения – тут вам даст совет ваш лечащий врач. Также, возможно, потребуются занятия по восстановлению речи с логопедом. Не забывайте о развитии моторики и частом задействовании в занятиях больной (парализованной) стороны.

А главное, помните, больной должен чувствовать вашу уверенность и поддержку. Чем больше ваша свекровь будет стараться, тем скорее пойдет на поправку.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ЗАДАЙТЕ ВОПРОСЫ НАШИМ ЭКСПЕРТАМ. ПИШИТЕ НАМ!

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

НА ВАШИ ВОПРОСЫ



ЭКСПЕРТ

НАТАЛЬЯ ИГОШИНА
врач-уролог, андролог

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕ СИДЕНИЯ В АВТО?

Недавно была у гинеколога, и тот задал странный вопрос: «Есть ли у вас в машине подогрев сидений?» Я растерялась и не узнала, почему он спрашивает. Машины-то у нас и нет. А недавно меня подвозила сноха, и я «попой» ощутила наличие этой функции в ее автомобиле. Хочу знать, может, это опасно?

Лидия Поликарпова, г. Владимир

Подогрев сидений – функция при наших зимах очень полезная. Сидеть на холодном сидении зимой не очень хорошо. Пусть сидеть будет комфортно, но подогревать сиденье, если оно не холодное, не стоит. Перегрев не нужен. Для женщин это опасно тем, что тепло может запустить процессы роста кист, миом, полипов, если эти образования присутствуют на органах малого таза. Тепло стимулирует приток крови, расширение сосудов, а соответственно, рост ткани.

Для мужчин опасность тоже очевидна. Самое страшное для репродуктивной функции – это перегрев половых органов. Яички выведены в мошонку не случайно. Нормальная температура половых желез мужчины – 34–35,5 °С. Однако если долго сидеть в кресле с включенным подогревом, температура может достигнуть 38 °С. А это губительно для сперматозоидов. Качество спермы становится хуже.



ЭКСПЕРТ

ЕЛЕНА КНЯЗЕВА
юрист

ШУМНЫЕ СОСЕДИ И ГИПЕРТОНИЯ

У соседей – каждый день гулянки, шум по ночам, музыка орет. Родители уехали, а их дочка лет 16–17 «отдыхает». После вызова полиции они затихают, но ненадолго. А у меня гипертония. После бессонных ночей давление. Препараты пришлось новые покупать, а это деньги. Вчера ходила в аптеку и упала, подвернула ногу. Пришлось скорую вызывать. Опять траты. Могу ли я предъявить счет девице и ее родителям?

Мария Петровна, г. Рязань

Ответ на ваш вопрос зависит от того, какие документы у вас на руках. Часть 2 статьи 1064 ГК РФ предусматривает такие условия ответственности за причинение вреда:

1) *наступление вреда* – в вашем случае вы должны иметь медицинские документы, подтверждающие ухудшение вашего здоровья;

2) *противоправность поведения причинителя вреда* – документы, подтверждающие нарушение закона о тишине и превышение допустимого уровня шума днем;

3) *причинная связь между противоправным поведением и вредом* – медицинские документы, подтверждающие прямую связь между уровнем шума, производимым соседями, и ухудшением вашего здоровья;

4) *вина причинителя вреда* – тут как раз проблем нет при наличии всех указанных выше документов.

Если у вас есть такие документы – то да, есть все шансы взыскать стоимость лекарств. Согласно ст. 1074 ГК РФ, когда у несовершеннолетнего 14–18 лет нет доходов или иного имущества, достаточных для возмещения вреда, вред должен быть возмещен полностью или в недостающей части его родителями (усыновителями) или попечителем, если они не докажут, что вред возник не по их вине.

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

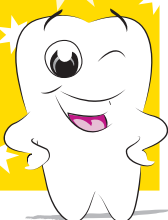
При высоком качестве - низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!

предъявителю
скидки*

на протезирование
12%

на лечение
25%

НАМ
12 ЛЕТ!



ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ
ЦЕНЫ
ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ
КУПОНА:

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

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

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

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

Бесплатная Консультация Юриста

8-800-505-57-91

(звонки
бесплатный)

с 9.00 до 19.00



Реклама

Пророщенные зерна – это настоящая живая еда. Их издревле употребляли в пищу китайцы, а позже и европейцы. И для древних славян богатые витаминами проростки в весенне-зимний период заменяли свежие овощи и фрукты.

Проращивать можно практически любые семена, и все они чрезвычайно богаты витаминами и микроэлементами: бобы улучшают состояние кожи и цвет лица, ячмень повышает выносливость организма, рожь нормализует уровень глюкозы в крови, предупреждает раннее старение. Проростки семян тыквы чрезвычайно полезны для мужчин, особенно после 40 лет – помогают сохранить здоровье предстательной железы.

КАК ПРОРАЩИВАТЬ

В стеклянную банку с широким горлышком положить семена – не более чем на 1/3 банки. Их нужно хорошо промыть и замочить в теплой воде. Время замачивания, как правило, занимает 8–14 часов. Иногда можно оставить их в воде на сутки. После этого нуж-

ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЕРНА – ЗДОРОВЫЙ ФАСТ-ФУД

ПРОРОСТКИ ОВСА

Полезны при: болезнях почек, печени и желчного пузыря, гепатитах, заболеваниях щитовидной железы, тромбозах, туберкулезе.

Сочетаются с: кашами, овощными салатами.

Содержат: антиоксиданты, ферменты, витамины А, В, С, Е.



ПРОРОСТКИ ПШЕНИЦЫ

Полезны при: подагре, сахарном диабете, аллергии и заболеваниях ЖКТ.

Сочетаются с: молочными и овощными супами, зерновыми отварами.

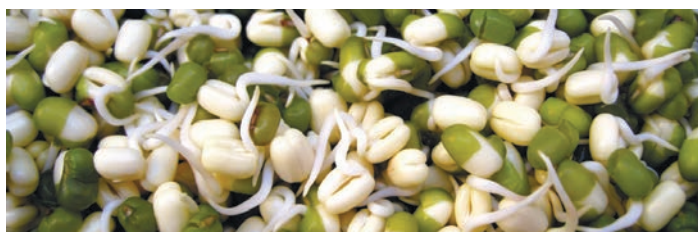
Содержат: витамины группы В, Е, А, РР.

ПРОРОСТКИ СОИ

Полезны при: гиповитаминозе, нарушении обмена веществ, заболеваниях поджелудочной железы. Улучшают память и внимание.

Сочетаются с: мягкими сырами и творогом.

Содержат: витамины группы В, С, каротин, минералы, клетчатку, лецитин.



ПРОРОСТКИ ФАСОЛИ

Полезны при: гриппе и простуде, сахарном диабете и атеросклерозе.

Сочетаются с: овощными салатами и морской капустой.

Содержат: железо, калий, аминокислоты, витамин С.

образите ваше меню. Очень полезно и вкусно употреблять проростки с медом, добавлять в коктейли и смузи, смешивать с сухофруктами и замоченными орехами. Кстати, полезные свойства орехов при замачивании также оживают, орехи лучше усваиваются, теряют свою горечь и тяжесть.

В день можно съесть от 2 до 5 ст. ложек проростков, лучше в начале дня. Проростки дарят телу бодрость, заряжают энергией, обеспечивают витаминами.

ВАЖНО! Пророщенные зерна лучше употреблять сразу, но можно хранить в холодильнике до 3–4 дней. Если при хранении семена потемнели (окислилась), особенно в смеси с орехами или другими добавками, то их употреблять не следует.

но снова их промыть, слить воду и оставить зерна еще на 12–24 часа для последнего прорастания.

ВАЖНО! Не оставлять банку с зернами под солнечными лучами, иначе зерна сварятся и не прорастут. После сливания в банке не должна оставаться вода, и зерен не было слишком много, иначе они могут покрыться плесенью. После прорастания обязательно промыть зерна еще раз.

СКОЛЬКО СЪЕСТЬ

Добавляя проростки в пищу, вы во многом разно-

Коллекция православных святых

РУССКИЕ СЯТЫЕ



2-й выпуск
**РАВНОАПОСТОЛЬНАЯ
ОЛЬГА**
в продаже
с 6 февраля
149 рублей*

Одобрено Синодальным
информационным отделом Русской
Православной Церкви

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

Все иконы ОСВЯЩЕНЫ.

КАКИЕ ТРАВЫ ЛЮБИТ ПЕЧЕНЬ?

Печень защищает организм от токсинов и ядов, отфильтровывая и перерабатывая их в безопасные продукты. И если в работе печени возникают неполадки, токсины попадают в кровь, а это чревато серьезными проблемами.

Чтобы печень работала без перебоев, нужно принимать профилактические меры по очищению печени от токсинов и поддержанию ее здоровья. Народная медицина предлагает делать это с помощью лекарственных трав.

ВАЖНО!
Не забывайте о противопоказаниях и вероятности возникновения аллергии на какое-то из растений. Травы – очень мощное лекарство, поэтому консультация у врача обязательна.

Подготовила
Виктория ЛЕНСКАЯ

ЧЕМПИОНСКАЯ ТРОИЦА

Путь к оздоровлению можно начать с простых и доступных рецептов. К примеру, чаев из лекарственных трав для печени. Одними из лучших трав для очищения печени являются расторопша, пижма и репешок.

Эти травы оказывают мощное воздействие не только на печень, но и на организм в целом. Некоторые применяются не только как профилактическое, но и как лечебное средство при воспалительных заболеваниях печени. Поэтому прежде, чем приготовить и употребить отвар или настой из этих трав, проконсультируйтесь с врачом, особенно при наличии хронических или воспалительных заболеваний.



Soyka / shutterstock

СВЯТОЙ ЧЕРТОПОЛОХ

Расторопша чистит печень от токсинов, и радиоактивных нуклидов. Ее применяют при лечении таких серьезных болезней печени как гепатит и цирроз. Вещество силимарин, содержащееся в расторопше, разрушается от высоких температур и света, поэтому отвары расторопши бесполезны. А порошок из семян этого растения или пророщенные семена – лучшее лекарство. Принимают семя по 1 ст. ложке в день до еды. Курс – 1 месяц.



ПИЖМА

Пижму применяют при болезнях печени и желчного пузыря. Ее используют даже для лечения желтухи у детей. Готовят настой из соцветий пижмы: измельчить, залить кипятком и настоять до остывания. Если сырье сухое, на 1 ст. ложку пижмы нужно 200 мл кипятка, и настаивать не менее 3 часов. Если сырье свежее, то настаивают до полного остывания. Принимают настой по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс – 2–4 недели.



РЕПЕШОК

Трава репешка применяется для лечения цирроза печени и болезней органов пищеварения. Репешок содержит флавоноиды (мощные антиоксиданты, защищающие органы от свободных радикалов).

Используют настой репешка: 2 ст. ложки сырья залить 2 стаканами кипятка и настоять несколько часов. Полученный настой процедить и выпить равными порциями в течение дня. Курс – 2–3 недели.



ПРОТИВ ОБВЕТРЕННОЙ КОЖИ!

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

РАДЕВИТ
Для смягчения и питания кожи

Р N000330/01

www.radevit.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА

Насыщает кожу витаминами А, Д, Е



ЭКСПЕРТ

ГАЛИНА ШАХУДИНА
психолог,
гештальт-
терапевт, тренер

Супружеские измены – тема всегда актуальная. Постоянные отношения – это сложно. Но в них есть возможность ощутить свою ценность и приобрести опыт принятия другого. Изменяют, вопреки распространённому мнению, и мужчины, и женщины. Но о переживаниях женщин сказано много, а вот что же происходит с мужчинами... об этом говорят редко и скупо. Сегодня – одна из таких историй, найденная среди писем в «Планету здоровья».

ИЗМЕНА В ДОЛГОМ БРАКЕ:



Измена всегда испытание для отношений. И важно пройти его с холодной головой.

Photographiee.eu / shutterstock

20 лет брака и аромат чужих духов

Аркадий, 49 лет, 23 года в браке, 2 детей – двойняшки

Мы с женой поженились еще в институте... Влюбился и женился! Через 3 года родились сыновья – они двойняшки. Мальчишки росли озорные, беспокойные. Много сил и времени забирали: то болели, то школу пропускали, то с компанией связались, а то и влюбились! Голова кругом шла! А еще работа! Семью-то кормить надо было! Жена тоже вся в делах, как белка в колесе. Видел я, как нелегко ей с нами было. Три мужика в доме – это непросто! Но она как-то со всем этим справлялась. Ссор у нас вроде и не было. Просто на ссоры времени не хватало!

20 лет пролетели как один день. Сыновья выросли, в армии отслужили, учиться пошли, в другой город уехали... И вот, прожив в браке 20 лет, я оказался в ситуации, когда дети выросли, а с женой и поговорить не о чем... Вроде бы родные, а вроде и чужие совсем.

Однажды к нам в офис устроилась на работу женщина. Я как-то сразу и внимания на нее не обратил. Но через пару месяцев нам с ней пришлось общий проект разрабатывать. И тут-то

я и рассмотрел ее: тонкие пальцы, ноготки отполированные, волосы всегда уложены, голос мягкий обволакивающий. И духи!!!

Ну и закрутилось у нас: проект допоздна, проводить до метро, обед на двоих... Я совсем голову потерял! От жены прятался, врал, всякие причины придумывал. Думал, что она ничего не замечает. А она видела все и молчала. Но однажды я пришел домой, как обычно, глубоко за полночь. Оправдательную речь приготовил, а дом пуст, и на столе записка: «Я к сыновьям уехала, а ты можешь быть свободен!»

И тут меня прямо как в прорубь с головой! Как так! Как она могла, вот так, без объяснений?! До утра в злости и обиде промучился. А утром увидел я фотографии наши, семейные, детские да свадебные, на диване стопочкой сложенные. Стал их перебирать, прошлое вспоминать. И такая вина перед женой меня охватила! Такой стыд перед сыновьями! Понял я, что никто мне кроме них-то и не нужен. Но как все исправить, ума не приложу! Что жене сказать? Как сыновьям в глаза смотреть?

Непростая ситуация. Но хочется сказать, если семья для вас важна, а отношения с женой все еще имеют ценность, то стоит приложить усилия и попытаться все исправить.

Для начала, конечно же, нужно встретиться и поговорить с супругой. О чем? Да обо всем, что в вашей жизни происходит. Рассказать о том, как себя чувствуете. О чем думаете. Признать свои ошибки и, конечно же, выслушать жену. Возможно, много неприятного придется услышать и от супруги, и от детей. Но помните, очень важно в разговоре с близкими не переходить на обвинения и претензии. Об этом разговор пойдет позже. Это следующий шаг в построении новых отношений.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ИЗМЕНЯЮТ?

У каждого человека есть потребности: еда, сон, секс, безопасность, любовь, признание, поддержка, принятие, забота и многое другое. А кроме потребностей есть представления об идеальном способе удовлетворения этих потребностей. Когда потребности не удовлетворяются в семье, возникают недовольства. Эти недовольства, в зависимости от стереотипов поведения, присутствующих у партнеров, могут проявляться в скандалах и ссорах, а могут в молча-

Возможно ли простить предательство?

нии и отвержении. Но суть от этого не меняется. Ссоры, недоговоренность, неудовлетворенность – все это порождено недостаточностью контакта с партнером. Отсутствием открытости и близости.

Общая схема выглядит так: потребность – невозможность удовлетворения – недовольство – поиск способа удовлетворения. И тогда возникают идеи поиска источников удовлетворения и, как результат – измены.

Часто в длительных супружеских отношениях скрепляющим элементом являются дети. Но рано или поздно дети вырастают и уходят из дома. И тогда супруги обнаруживают отчуждение, холодность, в лучшем случае, привычку друг к другу. И тогда перед ними встает выбор: работать над сближением или искать замену друг другу.

МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ИЗМЕН?

Важный критерий постоянных отношений – развитый навык коммуникации и диалога. Все остальные качества наслаиваются на эту основу. Если мы научимся говорить с партнером обо всем, что пугает, в чем нуждаемся, без недосказанности, без

обесценивания и двойных посланий, научимся развивать отношения через диалог и встречу с уникальной личностью, у нас появляется шанс обрести семейное счастье.

Для так называемой профилактики супружеских измен очень важно работать над отношениями с самого начала. Создание и сохранение близости между супругами достигается только тесным и доверительным общением.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО УЖЕ СЛУЧИЛОСЬ?

Измена всегда испытание для отношений. И это испытание важно пройти с холодной головой, не принимать поспешных и, часто, ошибочных решений на пике эмоций.

Для начала стоит разобраться со своими чувствами. Успокоить свою панику. Часто приходится справляться со страхом, обидой, обвинениями в адрес партнера, а то и к себе, стыдом, разочарованием... В состоянии острой эмоциональной боли принимать любые решения – это ошибка, которая может дорого стоить.

Ведущая рубрики Елена ВАСИЛЬЕВА

«Иногда нужно держаться подальше от того, что мы любим, и научиться ценить то, в чем мы нуждаемся». Тони Парсонс



Prazis / shutterstock

Прощать или нет?

ВАРИАНТ 1 ДА! ПРОЩАТЬ! ЕСЛИ:

- это первый эпизод в ваших отношениях;
- вам удалось услышать неудовлетворенность друг друга при обсуждении ситуации;
- и вами, и вашим партнером признаются собственные промахи в отношениях;
- каждый из вас готов меняться ради этих отношений;
- ваши отношения все еще являются ценностью и для вас, и для вашей половинки;
- вы «видите будущее» рядом с этим человеком.

ВАРИАНТ 2. НЕТ! НЕ ПРОЩАТЬ! ЕСЛИ:

- это системные, повторяющиеся ситуации;
- ваш партнер предъявляет к вам претензии, не заботясь о равноценности вкладов в отношения;
- у партнера существуют двойные стандарты – «мне можно – тебе нельзя; ты должен, а я нет»;
- партнер не намерен идти на компромисс, соблюдать договоренности и т.д.;
- ваш партнер остается отстраненным, эмоционально холодным, «сухим»;
- эти отношения разрушают вашу самоидентичность, подрывают вашу самооценку.

Проанализировав ситуацию и свое положение, принимайте решение. Это решение должно вами осознаваться как «единственно правильное», спасительное. После принятия решения необходимо уверенно его придерживаться.

И все-таки для обнаружения существующей реальности и принятия взвешенного решения необходимо мнение независимого, эмоционально не включенного, стороннего наблюдателя. Такая поддержка может быть профессиональной, при обращении к специалисту – психологу, психотерапевту.



ЭКСПЕРТ

ТАТЬЯНА ЕВТОДЕЕВА
преподаватель
высшей категории
дисциплины «Медицина катастроф»
ГБПОУ «Курганский
базовый медицинский колледж»

СЛУЧАЙ НЕСЧАСТНЫЙ

Опасности подстерегают нас на каждом шагу. Все мы пытаемся быть осторожны и внимательны. И только дома мы чувствуем себя в безопасности. Нигде не висят предупреждающие таблички, в домашней обстановке мы расслаблены и, кажется, ничто нам не угрожает. Но именно в таком состоянии мы теряем бдительность и становимся жертвами бытового травматизма.

РАНА

ПРИЗНАКИ:

- Боль.
- Кровотечение.
- Нарушение функций поврежденной части тела.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- Остановить кровотечение: артериальное – с помощью жгута (закрутки), венозное – с помощью давящей повязки.
- Антисептическим раствором (3% раствор перекиси водорода, хлоргексидин, 5% раствор йода и др.) обработать кожу вокруг раны от центра к периферии (от краев к здоровым участкам).
- Наложение на рану асептической повязки (стерильная повязка + фиксация бинтом), для защиты тканей от воздействия внешней среды.
- Обработку раны следует проводить чистыми руками.

- Нельзя допускать попадания прижигающих антисептических веществ в рану, так как они могут вызвать гибель клеток, а это способствует резкому усилению боли.
- Не следует рану промывать, засыпать порошками, накладывать мазь.
- Нельзя к раневой поверхности прикладывать вату, т.к. это способствует развитию инфекции в ране.
- Нельзя из раны удалять инородные тела (стекло, нож и т.п.).
- Обезболивание (анальгетики).
- Обездвижить поврежденную конечность.
- Немедленно обратиться в травм. пункт.



VGstockstudio / shutterstock

УШИБЫ

ПРИЗНАКИ:

- Боль в области ушиба.
- Кровоизлияния в месте ушиба, отечность.
- Частичное нарушение функции ушибленной области.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- Покой ушибленной области.
- Холодный компресс.
- После стихания боли (через 2–3 дня) назначают тепловые процедуры (ускоряющие рассасывание кровоизлияния): грелка, компрессы.



TuiPhotoEngineer / shutterstock

ЗАКРЫТЫЙ ПЕРЕЛОМ

ПРИЗНАКИ:

- Сильная боль в месте повреждения.
- В момент травмы пострадавший может услышать треск ломающейся кости.
- Кровоизлияние в месте перелома (гематома), отечность.
- При пальпации, ощупывании – болезненность.
- Деформация конечности (удлинение или укорочение).
- Нарушение функции конечности.
- Пострадавший не может опереться на травмированную руку или ногу из-за сильной боли.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- Обезболивающие средства: анальгетики (кеторол, анальгин).
- Обездвижить поврежденную конечность с помощью подручных средств: шарф, косынка, палка. При переломе костей предплечья и голени фиксируется 2 сустава, при переломе плечевой и бедренной кости – 3 сустава.
- Холодный компресс на место перелома (холодную мокрую салфетку менять каждые три минуты).
- Обязательно обратиться в травм. пункт.

И ОЧЕНЬ ОПАСНЫЙ

ТЕРМИЧЕСКИЙ ОЖОГ

ПРИЗНАКИ:

I степень. Покраснение, отек, жгучая боль. Все явления исчезают в течение 3–6 дней.

II степень. Покраснение, отек кожи с отслойкой эпидермиса и образованием пузырей, наполненных прозрачной жидкостью, боль. При неосложненном течении заживление происходит через 7–10 дней, иногда остается пигментация кожи.

III степень. Явления тканевого некроза (омертвения).

III А-степень. Эпидермис отсутствует, мягкие покровные ткани отечны. Их поверхность белесовато-серая. Болевая чувствительность снижена.

III Б степень. Некроз кожных покровов имеет вид плотных сухих буrowsато-коричневых струпов. Струп не берется в складку. Болевая чувствительность отсутствует.

IV степень. Некроз кожи и глубже лежащих тканей. Струп плотный и толстый черного цвета с признаками обугливания.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- Охлаждение обожженной поверхности (при ожогах I, II степени) проточной водой не менее 10–15 минут или приложить лед. Охлаждение уменьшит боль, ослабит жжение и ограничит повреждение тканей.
- При поверхностных ожогах (I, II степени) можно использовать противоожоговый спрей (Олазол, Пантенол).
- На рану наложить асептическую повязку (стерильная повязка + фиксация бинтом), для предупреждения микробного загрязнения ожоговой раны.
- Обезболивание (анальгетики).

- Обездвижить поврежденную конечность.
- Обязательно обратиться в медицинскую организацию.
- **НЕЛЬЗЯ!** Вскрывать пузыри, касаться ожоговой поверхности руками, смазывать ее жиром, растительным маслом и мазью на маслянистой основе (т.к. это создает «эффект грелки», сохраняя высокую температуру, от которой гибнут клетки), красителями: йод, зеленка, марганцовка (т.к. это усиливает боль и затрудняет диагностику глубины повреждения), присыпать крахмалом, пудрой и тальком (способствует инфицированию раны).



twinstepphoto / shutterstock

РАСТЯЖЕНИЯ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- Покой ушибленной области.
- Фиксирующая повязка эластичным бинтом.
- Холодный компресс на место растяжения (при длительном использовании – 30 мин охлаждения и 10–15 мин перерыв).
- Принять обезболивающее.
- После стихания боли (через 2–3 дня) тепловые процедуры (грелка, компресс).

ПРИЗНАКИ:

- Резкая боль.
- Припухлость, отечность.
- Движения в суставе возможны, но болезненны и ограничены.

Травмированные знаменитости

Не мигают домашние травмы и публичных людей.



Лев Николаевич ТОЛСТОЙ мог похвастаться не только шикарной бородой и огромной физической силой, но и способностью травми-

роваться практически на ровном месте. Будучи уже в преклонном возрасте, он прищемил себе палец на левой кисти вагонной дверью. Поскольку доктора в 1900 году были не самые компетентные, последствия этой раны были достаточно печальными: посттравматическое воспаление пальца и потеря ногтя.



Александр БЕЛЯЕВ, автор романов «Голова профессора Доуэля» и «Человек-амфибия», будучи непоседливым ребенком, получил

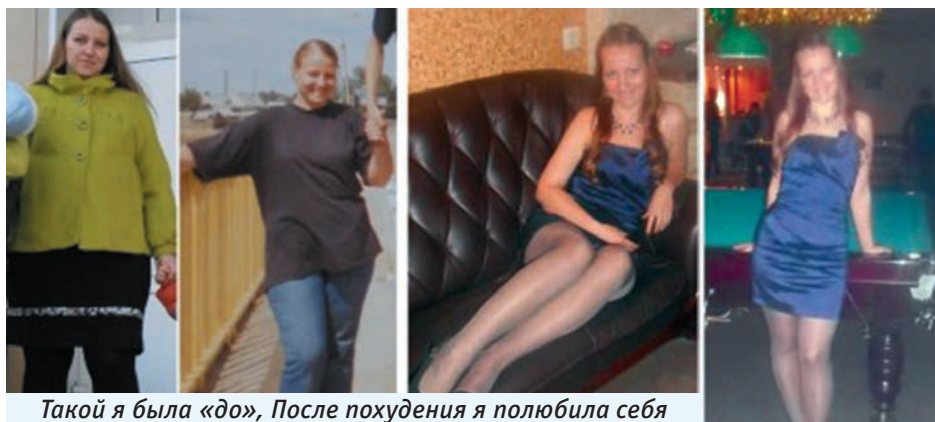
травму позвоночника, упав с крыши сарая. Впоследствии эта травма приковала его к постели. Тяжелый недуг, тем не менее, не помешал Беляеву прожить интересную жизнь, стать известным писателем-фантастом и оставить потомкам удивительные, добрые произведения.

Мерил СТРИП, американская актриса, образец элегантности и икона стиля, неоднократно удивляла зрителей необычными ролями. Однако Мерил ничто человеческое не чуждо. Роль шеф-повара французской кухни, конечно, дает определенные навыки в кулинарии, но травматизм все равно никто не отменял. Понадобилось-то всего ничего: дом, кухня, острый нож, авокадо и изящные руки Мерил. И вот уже порез оказывается настолько глубоким, что приходится повалиться на столе у хирурга. Все обошлось: рану зашили, бандаж на руку кинозвезде надели... Но, конечно, предупредили: впредь лучше не играть в передачу «Мастер-шеф» на собственной кухне.

Подготовила Елена ВАСИЛЬЕВА

СЕКРЕТ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ –

Анастасия из Иркутска, настоящая русская красавица, наглядно опровергает известный миф о том, что набранные при беременности и кормлении килограммы остаются с женщиной навсегда. Грамотный подход к питанию, разумное количество физических нагрузок и приятные косметические процедуры – казалось бы, все так очевидно и несложно. Но успех возможен, только если осознаешь, что забота о себе – это не разрешение себе скушать вкусный пирожок, а удовольствие от хорошего самочувствия!



Такой я была «до», После похудения я полюбила себя

СЕРЬЕЗНЫЙ ПОДХОД

С подросткового возраста, когда я осознала, что надо бы худеть, постоянно предпринимала попытки – жалкие, в основном. Некоторые способы, например, бездумное обертывание чем попало, в конце концов доставили и много проблем со здоровьем. Много было перепробовано разных диет, но, как вы понимаете, все скинутые килограммы возвращались с «друзьями». По-серьезному я начала приводить себя в порядок после вторых родов, когда вышла из роддома с весом 96 кг.

За год я избавилась от 35 кг, не изнуряя себя диетами, не умучиваясь в спортзале, а главное, сохраняя отличное настроение.

ГОЛОДАТЬ НЕЛЬЗЯ

Моя диета, думаю, никого не удивит – это система правильного питания, в которой ничего нового не придумать. Но все-таки удивительно, как эффективно это работает, особенно, если относиться к этому не как к диете, а как к обычному образу жизни.

ВАННЫ И ОБЕРТЫВАНИЯ

Я с удовольствием применяю эти косметологические приемы для улуч-

шения тургора кожи, вывода лишней жидкости, улучшения самочувствия. Например, я делаю укусное обертывание, популярный рецепт красоты из арсенала наших бабушек, который служит хорошей профилактикой обвисания кожи при похудении с большого веса. Нужно развести яблочный 6–7%-ный уксус водой в пропорции 1:1. Добавить к этому раствору несколько капель эфирного масла (цитрусовые – сжигают жиры, мята и роза – подтягивают кожу и улучшают ее упругость). В этом растворе смочить х/б пеленки, обернуть ими проблемные участки тела, сверху заматать пищевой пленкой. Поверх всего

ВОДА

За 20 минут до завтрака выпиваем 0,3–0,5 л воды: организм получает сигнал к пробуждению. Нужно обязательно пить воду за 20 минут перед обедом и ужином.

ЗАВТРАК ОБЯЗАТЕЛЕН!

Медленные углеводы (каши) заряжают энергией на длительное время. Утром можно съесть любимое лакомство в пределах разумного.

ПЕРЕКУСЫ

Между завтраком и обедом обязателен перекус фруктами или горстью орехов, йогуртом с низкой жирностью. В течение дня перекусываем по необходимости.

ОБЕД смешанный, то есть немного углеводов и белок. Например, суп без картошки и овощной салат с заправкой из сметаны или лимонного сока. Или такой вариант: отварная чечевица (горох, фасоль, греча) с кусочком мяса (рыбы/птицы/морепродуктов/рыбы).

УЖИН. Чистый белок – он способствует похудению ночью. Это может быть рыба, мясо, кальмар, котлета, белки яиц и т.д. Можно сочетать со свежими или чуть припущенными овощами, в качестве заправки лимонный сок или соевый соус, натуральный йогурт, нежирная сметана, или же можно запечь под сыром.

НЕ ГОЛОДАТЬ! В течение дня не голодаем. Хочется пожевать – значит, нужно есть что-нибудь низкокалорийное, вечером пить кисломолочные напитки.

НЕ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ! Последний прием пищи не позднее чем за 4 часа до сна. Я ложусь в 1–2 часа ночи, поэтому ужинаю в 21.00.

ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ!

можно надеть термобелье и лежать под одеялом минимум 40 мин. После смываем и обязательно наносим увлажняющий крем.

Весьма эффективным способом поддержки похудения и преодоления «плато», когда процесс похудения останавливается, являются ванны с содой. Такие ванны являются идеальным средством релаксации после интенсивных физических тренировок, также помогают активизировать деятельность лимфатической системы. Кожа становится необыкновенно гладкой, мягкой и нежной. На ванну среднего размера высыпая 250 г пищевой соды и 500 г любой морской соли, добавляю 15–20 капель эфирного масла. Температура воды 37° С. Погружаться надо в такую ванну по пояс, т.е. сидя. Когда тело привыкнет к воде, я повышаю температуру до 38–39° С и расслабляюсь минут 15–20. Принимать такие ванны следует курсом из

10 процедур через день, после завершения необходимо сделать перерыв на 1,5–2 месяца. Такие ванны нельзя принимать людям, страдающим хроническими заболеваниями, в том числе диабетом, высоким артериальным давлением, и беременным женщинам.

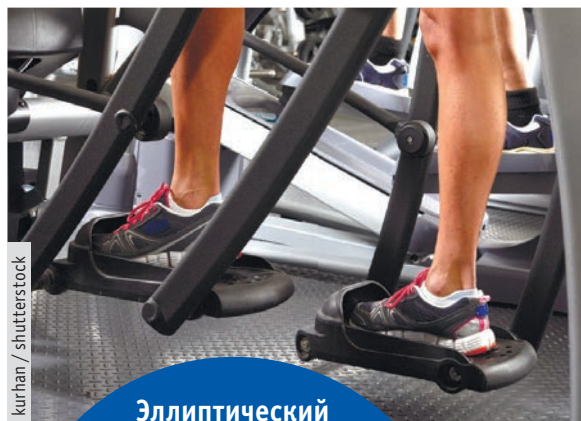
ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Без физической нагрузки привести себя в порядок невозможно. Я занимаюсь только по вечерам, потому что другой возможности просто нет.

1. Кручу обруч минимум 20 минут (а начинала с 7 минут).

2. Делаю упражнения по 20 повторов на пресс, косые мышцы живота, ягодичы, прорабатываю мышцы ног, делаю приседания, наклоны. Ничего нового, главное – с самого начала заставить себя, а дальше само пойдет.

3. Иногда бегаю на эллипсоиде по 10–30 минут и прыгаю на скакалке (300 раз).



kurhan / shutterstock

Эллиптический тренажер (эллипсоид) назван так потому, что его педали движутся по эллиптической проекции. Это некий гибрид велотренажера и беговой дорожки. Занятия на эллипсоиде чем-то напоминают бег на лыжах. Работают все группы мышц организма. Нет ударной нагрузки на суставы, занятия проходят в щадящем режиме.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Продолжаем марафон здоровья для всех и каждого. И сегодня наше внимание позвоночнику – столбу жизни, фундаменту здоровья.

Упражнение «столбик». Необходимо встать спиной к стене, коснувшись ее одновременно затылком, немного опущенными плечами, лопатками, ягодичными и пятками. Постоите так, дайте позвоночнику «запомнить» это положение. В течение дня, заметив, что сутулитесь, «поправляйте» осанку. Это позволит не только преобразиться внешне, но и улучшит кровообращение, даст возможность внутренним органам работать без зажима.

Поза «королева». Присаживаясь, никогда не кладите ногу на ногу. Это негативно сказывается на работе органов малого таза. И не стоит садиться резко, «плюхаться на стул». Это наносит удар по позвонкам, повреждая хрящевые межпозвоночные диски. Возьмите на вооружение позу «королева»: присаживаемся аккуратно, скрещиваем ноги в голеностопе и чуть отводим в сторону.

Меняем положение. Если придется долго стоять в транспорте, очереди или на остановке, не забывайте менять позу каждые 10 минут. Старайтесь ходить на месте, это позволит разгрузить ноги. Полезно время от времени вытягивать руки вверх, прогибаться назад и делать глубокий вдох. Это снимет усталость.

Правильно поднимаем тяжести. Двумя руками, с прямой спиной.

Дорожите хорошим настроением. Помните, что боль в позвоночнике и плохое настроение неразрывно связаны. Если вы грустите, злитесь, нервничаете, меняется тонус кровеносных сосудов, ухудшается кровоснабжение в нервных окончаниях, появляется боль в спине.

В тот вечер я неслась домой, что называется, «на всех парусах». У нас с мужем была годовщина свадьбы – 17 лет. А кажется, только вчера в городском парке он несмело касался моих губ своими и спрашивал: «Это что же? Это мы теперь пара, да?»

СТРАШНЫЙ «ПОДАРОК» НА ГОДОВЩИНУ

Мама забрала к себе Влада и Маришку. Так что вечер и ночь были в полном нашем с Женькой распоряжении. И даже кусочек утра, если не спать долго. Но тут что-то прогнозировать было трудно. Впереди суббота, а поспать мы любим.

Я схватила с полки супермаркета пару наборов аромасвечей, забежала в бутик нижнего белья. Купила турку для кофе и сборник его любимых рассказов. Я знала, что муж порадуетя такому подарку. И в предвкушении романтического вечера и вкусного ужина от любимого повара, я побежала домой, оскальзываясь на натоптанной тропинке. С лица не сходила глуповато-счастливая

улыбка. Я безумно любила своего мужа.

По дороге я пару раз упала и даже беззлобно выругалась. Складывалось ощущение, что что-то не дает мне быстро добраться до дому. А потом сломался в замке ключ. Муж дверь не открыл, как я ни стучала. Мобильный не брал. И вот тут мне уже стало не до смеха.

Вызванные спасатели открыли дверь быстро... но не настолько, чтобы спасти Женьку. В тот день моя жизнь разделилась на «до» и «после». Ему было 37, только 37, и ничто не предвещало беды.

ЖИЗНЬ ПО ПРИВЫЧКЕ

– Инфаркт, острая сердечная недостаточность, – сухо объявил доктор и сунул мне для подписи какие-то документы.

Казалось, я не смогу это пережить. Мир рухнул, и не было никакого просвета в сгустившийся в одночасье тьме и боли.

– Лера, надо как-то выбираться, – увещевала меня

спустя мама. – У тебя дети, им нужна мать.

– Нужно время, Лер. Время лечит. И знай, ты всегда можешь рассчитывать на меня, – сочувствовала подруга Наташа.

Выбираться? Рассчитывать на кого-то? Как это? Я действительно не понимала. Все время находилась в прострации. Ходила на работу на автомате. Отвозила детей в школу, делала с ними уроки. Но никаких эмоций при этом не испытывала. Просто так было надо. Так было привычно. Необходимость что-то делать держала на плаву.

– Mam, давай сходим в кино. Ведь ты любишь кино. – Я поднимала отсутствующий взгляд на 13-летнего Влада. Равнодушно отмечала, что сын стал очень походить на отца. И снова погружалась в себя.

ПОСЛАНИЕ ОТ МУЖА

А потом в больницу с пневмонией попала Маришка. Вот тогда я и очнулась «ото сна». Мариночка была очень слаба, и мне посто-

янно приходилось быть рядом. Ухаживать, кормить, читать сказки. Я снова чувствовала себя живой. Мамой.

Когда дочке стало полегче, мы стали выходить в больничный коридор, чтобы немного размяться. Вот тут-то я и увидела его. Рыжего конопатого пацаненка лет двух. Он лежал в соседней палате. Тихий и какой-то очень серьезный. Зеленые глазки смотрели прямо в душу, если приходилось встретиться с ним взглядами. Мальчик лежал один в большой палате. От медсестер я узнала, что зовут его Илья, и он из детдома.

Мое сердце екнуло. Я вспомнила наш с Женькой частый разговор.

– Наши подрастут, и усыновим мальчонку из детдома, – мечтал муж.

– И пусть он будет рыжий. Как твой дедушка Илья.

Мужу было три, когда погиб его дед-железнодорожник. Женька всегда вспоминал его с теплом и любовью. И тут этот мальчик. Я виде-



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

БУДЬ СЧАСТЛИВА, МАМА!

Здравствуй, подружка-газета!

Хочу рассказать о своей маме. Это чудесный, удивительный человек. Всю свою жизнь она посвятила нам, своим детям. Мне и моей младшей сестре Алине. Папа ушел от нас, когда мне было пять, с тех пор мама больше не вышла замуж. Но никогда мы не видели ее слез, не слыша-

ли жалоб и недовольства. Всегда она была заботливой, нежной – самой лучшей. Сейчас ей пятьдесят восемь. Год назад, в санатории она познакомилась с мужчиной, которого полюбила. Но мама, такая мама. Долго она скрывала от нас с Алиной свои отношения, а когда рассказала, то заверила, что замуж не выйдет.

Не хочет причинять нам неудобств и неприятных эмоций. А мы с Алиной так радуемся ее счастью. Через вашу газету хочется прокричать на весь мир: «Мама, будь счастлива!» Конечно, мы с сестрой за свадьбу. И всячески убеждаем в этом маму. Так хочется видеть ее счастливой!

Полина, г. Москва

И ПОТЕРИ



LiAndStudio / shutterstock

В человеке заложена вечная, возвышающая его потребность любить

ла в этом знамение. Послание Женьки с небес.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Я была не замужем, и это стало серьезным препятствием для усыновления. К тому моменту, как все документы были собраны, мы с Илюшкой уже успели привязаться друг к другу. Я и дети часто навещали его в доме ребенка. И никто из

нас не сомневался, что мы семья. И вот это препятствие. Хотелось выть. Но, стиснув зубы, отчаянно искала выход.

Выход нашелся сам собой. В один из вечеров к нам домой зашел Женькин друг Денис. Они дружили с самого детства, и Денис был со мной рядом все это время. Поддерживал, помогал, подбадривал. Знал он и о

ситуации с усыновлением. – Лера, я хочу сделать тебе предложение, – сказал он совершенно неожиданно за ужином. Денис часто ужинал у нас. Это стало привычной картиной.

– Какое предложение? – опешила я, уронив ложку в суп.

– Рационализаторское, – хохотнул он. – Я предлагаю пожениться. Это решит твою проблему... и мою, – чуть тише добавил Денис.

Я изумленно воззрилась на мужчину.

– Мы сможем без проблем усыновить Илюшку, а я... Я ведь давно люблю тебя. Еще с института. Не верю, что ты не замечала. Хотя, очень надеюсь, что Женька ни о чем не догадывался. Я бы не хотел, чтобы он страдал из-за меня.

ПОНЯЛА, ЧТО СКУЧАЮ

С Денисом мы поженились тихо, без лишней суеты. Я не испытывала к нему тех чувств, которых он ждал от меня. Но это помогло мне быстро забрать из дома ребенка Илью. И ме-

ня это вполне устраивало. Я погрузилась в заботы о малыше, мы еще больше сблизилась с Мариночкой и Владом. У меня была семья!

Дети росли, потихоньку боль от потери мужа приглушалась. Нет, не уходила. Просто с ней удалось примириться и жить нормально.

– Лер, мне придется уехать на пару недель, – сказал как-то Денис. – Мама приболела. Нужна помощь.

Денис уехал, а уже через пару дней я вдруг с удивлением поняла, что безумно скучаю. Это так поразило, что я даже забыла поужинать и, рассеянно поцеловав на ночь детей, ушла в спальню. Я скучала. Отчаянно и сильно. В какой-то момент мне становилось стыдно за эти чувства, начинало казаться, что я предаю Женьку. Потом я принималась плакать, а то вдруг глупо улыбаться. Но я поняла, ясно и отчетливо, что жизнь продолжается, и в ней еще есть место радостям и счастью. И это было непередаваемо прекрасно!

Валерия

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ПРИСЫЛАЙТЕ НАМ СВОИ ИСТОРИИ! ПИШИТЕ НАМ!

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



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

РАЗВЕЛАСЬ ЧЕРЕЗ ТРИ МЕСЯЦА

В прошлом году я вышла замуж, и уже через три месяца мы с мужем развелись. Вот так бывает. А ведь мне уже сорок шесть, и это мой первый брак. Я сама виновата, так хотелось семью, что не разглядела за поведением мужчины ловеласа и кутилу. Благо, хватило ума и жесткости не длить эту муку года-

ми. Так случилось, что и мама моя прожила в браке не больше года. Правда, у нее на момент развода уже была я. Все не одна. А бабушка и вовсе замужем не была. Просто рок какой-то. А так хочется простого женского счастья. Сейчас за мной ухаживает мой коллега. Мужчина интересный, вдовец. И у него

уже двое взрослых деток – мальчики-близнецы. Настоящая семья, правда? Но обжегшись на молоке, люди обычно дуют на воду. Вот и я боюсь снова оказаться не в своей лодке. Надеюсь, жизнь все расставит по своим местам, и будь, что будет.

Таисия, г. Саратов

Многие представительницы прекрасного пола замечают, что поддерживать вес в норме после 40 лет становится все сложнее. Какими причинами это вызвано? Как избавиться от лишних килограммов? Стоит ли прибегать к диетам? Что делать, если вес «встал»? Слово нашему эксперту.



ЭКСПЕРТ

СЕРГЕЙ СМЕЛОВ
специалист
по коррекции веса

ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

– *Сергей Станиславович, почему то, что легко дается в двадцать, от женщины в возрасте требует серьезных усилий? Почему после сорока так трудно постройнеть?*

– У женщин старше 45 лет, как правило, происходят существенные изменения гормонального фона, поэтому прежние, проверенные средства для похудения не работают. Обмен веществ каждый год замедляется на 5–7%. Так, если в 20 лет вы употребляли 2000 ккал в день и не поправлялись, то после 40 при прежней физической активности количество калорий нужно уменьшать – в среднем, на те же 5% ежегодно. Замедляются обменные процессы, поэтому важно употреблять препараты, которые будут восполнять нехватку ценных микроэлементов – того же кальция или витамина С.

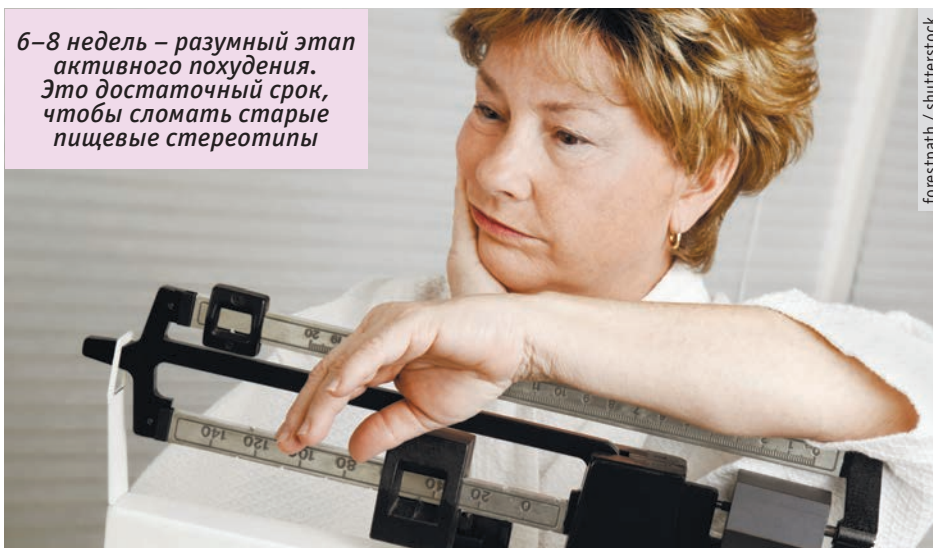
КАК ПИТАТЬСЯ?

– *А диеты? Их так много. Наверняка, что-то можно найти для себя.*

– Я не советую кидаться в жесткие диеты. Конечно, это позволяет быстро сбросить килограммы, но организм испытывает серьезный стресс: ухудшение самочувствия гарантировано. Кроме того, после окончания голодовки вы вернете свой вес и даже с избытком. На «моно»-рационе сложно сохранить здоровье. Например, диета с полным отсутствием клетчатки, способна привести к тому, что кишечник попросту перестанет работать. А витамины и минеральные вещества, которые ор-

ПОХУДЕТЬ ПОСЛЕ СОРОКА: миф или реальность?

6–8 недель – разумный этап активного похудения. Это достаточный срок, чтобы сломать старые пищевые стереотипы



forestepath / shutterstock

ганизм недополучил из-за несбалансированного питания, после 40–45 лет крайне сложно компенсировать.

Не стоит рассчитывать на похудение с помощью блокаторов калорий: по сути, они относятся к БАДам.

Можно подытожить: питание должно быть сбалансированным. Суточный рацион почти на треть должен состоять из медленных углеводов – каш, фруктов. Еще 25% – белковая пища: отварные мясо, рыба, птица. Остальные 50% – овощи. Продукты лучше употреблять в вареном, тушеном виде. Жареная пища, сдобренная специями, только усиливает аппетит.

ЧТОБ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЕС «ВСТАЛ»?

– *Возможно ли сдвинуть вдруг «вставший» вес с мертвой точки?*

– Нужно в первую очередь убедиться, что причина этому не гормональный сбой. Если причина не в нем, то наиболее эффективными станут разгрузочные дни – 1–2 раза в неделю. Желательно, чтобы они были разнообразными и чередовались: в один день съедайте 1 кг яблок, в другой – нежирный творог. Тогда вес будет достаточно стабильно снижаться.

ДВИЖЕНИЕ ПОДАРИТ СТРОЙНОСТЬ

– *А нужен ли спорт? Увы, не все любят «тягать» гири, бегать...*

– К сожалению, легких вариантов обретения формы не существует. И чтобы приобрести желаемые объемы, обязательно нужно двигаться. После 40 лет для жизнедеятельности организму требуется меньше энергии, и поступающие с пищей калории, которые не расходуются, мгновенно откладываются в жировой ткани. Но интенсивно бросаться в спорт после сорока лет нежелательно. Если раньше вы не вели активный образ жизни, выбирайте «мягкие» варианты: прогулки на свежем воздухе, бассейн.

Если график работы тяжелый, и нет сил дойти до спортзала, стоит найти компромисс: например, подниматься в квартиру по лестнице, а не лифтом.

Беседовала Ольга БЕЛЬСКАЯ



Сегодня прочитала, что от недосыпания можно пополнеть! Вот, оказывается, в чём причина лишнего веса! А то булочки, булочки...



Если ночью есть нельзя, зачем тогда в холодильнике лампочка?

Подготовила Елена ВАСИЛЬЕВА

6 МЕЛКИХ ПРИВЫЧЕК, вредных и опасных для здоровья

«Привычка – вторая натура» – говаривали наши мамы и бабушки, пытаясь втолковать нам, «что такое хорошо, а что такое плохо». И вроде бы мамини уроки усвоены на «пятерку»: вы не курите, не злоупотребляете алкоголем и слышали о наркотиках только в телепередачах. Однако организм то и дело недвусмысленно намекает нам на проблемы со здоровьем, которые вырастают из маленьких, но не менее вредных привычек, которые сопровождают нас каждый день. Что мы делаем не так?

1 СДЕРЖИВАТЬ ГАЗЫ

подавляя в себе естественную потребность избавления от газов, сдерживая их, человек рискует приобрести ряд проблем со здоровьем.

Газы образуют давление в толстой кишке, способствуют возникновению дискомфорта, болей, а также могут вызвать интоксикацию организма, поскольку через стенки кишечника способны всасываться обратно, попадая в кровь и отравляя весь организм. Кроме того, сдерживание газов приводит к болезненному вздутию живота и образованию дивертикул (воздушных мешочков-выпячиваний) в стенках кишки.

Стесняться не стоит, нужно просто знать места, где эвакуация газов из вашего кишечника никого не побеспокоит.

2 КОВЫРЯТЬ В НОСУ

Сидя за компьютером, читая книгу или делая какую-то монотонную работу, мы не замечаем, как начинаем «бурить скважину» в собственном носу, а увлекшись, очень часто травмируем слизистую носа. Любая микротравма – это входные ворота для инфекции, поэтому последствия ковыряния могут быть самыми разными: от небольшого воспаления, кровотечения и гематомы до обширного инфекционного воспаления.

3 ЧАСТО МЫТЬСЯ С МЫЛОМ

Тщательно намываясь в ванной с мочалкой и мылом чаще одного раза в неделю, мы рискуем снизить свой иммунитет и ослабить способность организма сопротивляться болезням. Дело в том, что мыло является сильным щелочным продуктом, который сушит кожу, меняя ее кислотно-щелочной баланс в сторону защелачивания. А также, часто моясь, мы смываем с кожи защитную водно-липидную мантию, образующую на коже защитную пленку, которая, как рыцарская кольчуга, предохраняет наш организм от вредного воздействия окружающей среды.

4 ОБКУСЫВАТЬ НОГТИ И ЗАУСЕНЦЫ

Привычка грызть ногти и обкусывать огрубевшую кожу вокруг ногтей далеко не так безобидна, как кажется. За этой привычкой может скрываться серьезное психическое расстройство. Кроме того, руки – одно из самых грязных мест на теле человека. На коже рук и под ногтями живут и размножаются миллионы микробов и бактерий, а мы, поднося наши руки ко рту, вежливо приглашаем их в гости в наш организм. Здравствуй-те, стафилококки, стрептококки и кишечная палочка, гепатит А!

5 ДАВИТЬ ПРЫЩИ

Великий русский композитор и пианист Александр Скрябин умер от заражения крови (сепсиса) после того, как выдавил пустяковый прыщ на лице.

Не зря «носогоубный треугольник» называют «треугольником смерти»: здесь очень богатое кровоснабжение, совсем близко головной мозг. Поэтому нужно как можно более осторожно и бережно относиться к своему лицу. Не хватайтесь за сердце при виде прыщика – лучше лишний раз вспомните о гигиене или посетите дерматолога.

6 ТЕРЕТЬ ГЛАЗА

Вредные бактерии с наших рук попадают в глаза, вызывая воспалительные заболевания век, такое как блефарит, да и знакомый всем «ячмень» (острое гнойное воспаление волосяного фолликула ресницы). Кроме того, усилия, с которым очень часто мы трем глаза, могут привести к повышению внутриглазного давления, а также к повреждению роговицы, глазного нерва и даже отслоению сетчатки глаза.



МИКЕЛАНДЖЕЛО

Так называли великого врача Илизарова его зарубежные коллеги

УНИКАЛЬНАЯ КАРЬЕРА

Карьера Илизарова внушает уважение и уникальна даже для советских времен – от врача районной больницы в селе Долговка он прошел путь до директора Всесоюзного Курганского научного центра восстановительной травматологии и ортопедии.

Главное открытие Илизарова, вписавшее его имя в историю медицины – так называемый чрескостный компрессионно-дистракционный аппарат, который дал возможность не только эффективно сращивать кости при травмах и переломах, но и...увеличивать рост человека!

СЕНСАЦИОННОЕ ОТКРЫТИЕ

Идея чудо-аппарата пришла к Гавриилу Илизарову, когда он заведовал хирургическим отделением Курганского областного госпиталя для инвалидов войны. Сотни раненых защитников нашей Родины мучились от последствий повреждений костей. Традиционное лечение не помогало. И тогда Илизаров изобрел абсолютно уникальный метод ускоренного сращения костей при переломах. Настолько уникальный, что хирургу из маленького города Курган была присвоена научная степень доктора медицинских наук – сразу, без получения звания кандидата.

Докторская диссертация Илизарова стала сенсацией во всем мире – раньше настолько глубокие исследования в



Благодарим за предоставленные фото ФГУ РНЦ «Восстановительная травматология и ортопедия» им. академика Г.А. Илизарова Министерства здравоохранения РФ

Родился Гавриил Илизаров в 1921 году, в городке Беловеже Белостокского воеводства.

И был он старший из шестерых детей. Гавриил шел в медицину постепенно и упрямо: окончил 8 классов, медрабфак и, наконец, Симферопольский медицинский институт.

Что такое «аппарат Илизарова»

Знаменитый компрессионно-дистракционный аппарат Илизарова изобретен в 1950 году. Стабильно фиксирует костные фрагменты, одновременно управляя сложными биологическими процессами развития костной ткани. Это может быть сжатие – «компрессия» или растяжение – «дистракция». Так лечатся травмы, переломы, врожденные деформации костей. Аппарат представляет из себя

систему металлических «колец», на которых крепятся «спицы», проходящие через костную ткань. Илизаров соединил кольца механическими стержнями, что дало возможность менять их ориентацию со скоростью примерно один миллиметр в день. Узлы и детали устройства унифицированы – для каждого случая врачи монтируют свою особую разновидность аппарата. С помощью изобретения Илизарова

можно удлинять и выпрямлять ноги, то есть увеличивать рост человека, и даже восстанавливать недостающие части конечностей (стопу, пальцы кисти)! Очень медленное растяжение кости создает в ней и окружающих тканях напряжение. Так формируется костная мозоль – новая ткань, благодаря которой конечность становится длиннее.

Аппарат постоянно совершенствуется, становится



легче и миниатюрнее. Сейчас вместо спиц часто применяются стержни титана или углепластика, вместо жестких колец – полукружья, пластины и треугольники.

В ОРТОПЕДИИ

области травматологии и ортопедии нигде и не проводились.

Гавриил Илизаров первым получил ошеломительные положительные результаты в ходе опытов по восстановлению функции спинного мозга. Ни один хирург до Илизарова не добивался этого после оперативного частичного (почти полного) пересечения спинного мозга. Это открытие дарило надежду на полноценную активную жизнь десяткам тысяч людей во всем мире.

ТРИУМФАЛЬНОЕ ШЕСТВИЕ ПО ПЛАНЕТЕ

С 1982 года метод Илизарова начал свое триумфальное шествие по всей планете. Иностранцы журналисты называли советского хирурга «Микеланджело в ортопедии». Повсюду начали создаваться ассоциации по изучению аппарата и метода Илизарова. Постоянно проводились международные курсы по обучению данному методу, которые возглавлял сам мэтр. В Курган на лечение начали приезжать множество зарубежных именитых пациентов.

Скончался великий хирург, академик Илизаров скоропостижно, от сердечной недостаточности. Ему шел семьдесят второй год...



На счету Илизарова 208 изобретений. Он был избран членом Академии наук СССР, почетным членом Кубинской Академии наук и Македонской Академии искусств. Илизаров стал героем или прототипом множества кинофильмов и пьес.

Памятник академику Г. А. Илизарову перед зданием Российского научного центра «Восстановительная травматология и ортопедия» в г. Курган.

Как Илизаров спас Валерия Брумеля

Валерий Брумель – самый знаменитый легкоатлет XX века. Его трижды называли лучшим спортсменом планеты. И он всегда с теплотой говорил о маленьком зауральском городе Курган и считал хирурга Илизарова своим вторым отцом. Это не случайно.



Валерий Брумель

В 16 лет Валерия Брумеля пригласили в сборную команду СССР. Вскоре он завоевал серебряную медаль на Олимпийских играх в Риме. Так начались его мировые рекорды. В 1964 году Брумель стал чемпионом Олимпийских Игр в Токио.

...Той роковой осенью 1965 года после тренировки Брумель попросил знакомую мотогонщицу подбросить его до дома на мотоцикле. Красная «Ява» на высокой скорости въехала в разлитое машинное масло, крутанулась... Валерий на скорости 100 км зацепил ногой фонарный столб. Когда спортсмена привезли в «Склифосовского», нога была раздроблена и повисла чуть ли не на одном сухожилии...

Ногу по осколочкам собрали, но вылечить ее было невозможно. Брумель тяжело страдал от остеомиелита, ему грозила ам-

путация ноги и инвалидная коляска. Казалось, жизнь рухнула. Но тут Валерию предложили поехать в Курган, к доктору Гавриилу Илизарову. В те годы Илизаров еще не прославился на весь мир, но о нем уже ходили необыкновенные слухи и легенды. Одни ругали, называя шарлатаном, другие превозносили до небес как гения, хирурга от Бога...

Илизаров обещал Брумелю вылечить его и вернуть в спорт. За два с половиной года Брумель перенес более 30 операций. Зато перестал хромать, костыли больше не были нужны. Спортсмен вновь начал тренироваться, прыгать, и даже превысил мастерские нормативы...

Одна из книг Брумеля – «Высота» – была посвящена Илизарову. Название пьесы бывшего спортсмена «Доктор Назаров» опять же говорит само за себя – конечно, прототипом вновь выступил знаменитый курганский врач.

Брумель настолько сдружился с Илизаровым и сроднился с Курганом, что даже свой брак с олимпийской чемпионкой Еленой Петушковой зарегистрировал в Курганском ЗАГСе. Естественно, на свадьбу был приглашен Гавриил Илизаров.

Подготовила
Анна ВОЛОДИНА

Принципы правильного питания при диабете остались неизменными со времен Певзнера – знаменитого советского врача, разработавшего систему «номерных диет» (лечебных столов) еще в середине XX в. Стол № 9 – вполне подходящая диета для тех, кто должен учитывать углеводы в своем рационе.

СТОЛ № 9

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- ➔ цельнозерновой хлеб,
- ➔ каши: гречка, пшено, овсянка,
- ➔ нежирная рыба,
- ➔ отварное мясо: курица, индейка, говядина, кролик,
- ➔ зелень, свежие овощи (капуста, кабачки, баклажаны, огурцы, тыква, помидоры, фасоль, зеленый горошек, перец сладкий, чечевица, морковь, свекла, картофель в ограниченном количестве),
- ➔ свежие фрукты (яблоки, груши, лимоны, гранат, грейпфрут, персики, смородина, сливы, вишни, апельсины, малина, брусника, земляника),
- ➔ молочные продукты с низким содержанием жира,
- ➔ диетические кондитерские изделия в ограниченном количестве (желательно собственного приготовления, чтобы вы сами могли контролировать состав),
- ➔ некрепкий чай, молоко, фруктовые и овощные соки, отвары из трав и шиповника.

ЗАПРЕЩЕНО:

- ❌ сладости,
- ❌ жирное мясо, копчености, мясо утки и гуся,
- ❌ соленая и копченая жирная рыба,
- ❌ жирные и сладкие молочные продукты: сливки, топленое молоко, ряженка, творожные сырки,
- ❌ крепкие наваристые мясные бульоны,
- ❌ рис, макароны, манную кашу,
- ❌ маринованные овощи и острые закуски, пряности, приправы,
- ❌ сухофрукты, бананы,
- ❌ соки с сахаром,
- ❌ алкоголь.

Стол № 9: НЕ САХАРОМ ЕДИНЫМ!

КУШАЕМ ВДУМЧИВО

– Идеально было бы все время вести здоровый образ жизни и не отклоняться от режима питания, но в реальности это, увы, малодостижимо, – комментирует Елена Демина, доцент кафедры эндокринологии ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, к.м.н., врач высшей категории, эндокринолог. – Поэтому тем, кто расширяет диету № 9 и позволяет себе употребление «быстрых» углеводов, необходимо освоить правила сочетания продуктов.

Например, если вы планируете на десерт сладости, то предварительно съешьте салат из капусты или огурцов, помидоров и свежей зелени. Богатые клетчаткой продукты замедлят всасывание углеводов, что поможет избежать резкого подъема уровня сахара в крови.

Однако необходимо учитывать количество съеденных «быстрых» углеводов!

Также людям с сахарным диабетом 2 типа и избыточной массой тела стоит ограничить потребление жиров, что предотвратит нарушение липидного обмена и снизит риск развития сердечно-сосудистой патологии и макрососудистых осложнений.

Готовить блюда лучше всего на пару или в духовке, иногда можно тушить. Супы из мяса и рыбы варятся на некрепком – втором – бульоне. Соль необходимо ограничить, а сахар придется заменить на натуральные подсластители (ксилит и сорбит).

СУТОЧНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ СТОЛА № 9:

углеводы – 300–350 г
(в основном полисахариды),
белки – 90–100 г (55% животные),
жиры – 75–80 г
(30% растительные),
калории – 2300–2500 ккал,
соль – 12 г,
свободная жидкость – 1,5 л.



ЭКСПЕРТ

ЕЛЕНА ДЕМИНА

эндокринолог, доцент кафедры эндокринологии педиатрического факультета ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ДЕРЖИТЕ САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ

У меня диабет второго типа. В целом я стараюсь следовать диете, но иногда позволяю себе кусочек торта или конфету. Нужно ли в этом случае пить таблетки дополнительно?

Анна Владимировна, г. Москва

Нужно подсчитать количество съеденных углеводов. Если речь идет об одной конфете, то можно обойтись без дополнительного приема сахароснижающих препаратов. Вместо этого, например, стоит несколько увеличить физическую нагрузку. Если же вы съедаете кусок торта, то, скорее всего, возникнет необходимость дополнительного приема или увеличения дозы сахароснижающего препарата. Но это нужно делать только под строгим контролем сахара крови, чтобы избежать гипогликемии.

ИЗБИТОК БЕЛКА ВРЕДЕН

Нужно ли учитывать белок в съеданной пище?

Ирина М., г. Астрахань

Да, нужно. Избыточное употребление белка будет приводить к увеличению уровня сахара в крови, так как в ходе метаболизма они будут преобразовываться в глюкозу. Также необходимо снижать потребление белка людям с диабетом и осложнением со стороны почек (диабетическая нефропатия).

ФАСОЛЬ В ОРЕХОВОМ СОУСЕ

Ингредиенты на 4 порции

фасоль – 400 г
 грецкий орех – 100 г
 лук – 100 г
 уксус яблочный – 1/4 стакана
 чеснок – 1 долька
 зелень по вкусу
 Энерг. ценность на 100 г – 120 ккал
 Углеводы на 100 г – 4,3 г

Очистить стручки фасоли от прожилков, вымыть в прохладной воде, нарезать дольками. Положить фасоль в кипящую подсоленную воду, варить 15–20 минут до готовности. Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в салатник.

Для приготовления орехового соуса истолочь ядра грецкого ореха с чесноком, добавить мелко нарезанный лук и большую часть зелени. Можно взять кинзу или петрушку. Тщательно перемешать, заправить уксусом. Залить фасоль подготовленным соусом, украсить зеленью.

Татьяна Фёдоровна, г. Владимир

ВКУСНОЕ МЕНЮ

для людей с сахарным диабетом

Дорогие читатели, спасибо Вам за активное участие в подготовке каждого номера нашей газеты. Вы делитесь с нами своими историями, советами, рецептами. Мы попросили диетолога рассортировать присланные вами рецепты по темам о здоровом питании. Сегодняшняя подборка – это блюда, которые подходят для стола № 9. Спасибо за ваше равнодушие и креативность!

КОРЗИНОЧКИ С ЦЫПЛЯТИ

Ингредиенты на 4 порции:

мясо цыпленка – 600 г
 лук репчатый – 1 шт.
 шампиньоны – 100 г
 сок половинки лимона
 сливочное масло – 3 ст. л.
 Энерг. ценность на 100 г – 220 ккал
 Углеводы на 100 г – 1,6 г

Мясо нарезать на порции, посолить и поперчить. Нарезать луковицу тонкими полукольцами. Вымыть и нарезать грибы. Поместить каждую порцию мяса в центр листочка фольги, сделать из них «корзиночки». Распределить в них грибы и лук, полить сливочным маслом, побрызгать лимонным соком. Обернуть каждую корзиночку фольгой сверху.

Поместить противень в духовку, разогретую до 200 °С. Запекать 40 минут. За 10–15 минут до конца убрать верхнюю фольгу и продолжать выпекать до золотистой корочки.

А. Павлова, г. Санкт-Петербург

ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты на 2 порции:

яблоки – 200 г
 нежирный творог – 150 г
 яйцо – 1 шт.
 сливочное масло – 2 ч. л.
 растительное масло – 1 ч. л.
 жидкий подсластитель – 1 ч. л.
 корица, лимонная цедра по вкусу
 Энерг. ценность на 100 г – 125 ккал
 Углеводы на 100 г – 12 г

Форму для выпечки смазать растительным маслом.

Яблоки очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Уложить на дно формы. Посыпать корицей.

Взбить в пену размягченное масло, творог и яйцо, добавить цедру лимона и подсластитель.

Выложить творожную массу поверх яблок и запекать в предварительно прогретой до 200 градусов духовке 20–25 минут.

Полина Яшина, г. Орехово-Зуево



Anatolii Riepin / shutterstock

ГОВЯДИНА В СМЕТАНЕ

Ингредиенты на 4 порции:

говядина – 500 г
 сметана нежирная – 1/2 стакана
 лук – 1 головка
 перец, соль по вкусу
 масло растительное – 3 ст. л.
 Энерг. ценность на 100 г – 193 ккал
 Углеводы на 100 г – 2 г

Лучше всего брать филейную часть: вымыть, очистить от сухожилий, нарезать на порционные куски. Куски отбить, посыпать солью и перцем, после чего обжарить в масле на сильно разогретой сковороде. Отдельно обжарить лук до золотистого цвета. Добавить к нему сметану и сок, оставшийся от жарки мяса. Разложить мясо на тарелки, полить сметанным соусом.

Иван Сергеев, г. Бронницы



Bon Appetit / shutterstock



Slawomir Fajer / shutterstock

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

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

Присылайте нам рецепты ваших традиционных семейных блюд, помогающих питаться не только вкусно, но и полезно!

Не забывайте оставлять свои контактные данные!



Самым активным читателям, приславшим наиболее интересные рецепты здоровой кухни, приз – 200 рублей!



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, ЛОГИКУ

В Германии существует экспертиза пригодности к вождению. Она получила разговорное название **Idiotentest** (тест на идиотизм). Проходить его могут обязать людей, неоднократно нарушивших правила вождения, пойманных за рулем в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также новичков, многократно заваливших теоретическую часть экзамена. Такое «обидное» название подразумевает, что любой разумный человек может справиться с заданиями, однако на самом деле тест совсем не прост, требует логичности, смекалки и внимательности. Предлагаем и вам в этом убедиться, ответив на вопросы теста.

Сколько кубометров земли в яме 3 x 3 x 3 м?

‘пигвэ шэн эмв я – 0 :шэвшо

Два отца и два сына пошли за грибами, нашли всего 15 грибов. Каждый принес домой по 5 грибов. Как это могло получиться?

‘ничэ п тэшэ ‘рэд пгитои пвродрг вэ :шэвшо

Вы участвуете в мотогонке. Обогнали второго мотоциклиста. На каком месте вы находитесь?

‘водошв ян :шэвшо

А сейчас вы обогнали последнего мотоциклиста. Опишите одним словом трассу, где проходят гонки.

‘гдн :шэвшо

Разрешено ли законами Евросоюза мужу сестры старшего наследника состояния по материнской линии жениться на своей вдове?

‘вчэштпнэж шэжов эн но ош – вшдэв пгэ в ‘яворэв шэн ог –эн л ош ‘впж но не пгтэ :шэвшо

В доме на 5 этаже живет педиатр, на 6 этаже – стоматолог, на 9 этаже – гинеколог, на 14 этаже – кардиолог. Какую кнопку лифта будут нажимать чаще всего?

‘ажашэ Огешэ Лхионн ян :шэвшо

Врач прописал вам лекарство, которое нужно принимать каждые полчаса по 1 таблетке. За какое время вы выпьете 3 таблетки?

‘ошэ т вэ :шэвшо

Сколько раз вы сможете разменять денежную купюру номиналом 5000 рублей?

‘ерд т :шэвшо

Уже давно человечество пользуется изобретением, позволяющим видеть сквозь стены. Назовите его.

‘онно :шэвшо

Назовите город в 2763 км к востоку от Северного полюса.

‘гои оячлгош хвпнэлэврдирн хэв ов вююлюи огондэвэе шэ – шэн ташэвэ города :шэвшо

Ищем закономерности

1	8	5	#	9
*	3	6	7	2

*(тэ днэврд ххпдгилгош я гэгэпэ ошмэс) Ог = * ‘г = # :шэвшо*

МИИАСОНДЯ? МА

(вон с ван –пхнн ‘вэпвсэв явнлгб эйврдэи яндр эврэгэе в) ф = з :шэвшо

Z = N, V = <, 8 = ?

∞ = 8 :шэвшо

Вычисления в уме

При решении этой задачи нельзя использовать калькулятор, но приготовить его для сверки ответа нужно. Считайте в уме и быстро.

Возьмите 1000. Прибавьте 40. Прибавьте еще тысячу. Прибавьте 30. Еще 1000. Плюс 20. Плюс 1000. И плюс 10. Сколько получилось?

‘вчэштпнэж явдошн ‘дошкв –кчэпквк вчэштпнэврдирн п шлш вврнэврдэи пчэпнэврдэи – шэвэ шэвэ 5000? Эш днэврдэи :шэвшо

Специальный выпуск журнала «Домашний повар»

Масленица

блины • оладьи • блинчики

В НОМЕРЕ ВАС ЖДУТ:

- простые и доступные рецепты блинов, оладий, блинчиков;
- оригинальные блины: ленивые, спагетти, кружевные и другие;
- рецепты старинной кухни для приготовления царских, боярских и купеческих блинов, рецепты блинных пирогов;
- рецепты блинов разных стран мира;
- рецепты сырной Масленицы.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

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

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

В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ:

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

НА НАШИХ СТРАНИЦАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

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

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

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

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

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

ОТВЕТЫ К СУДОКУ

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

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

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

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



– Какова вероятность встретить динозавра на Арбате?

Ответ мужчины:

– Меньше одной миллиардной.

Ответ женщины:

– Одна вторая.

– Как это???

– Ну либо встречу, либо не встречу...



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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! ПИШИТЕ НАМ!
 pz@kardos.ru • 115088, г. Москва,
 ул. Угрешская, 2, стр. 15
 +7 (499) 992-29-69

ВСЕ: от А до Я

ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ПОМОЩЬ

ПРИ ЗАПОЯХ

БЫСТРО

ЭФФЕКТИВНО

Москва и МО

24
часа

(495) 221-11-03

ООО «Доктор Айболит», лиц. №77-01-000231 от 04.11.2004 г.
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
 8-495-792-47-73

АНТИКВАРИАТ

■ 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.

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

На правах рекламы

ТРАНСПОРТ

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

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

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

ГОРОСКОП НА 30 ЯНВАРЯ – 12 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** ● 20 марта — 19 апреля

Овнам за свое здоровье в ближайшее время можно не беспокоиться. Разумеется, это не повод бросаться во все тяжкие и испытывать организм на прочность. Лучше все-таки вести себя разумно. А если они не забудут об утренней зарядке и закаливании, то и вовсе болезням к ним будет не подступиться.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая — 20 июня

Близнецы могут подхватить инфекцию – от легкой простуды до гриппа. Стоит принять меры предосторожности: поменьше находиться в общественных местах, исключить контакты с больными, одеваться по погоде, беречься от сквозняков. Но главное, спорт и правильное питание – тогда никакие простуды не одолеют.

**ЛЕВ** ● 23 июля — 22 августа

Львы так активно ринулись в работу после каникул, что рискуют истощить организм, и без того ослабленный холодным временем года. Представителям знака нужно больше отдыхать и начать принимать комплексные витамины. Стоит уделить внимание коже и волосам – в холодные зимние дни это особенно важно.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября — 22 октября

Весам следует больше времени проводить на свежем воздухе, лучше всего за городом. Если такой возможности нет, можно гулять в парках и скверах, но не менее получаса в день. Вечерние прогулки будут способствовать хорошему крепкому сну. И не стоит забывать о стакане теплой воды сразу после пробуждения, чтобы улучшить метаболизм.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября — 21 декабря

Стрельцам, планировавшим начать заниматься спортом, звезды говорят: время пришло. Фитнес, спортзал, бассейн – куда бы ни записались Стрельцы в ближайшие две недели, результат превзойдет самые смелые ожидания. Но даже если просто делать утреннюю зарядку и много двигаться, это только на пользу.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января — 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют обратить внимание на свою дыхательную систему. Чтобы избежать проблемы, надо как можно чаще проветривать помещения на работе и дома, а также беречься от сквозняков. Если есть возможность, стоит пройти курс галотерапии, массажа грудной клетки.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля — 20 мая

Тельцам звезды рекомендуют использовать момент, чтобы сделать свою внешность еще привлекательней. Будет ли это курс СПА-процедур, или одноразовое посещение парикмахерской, не имеет значения – Тельцы останутся очень довольны результатом. К слову, движение и свежий воздух в разы усилят эффект.

**РАК** ● 21 июня — 22 июля

Ракам стоит обратить внимание на кожу – в этот период она очень уязвима. Причем возможны как обморожение, так и риск заражения грибковыми заболеваниями. Поэтому посещение общественных бань и саун лучше пока отложить. А вот поход в спортзал, катание на лыжах или коньках откладывать не стоит.

**ДЕВА** ● 23 августа — 22 сентября

Девам хорошо бы озаботиться состоянием пищеварения, которому прошедшие праздники не пошли на пользу. Представителям знака звезды рекомендуют разгрузочные дни, малокалорийную диету, сдобренные физической нагрузкой. Но это не повод отменять дружеские встречи, просто внимательнее отнеситесь к меню.

**СКОРПИОН** ● 23 октября — 21 ноября

Скорпионам звезды рекомендуют пройти диспансеризацию – сейчас для этого отличное время. Особых проблем со здоровьем у представителей знака нет, но обследование поможет найти и укрепить «слабое звено» в здоровье. Кстати, фитотерапия может стать прекрасным подспорьем в профилактике обострений хронических болезней.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря — 20 января

Козероги бодры и полны сил, они хорошо отдохнули в каникулы. Проблем со здоровьем у представителей знака также не ожидается, поэтому звезды могут посоветовать им только радоваться своему благополучию и наслаждаться жизнью. Хотя, конечно, это не отменяет правильного питания и отказа от вредных привычек.

**РЫБЫ** ● 19 февраля — 19 марта

Рыбам стоит внимательнее отнестись к работе печени, и в ближайшее время не перегружать ее жирной пищей и алкоголем. Если недомогание уже чувствуется, необходимо немедленно обратиться к врачу и предпринять меры. Только не стоит заниматься самолечением. Печень не терпит наплевательского отношения.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

На растущей Луне, вплоть до Полнолуния (11 февраля), постарайтесь быть еще осматрительнее и осторожнее. Это должно быть время взвешенных и ответственных решений. Очень важно в это время сохранять бодрость духа, не поддаваться унынию, не хандрить. Помощь, бескорыстно оказанная страждущим в этот период, обязательно

вернется сторицей, поэтому звезды рекомендуют всем знакам заняться благотворительностью.

Весь день 11 февраля можно посвящать самосозерцанию, обдумыванию своего пути в жизни. Посмотреть на себя со стороны. Попробовать сосчитать все свои «плюсы» и «минусы». Вечер лучше провести в кругу семьи, вместе

с близкими людьми, друзьями.

На убывающей Луне, до 14 февраля включительно, можно смело строить планы, в том числе долгосрочные. Но не скатывайтесь в маниловщину. Также в это время необходимо особенно внимательно наблюдать за состоянием собственного здоровья и при малейшем недомогании обращаться к врачу.

«Планета здоровья»

Pressa.ru
Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс 43217 в Объединенном каталоге «Пресса России»

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

Адрес издателя: 105318,
г. Москва, ул. Ибрагимова, 15,
стр. 2, пом. I, ком. 34

Адрес редакции: 115088,
г. Москва, ул. Угрешская,
д. 2, стр. 15

E-mail: pz@kardos.ru
Главный редактор:
Л.М. АЛЕШИНА
Телефон: 8 (499) 992-29-69

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

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

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

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

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

№ 2 (25). Дата выхода
30.01.2017.
Подписано в печать 20.01.2017.
Номер заказа – 81

Время подписания в печать
по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт».
127247, РФ г. Москва,
Дмитровское ш., 100.
Тираж 199 600 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 фотобанками
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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



Julia Metkalo / shutterstock



BrunoWeltmann / shutterstock

МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯГОДКИ

Хочу поделиться рецептом, который помогает мне поддерживать в хорошем состоянии сосуды, а также молодо и привлекательно выглядеть. Беру 1 килограмм клюквы и 200 грамм чеснока. Измельчаю их вместе в блендере. Оставляю в темном, прохладном месте на 12 часов. После этого добавляю к смеси полкило меда. Тщательно перемешиваю. Принимаю по 1 столовой ложке до еды два раза в день. Когда заканчивается смесь – заканчивается и курс. Прохожу такое «лечение» два раза в год.

Вкусно и очень полезно!

Мрина Холодова, г. Самара

КОМПРЕСС ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ

Сохнет кожа на пятках, сущее наказание. Проблема не уходит, но как только она возникает, я «душу» ее в зародыше. Делаю лечебную лепешку. Смешиваю мед с мукой. Количество подбираю на глазок. Должна получиться консистенция густого теста. Делю пополам, делаю лепешки. Пяточки распариваю и прикладываю к ним вкусно пахнущее средство из муки и теста. Оборачиваю полиэтиленом, закрепляю не туго эластичным бинтом. Делаю компресс на ночь, а утром снимаю и мажу пяточки оливковым маслом. Делаю, пока трещинки не исчезнут.

Ольга Жукова, г. Москва

**ГРАВИЛАТ
ДЛЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ**

Ох, как же я переживала, когда мне поставили диагноз «реактивный панкреатит». Даже в депрессию впала. Живот все время болит, тошнота, слабость, съесть ничего толком не могу. Мука, а не жизнь. И вот соседка по даче посоветовала мне отличное средство – гравилат.

Да, пришлось набраться терпения. Поджелудочная железа не терпит суеты и спешки, но в конце концов наступило облегчение. И сейчас я вспоминаю о своей болезни только в периоды, когда пора пропить травку для профилактики – осенью и весной.

Итак, чтобы приготовить отвар из гравилата, понадобится 1 столовая ложка высушенных и измельченных корней гравилата. Сырье необходимо залить 1 стаканом кипятка и настаивать 2 часа в закрытой, хорошо укутанной посуде. Пить два раза в день до еды по половине стакана не менее двух недель.

Римма Турукина, г. Углич

Вертолет и чемодан денег за заложника	Джаз, "впавший в меланхолию"	Хлопок на семейные трусы	Легендарная группа из Ливерпуля	И оружие, и бездушный человек						Подвергающийся экзугмации	Полуостров в Западной Сибири	Мастер по конской упряжи	Усач, прихлупнутый тапком
Генный близнец					Город с "разноязычной башней"	Одноклепачья простушка	Фруктовая водка болгар		"Плоть" Диска-бола Мирона				
			"Тест" на знание своей биогграфии	Перебранка с оскорблениями					Полевой цветок-"гадалка"	Страх страшный	Сибирская болячка		Божья "награда" за грехи
Введение шприцем лекарства				Быстрая на тройке с бубенцами	"Батюшка" мечети				Откормленная на убой цыпа				
			Труженик лопаты							Нежный низ живота	Дева - ... Зодиака		
Прыжки по клеткам на асфальте	"Кофейный" король пасов	И трудовая, и чековая	Надевают, чтоб челка в глаза не лезла	Мать Персея	Купец без зазрения совести						Не майна		
			Выброс укачанной пиццы					Японская автофирма		Тара под 200 грамм			
Обсыпка шоколадных трифелей		Павел Буре - Валерию			Мужественный "коллега" кариатиды	Голландский Борей	Лучший подарок бездомному						
				"Ворота" в гольфе									
Автор термина "робототехника"		Норма глотания таблеток			Чихательное заболевание								
			Электорат, подходящий на выборы										
Осведомитель "органов"		Малютка на автодроме			... выходных в рабочей пятidineвке								



МИФ 1. ИНСУЛЬТЫ БЫВАЮТ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

Частично, это верно, в большинстве случаев инсульт случается у людей старше 65 лет, но в последнее время все чаще инсульт встречается и у людей от 20 до 40 лет¹. Причинами могут стать повышенное артериальное давление, стрессы, хронические мигрени, курение, и даже сахарный диабет.

При гипертонии возникает риск разрыва сосудов головного мозга, а диабет способствует образованию холестериновых бляшек, которые могут привести к закупорке сосудов. При курении происходит образование атеросклеротических бляшек.

МИФ 2. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ – ЭТО ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК ИНСУЛЬТА.

Постоянная головная боль может быть одним из признаков надвигающегося инсульта, но далеко не главным. Вот тревожные сигналы, которые могут говорить об инсульте даже в отсутствие головной боли:

- ☑ головокружение, потеря координации в пространстве (человек кажется пьяным)
- ☑ невнятная или спутанная речь
- ☑ потеря чувствительности какого-либо участка тела
- ☑ потеря зрения
- ☑ внезапное онемение половины лица, часто с «перекосом» лица на одну сторону – попробуйте попросить человека улыбнуться – он не сможет этого сделать ровно.

При ишемическом инсульте симптомы могут не проявиться. Возможны тошнота, рвота, внезапно возникающие и проходящие головные боли или головокружения.

В феврале ДИАМАГ(Алмаг-03) по СТАРОЙ ЦЕНЕ* В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ МОСКВЫ!

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

ЖИВИКА 8-800-777-0303

м. Жулебино, ул. Генерала Кузнецова д. 14, к. 1

м. Багратионовская, ул. Барклай, 16

м. Кузьминки, Волгоградский пр. д.119а

ДОБРОТА. РУ (495)531-33-33 www.dobrota.ru

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

www.blagomed.ru бесплатная доставка!

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

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

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

www.med-magazin.ru

6 МИФОВ ОБ ИНСУЛЬТЕ

**ПРИ НАЛИЧИИ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО
УЛОЖИТЬ ЧЕЛОВЕКА И ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ
ПОМОЩЬ!**

МИФ 3. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ВОССТАНОВИЛСЯ ОТ ИНСУЛЬТА, ТО МОЖНО ПРЕКРАТИТЬ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ.

При инсульте риск его повторения в течение первого года велик. Около 50% пациентов¹, перенесших геморрагический инсульт, погибают от повторного удара. Для снижения риска прием антикоагулятивных препаратов обязателен по назначению специалиста, немаловажны профилактические меры – контроль давления, при ишемическом инсульте соблюдение предписанной диеты, ограничение физических нагрузок и рекомендованное физиолечение.

МИФ 4. ИНСУЛЬТ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ.

Неверно. Наследственность – один из установленных факторов риска. Если у одного из родителей когда-то произошел инсульт, то очень важно следить за состоянием своего давления и здоровья.

ДИАМАГ (АЛМАГ-03)



**Дешевле
на 7000 руб**
в аптеках
САМСОН-ФАРМА,
СТОЛИЧКИ**

МИФ 5. ПАРАЛИЧ И НАРУШЕННЫЕ ФУНКЦИИ НИКОГДА НЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ ДО КОНЦА.

Не совсем верно. Если пациента в течение 4-5 часов доставили в стационар и провели необходимые процедуры реанимации, то в 80% случаев¹ вернуть утраченные функции возможно. Современные методы реабилитации с каждым годом улучшаются. На данный момент

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- ☐ последствия инсульта
- ☐ транзиторная ишемическая атака
- ☐ хроническая ишемия головного мозга
- ☐ мигрень
- ☐ бессонница
- ☐ остеохондроз шейного отдела позвоночника
- ☐ хронический иридоциклит

существует множество физиотерапевтических методов и тренажерных техник для помощи в восстановлении.

МИФ 6. ПОСЛЕДСТВИЯ ИНСУЛЬТА ДОМА НЕ ВЫЛЕЧИТЬ.

Многие думают, что после выписки нужно обязательно проводить лечение последствий в специализированном центре, но восстановление дома также возможно!

ОДНО ИЗ НОВЕЙШИХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ИНСУЛЬТА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ НЕГО – МАГНИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ АППАРАТ ДИАМАГ (АЛМАГ-03).

Он активно используется более чем в 350 клиниках страны², первичных сосудистых центрах, центрах реабилитации. Низкочастотное магнитное поле аппарата способствует ускорению капиллярного кровотока, восстановлению тонуса внутримозговых сосудов. Ведь для больных инсультом важно улучшить кровоснабжение мозга и повысить его устойчивость к недостатку кислорода. ДИАМАГ обладает свойством мягко снижать давление, нормализовать сон и стабилизировать общее состояние организма больного.

ДИАМАГ все чаще рекомендуют к применению в домашних условиях, так как после выписки из стационара практически 100% пациентам¹, перенесшим инсульт, требуется дальнейшее восстановительное лечение.

¹ Из открытых источников

² По данным ООО «ЕПЗ»

ЗАКАЗ НА САЙТАХ:

www.elamed.com

www.elamed-shop.com

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ:

8-800-200-01-13

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

** Указана скидка от розничной цены завода, кот. составляет 28470 руб.

* Акция действует с 1.02.2017 по 28.02.2017. Количество товара ограничено. Точную цену узнавайте в местах продаж

Адрес для заказа с завода (в том числе наложенным платежом): 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод». Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2007/00136, ФСР 2012/13599. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ