

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 10 (57)

28 мая – 8 июня
2018 года

Письма

Консультации
врачей

Народные
рецепты

**ПРОВЕРЬ ЗДОРОВЬЕ
ПОЗВОНОЧНИКА –
ТЕСТ ЗА 5 МИНУТ!**

стр. 23

**10 ВАЖНЫХ ПРИЧИН
ЕСТЬ ЛЕТОМ
РЕДИС**

стр. 18–19

**ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ
НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ИЗО РТА**

стр. 14

**«МЕДКАБИНЕТ НА ДОМУ»:
ВЫБИРАЕМ
МАССАЖЁР
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ**

стр. 16–17

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

стр. 28–31



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



**Прогулки, бег, велосипед
скажут атеросклерозу**

«НЕТ»

стр. 8–11

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

П2961

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

✉ **Письмо в номер**

КУДРЯВАЯ ГЕРАНЬ ПРОГОНИТ НАСЕКОМЫХ

У меня никогда не заводятся тараканы и муравьи. А все потому, что я очень люблю кудрявую герань, и на каждом подоконнике у меня стоит по несколько гераней разного цвета. Я не знала, что герань

отпугивает тараканов и муравьев, пока моя дочь не вышла замуж. Ее муж – ученый-ботаник, он объяснил, что насекомые не выносят запах этого цветка. А ведь у герани пахнут не только цветы, но и листья.

Запах этот очень приятный, но насекомые его не любят. Особенно сильно пахнет герань кудрявая, которая не очень красиво цветет, но у нее красивые ажурные листья. Советую всем завести герань, особенно на кухне.

*А.Л. Тарасова,
Московская обл.*



ПОЧЕМУ АЛЛЕРГИЯ «УТЯЖЕЛЯЕТСЯ»?

С каждым годом аллергикам все сложнее переживать сезон цветения. Ученые подтверждают это и говорят о том, что всему виной изменение климата. Рост температуры и увеличение углекислого газа – вот главные враги людей, страдающих поллинозом. Рост концентрации углекислого газа ведет к увеличению концентрации белков в аллергенной пыльце. Аллергический сезон от года к году становится длиннее. Он увеличился на 27 дней по сравнению с тем, что было 7–10 лет, говорят ученые. Аллергологи советуют запомнить пять непреложных правил поведения аллергика:

1. Не забывайте выходить на улицу в головном уборе и солнцезащитных очках.
2. Дома держите окна закрытыми, лучше использовать центральное кондиционирование воздуха с фильтрацией.
3. После прогулки промывайте нос специальными растворами, чтобы удалить пыльцу со слизистой оболочки.
4. Переодевайтесь и стирайте одежду после прогулки. Сушите одежду в специальной сушилке или дома, а не на улице.
5. Снимайте обувь перед входом в квартиру.

Неправильно говорить "ЖАБА ДУШИТ". Правильно говорить – "АМФИБИОТРОПНАЯ АСФИКСИЯ"



АПЕЛЬСИНКИ ОТ МОРЩИНКИ

Фруктовая ваза может заменить дорогие антивозрастные кремы, считают ученые.

Так исследователи из Роттердама обнаружили, что женщины, которые следуют диете, богатой свежими фруктами и овощами, имеют меньше морщинок после 50 лет. Чтобы это выяснить, ученые подвергли 2700 испытуемых обоего пола 3D-сканированию лица для замера морщин. Любительниц овощей, фруктов и рыбы тут же поспешили поздравить – они выглядят значительно моложе тех, кто в стремлении продлить молодость прибегает к дорогой уходовой косметике. Алкоголь, как выяснилось, наравне со сладостями и мясом старит женщин. Однако, все это не отменяет отказа от курения и защиты от солнечного облучения. Эти факторы тоже здорово добавляют нам лет. А вот и новость для мужчин – результаты этих исследований никак не применимы к мужскому полу. На их внешний возраст влияют совершенно другие факторы.

28
мая

1970
год

СОБЫТИЯ МАЯ

В Западной Германии впервые осуществлена успешная трансплантация нервной ткани. Напомним, что нервная ткань отвечает за взаимодействие тканей и органов, регуляцию внутренних процессов и взаимодействие организма с окружающей средой. Нарушение нейронных связей приводит к самым разным последствиям (от расстройств чувствительности до психических проблем), все зависит от того, какие именно участки повреждены. В настоящее время учеными ведутся вполне успешные разработки по пересадке нервной ткани пациентам, страдающим болезнью Паркинсона.

Санаторий «МОЛНИЯ»



www.mtula.ru

Приглашает всех желающих на лечение и отдых. Тульская обл. Алексинский р-н. На берегу Оки. В окружении смешанных лесов.

ПУТЕВКИ ПО АКЦИИ от 1400 руб./сут.
(с лечением, питанием, от 14 дней, до 31 мая)

ПУТЕВКИ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД – от 1900 руб./сут.
(с лечением, питанием, от 7 дней)

Лечебная база: подводный душ-массаж, сухие углекислые ванны, ингаляции, кислородотерапия, лечебная физкультура, массаж, фитотерапия, электро- и физиотерапия, магнитотурботрон, пневмомассаж, а также: сауна, бильярд, детская и спортивная площадки, стационарный мангал, экскурсии и вечера отдыха.

Индивидуальный подход к каждому отдыхающему.

Все процедуры отпускаются без дополнительной оплаты по назначению врача.

8 (495) 988-75-36 (м. Курская, Чкаловская)
8 (48753) 7-56-08, 7-56-13 (санаторий)
Информация на сайте www.mtula.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Медицинская лицензия №ЛТО-71-01-000738 от 30.08.2012г.
*Подробности и сроки акции узнавайте по телефону. Реклама

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

При высоком качестве - низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!
ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ **ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

предъявителю СКИДКИ

25% на протезирование
11% на лечение

подарочные сертификаты – скидка 10%

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

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

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

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

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

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна с 24.04.18 по 30.06.18

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лиц. № ЛТО-77-01-013323

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ

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

● МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G2

– показаны горячие ванны для ног, контрастный душ, гимнастика. Больше овощей и чистой воды в рационе.

3, 4 и 5 июня 2018 возможны возмущения магнитосферы Земли.

1 июня 2018 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

2 июня 2018 возможна магнитная буря уровня G2 (средняя)

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

● Магнитосфера спокойная

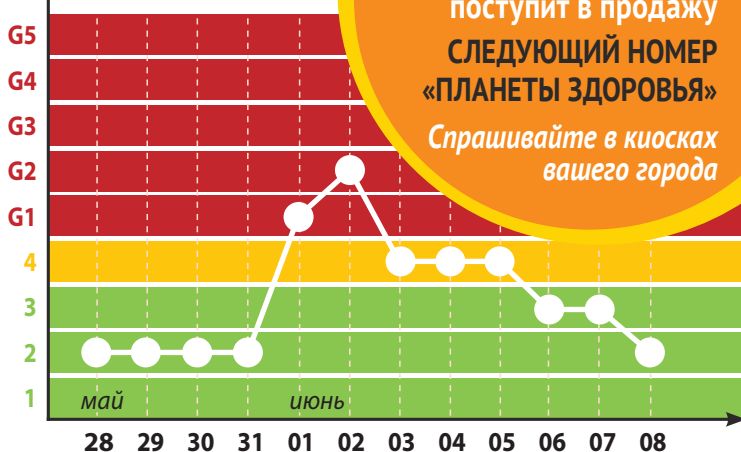
● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G3

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G4

– не стоит прятаться от погоды в квартире, лучше как можно больше гулять, можно устроить

28 мая – 8 июня



9 ИЮНЯ

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

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

● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G5

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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

5

июня

1706
год

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Указом Петра I в Москве учрежден военный госпиталь. Ныне это Главный военный госпиталь им. Н. Н. Бурденко. Первых пациентов лечебное учреждение приняло уже 2 декабря 1707 года. Во время Отечественной войны 1812 года госпиталь принял свыше 17 тысяч раненых и больных, в Первую мировую – около 400 тысяч. Во время ВОВ учреждение тоже продолжало активную работу. В настоящее время в госпитале ежегодно пролечивается около 22 тысяч пациентов.

3

июня

1970
год

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

Синтезирован первый искусственный ген. Ученым, которому удалось это сделать, был американский биолог индийского происхождения Хар Гобинд Корана. В 1970 году своим открытием Корана доказал, что с помощью искусственных генов можно создать ГМО. Революционное по тем меркам открытие. Но это не единственное применение искусственного гена. Практическое применение в современном мире открытие нашло в выработке лекарственных препаратов, человеческих гормонов и ферментов.



Центр Защиты Вкладчиков

ПОМОЩЬ
В ВОЗВРАТЕ
ДЕНЕГ из

• КПК • МФО • БАНКОВ
• ИНВЕСТИЦИОННЫХ
КОМПАНИЙ

Бесплатная ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (499) 322-73-85

Реклама



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ НЕ ЛИПНИТЕ МОРЩИНКИ К НАТАШЕ И ИРИНКЕ

Совсем скоро пойдет первая клубника, и мне хочется скорее поделиться отличным рецептом маски от морщин. Все очень легко и просто. Берем 4 столовых ложки молока, добавляем 3 столовых ложки размятой в кашу клубники. Маска готова. А запах! Нанести маску ватным тампоном на кожу лица, шеи и декольте на 20 минут. Смыть чуть теплой водой. Кожа становится упругой, подтянутой, сияющей и без морщин.

Светлана Фокина, дизайнер, г. Рязань



✉ ЗАГОТОВИМ ЦЕЛЕБНЫЙ СОК ЧИСТОТЕЛА

Сейчас можно делать запасы сока чистотела, который лечит много кожных болезней. Сок можно заготовить впрок и использовать его весь год.

Для заготовки сока чистотел надо измельчить, можно в блендере, можно через мясорубку. Лучше брать все растение с корнями, только надо хорошо его промыть. Измельченный чистотел надо переложить в марлю, сложенную в несколько слоев, и выжать сок. Банку с соком ставят в темное холодное место, но не в холодильник. Ее надо накрыть крышкой с отверстиями или марлей, потому что будет выходить газ. Когда сок перебродит, банку закрыть плотно крышкой и убрать в холодильник.

Роман Алексеев, Рязанская обл.



✉ ЕСЛИ ДЕТКИ НЕ ХОТЯТ ЛЕЧИТЬСЯ ОТ КАШЛЯ

Детки часто не хотят пить горькие лекарства и микстуры от кашля. Для таких малышей у меня есть хороший рецепт лечебного шоколадного масла. На одну плитку шоколада я беру столько же по весу сливочного масла, 3 столовых ложки какао-порошка и 3 столовых ложки свиного жира. Раствориваю жир и масло на маленьком огне, добавляю какао-порошок и шоколад, натертый на терке. Хорошо перемешиваю и остужаю. Вкусное лечебное масло готово. Детки едят бутерброды с этим маслом с большим удовольствием!

Оксана Д., г. Рязань



✉ ОВЁС И ДЕВЯСИЛ СНИЗЯТ ДАВЛЕНИЕ, ПРИБАВЯТ СИЛ

Хочу рассказать о старинном средстве от давления. Мне о нем рассказала бабушка, когда я еще училась в школе. Я тогда увлекалась народной медициной, и это увлечение осталось со мной на всю жизнь. Записывала в толстую тетрадь разные рецепты, сегодня у меня уже 19 таких тетрадей. Одним из первых рецептов была настойка девясила на овсовом отваре. Для настойки нужен неочищенный овес, прямо в кожуре. 2 столовых ложки овса залить 3 литрами воды и довести до кипения. Потом выключить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и настаивать 4 часа. Этот отвар потребуется процедить и положить в него 3 столовых ложки корня девясила. Опять доводим до кипения и снимаем с огня. Настаиваться отвару нужно 2 часа. Снова процедить и добавить 2 столовых ложки майского меда. Настойку принимают 3 недели по 1/3 стакана в день.

Светлана Скоробогатова, пенсионерка, г. Коломна

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЛИМОННАЯ ВОДИЧКА ДЛЯ СТРОЙНОСТИ ДЕВИЧЕЙ

Тем, кто хочет похудеть, советуем каждое утро выпивать стакан теплой воды с чайной ложкой лимонного сока. Такой «коктейль» стимулирует сжигание жиров, а также поднимает тонус.

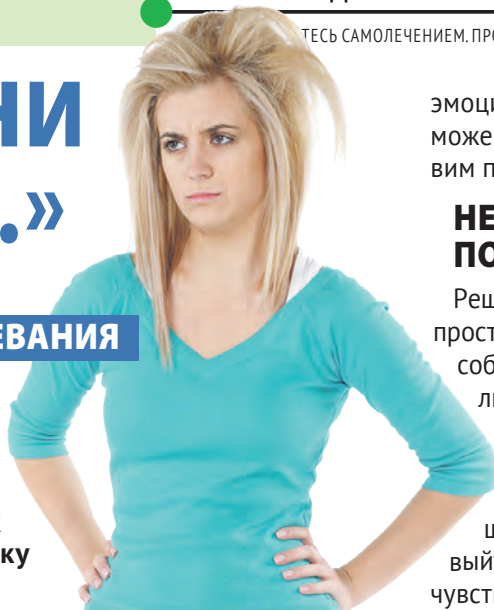
Галина Струкова,
Московская обл.



«ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ...»

КАК И ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Фраза, вынесенная в заголовок, порой вызывает улыбку, кто-то, услышав её, недоумевает, а кого-то это утверждение злит. Ясно одно, заниматься своим психическим здоровьем необходимо так же, как и физическим. Ведь психосоматику никто не отменял.



ЭКСПЕРТ

О том, как наше здоровье зависит от отношения к себе, окружающим и к жизни, расскажет наш эксперт – клинический психолог, специалист по нейролингвистическому программированию Марианна АБРАВИТОВА

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА ПРОБЛЕМАХ

Абсолютно все люди способны испытывать эмоции: страх, боль, радость, гнев. Мы способны как быть счастливыми, так и страдать, и сопереживать. При этом наши страдания далеко не всегда становятся причинами психосоматических заболеваний, это происходит только в том случае, если человек на этом страдании фиксируется, постоянно переживает, думает об этом.

НЕ ОТМАХИВАЙТЕСЬ ОТ ПРОБЛЕМ – РЕШАЙТЕ ИХ!

Приходя ко мне на прием, люди жалуются на то, что их не отпускает какая-то проблема, замучили определенные мысли. Тогда я задаю встречный вопрос: чьи это переживания, мысли и эмоции? Ответ всегда звучит одинаково: «мои – мои переживания, мои эмоции, мои мысли».

Поймите, мы с вами сами несем ответственность за наши мысли и наши

эмоции. Исходя из этого, мы всегда можем с ними справиться, если поставим перед собой такую задачу.

НЕ БОЙТЕСЬ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ

Решать проблемы самому бывает не просто. Потому что это труд, работа над собой. Но эта работа под силу абсолютно каждому человеку. Не нужно копать яму самому себе из своих страданий и переживаний, полностью погружаясь в эмоцию. Существует множество способов, как выйти из такого состояния. Если вы чувствуете, что сами не справляетесь, то мой вам совет, обращайтесь к специалистам – психологам, психотерапевтам. Вам всегда окажут необходимую помощь – по этой проблеме написано огромное количество трудов, открыты методики, которые существуют не одну сотню лет. Ваша проблема не уникальна, с ней можно справиться.

Запомните, если вы не выбираетесь из этой ямы и на протяжении энного количества времени находитесь наедине со своими мыслями, страдаете на протяжении какого-то длительного периода, у вас начинает работать очень мощная подсознательная программа, которая пробивает вас изнутри, становясь причиной страшных диагнозов и заболеваний. Разве не лучше с улыбкой и налегке идти по жизни? А ведь это возможно, стоит только захотеть!

Ольга Бельская

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (495) 642-38-84

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

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Центр Психологии «ВИТА» из СПб.
 МОСКОВСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ РЕФЛЕКСОЛОГИИ (по В.М.БЕХТЕРЕВУ)

Всего 1 сеанс

• ЛИШНИЙ ВЕС
 (пенсионерам льгота 50%)

• КУРЕНИЕ
• ПРИСТРАСТИЕ К СПИРТНОМУ

(495) 211-40-66
 (499) 390-67-72

У М Бауманская

Проводятся консультации специалистами

Реклама

ЧАЙНЫЙ ГРИБ ПЕЙ И НЕ БОЛЕЙ!

Культура чайного гриба, очень популярная в прошлом веке, сегодня постепенно возрождается. Это очень хороший знак, ведь чайный гриб исключительно полезен для здоровья.

ЛЕКАРЬ ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Чайный гриб пользуется большой популярностью во многих странах мира, и это не случайно. С древних времен он использовался лекарями Японии, Китая, Индонезии и Индии для лечения различных внутренних болезней, при отравлениях, а также в качестве эликсира, продлевающего молодость. Использовали настой чайного гриба и наружно – для очищения проблемной кожи, выведения бородавок и осветления пигментных пятен, избавления от перхоти.

В Россию чайный гриб привезли солдаты, вернувшиеся с русско-японской войны. Видимо, поэтому в те времена чайный гриб называли японским.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Сегодня ведутся активные исследования чайного гриба. Выясняется, что его настой действительно спо-

собен принести нашему организму много пользы. Все дело в его уникальном химическом составе, который включает в себя множество биологически активных веществ. Это, например, особые ферменты и кислоты, помогающие работе наших внутренних органов. Кроме того, настой чайного гриба содержит сахара и полисахариды, ароматические масла и витамины (В, С, РР), ценные микроэлементы (йод, калий, цинк), а также живые бактерии, которые способны уничтожать болезнетворных микробов.

КАК ПИТЬ НАСТОЙ

Чайный гриб пьют как в лечебных целях, так и в целях профилактики различных заболеваний. Полный профилактический курс составляет 2 недели, в течение которых гриб пьют по полстакана 3 раза в день перед едой. Ес-

ли организм очень ослаблен (например, ранней весной), курс может быть продлен еще на одну неделю.

НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК

В народной медицине настой чайного гриба применяется для лечения широкого спектра заболеваний. Так как настой обладает противовоспалительным действием и является природным антибиотиком, это в первую очередь различные воспалительные и инфекционные заболевания.

Полезен чайный гриб при болезнях почек, мочевого пузыря, печени, ЖКТ. Так как настой чайного гриба способствует снижению артериального давления и уровня холестерина, его рекомендуют при атеросклерозе и болезнях сердечно-сосудистой системы.

Успокоительный эффект, которым обладает настой чайного гриба, позволяет применять его для лечения нервной системы, снятия головных болей, бессонницы.

Виктория Ленская



КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ

Чайный гриб размножается отростками – «детками». Детку помещают в чистую стеклянную банку и заливают заранее заваренным сладким чаем (на 1 литр воды 100 г чая и 50 г сахара) комнатной температуры. Необходимо проследить, чтобы сахар полностью растворился. Банку накрывают чистой марлей и помещают в теплое затененное место. Настой будет готов к употреблению через 8–10 дней.

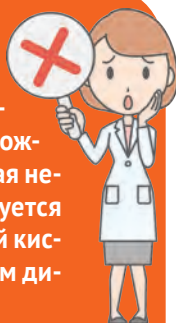
Один раз в три недели гриб необходимо промывать в прохладной воде.

Если чайный гриб побурел и опустился на дно банки, это значит, что он погиб. Пить настой погибшего гриба нельзя.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В составе чайного гриба много биологически активных веществ. Поэтому начинать его употребление необходимо с осторожностью – может проявиться индивидуальная непереносимость компонентов. Не рекомендуется пить настой чайного гриба при повышенной кислотности и язве желудка, подагре, сахарном диабете, грибковых заболеваниях.



КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Для человека естественно ставить перед собой цели, стремиться к их достижению, испытывать чувство удовлетворения при их достижении. Вот только внутренний механизм, настроенный на счастье, не всегда срабатывает так, как нужно. Поэтому, наверно, многим из нас хорошо понятен смысл фразы – «всё есть, а счастья нет». Вроде, идёшь к чему-то, что-то делаешь, и даже многое получается, а вот радости от этого никакой. Нет в душе гармонии и удовлетворения.

СЧАСТЬЕ ПОДОБНО БАБОЧКЕ

Один известный психолог как-то сказал: «Счастье подобно бабочке: чем больше его ловишь, тем чаще оно ускользает. Но если мы перенесем свое внимание на другие, гораздо более важные, глубинные вещи, оно придет и тихонько сядет нам на плечо».

Согласитесь, наше внутреннее ощущение счастья не зависит от количества исполненных желаний и достигнутых целей. Иногда волна вселенской гармонии накатывает от простого прикосновения расцветного луча к подушке, на которой спишь, от следов, оставленных на песке у кромки воды. Но иногда и эти ощущения от нас ускользают, оставляя в душе обиду, неудовлетворенность и страх, что ничего подобного уже никогда не испытаешь. Гонимся за внешним, бутафорским благополучием, теряя что-то важное. И забываем, что счастье дремлет где-то в глубине души, и только от

нас самих зависит, сможем ли мы его разбудить или нет.

ЦВЕТЫ ДОБРА

Около века назад англичанин доктор Эдвард Бах разработал уникальную лечебную систему, помогающую людям управлять эмоциями через изменение чувств. Ученый выделил 38 психоэмоциональных состояний, мешающих почувствовать внутреннюю гармонию: страх, ревность, торопливость, трусость, сомнение, раздражительность, неуверенность, гнев и др. А также разработал цветочные эссенции, способные позитивно влиять на эти эмоции и чувства, самостоятельно разобраться в себе и научиться снова видеть жизнь

яркой и многогранной – открыться для счастья!

Ольга Бельская



- **ПАДУБ** избавит от злобы, подозрительности, ненависти и ревности.

- **ЛИСТВЕННИЦА** повысит самооценку и придаст уверенности.

- **ИВА** поможет справиться с чувством обиды и несправедливости.

- **ОСИНА** позволит забыть о тревоге и дурных предчувствиях.

- **ГОРЧИЦА** вернет радость жизни.

- **СОСНА** избавит от чувства вины и «самоедства».

- **МАСЛИНА** восполнит эмоциональную и физическую энергию.

- **ПОЧКИ КОНСКОГО КАШТАНА** уберегут от повторения одних и тех же ошибок.

- **ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК** усилит волю и не позволит другим людям использовать вас.

- **ЖИМОЛОСТЬ** вернет из мира воспоминаний в реальность.

- **ДУБ** вдохновит на скорейшее достижение цели.

- **БУК** смягчит характер, убережет от излишней критичности.

- **ВОДНАЯ ФИАЛКА** поможет наладить контакт с окружающими.

Инфаркт, инсульт, ишемия, стенокардия – эти болезни по данным Всемирной организации здравоохранения лидируют среди причин смерти во многих странах мира. А причиной их зачастую является банальный атеросклероз. Болезнь, к которой мы часто относимся легкомысленно.

О ЧЁМ «КРИЧАТ»

...или как не стать жертвой атеросклероза



ЭКСПЕРТ



Кто в группе риска по заболеваемости атеросклерозом и что является его причиной, рассказывает **заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой госпитальной терапии РГМУ имени академика И. П. Павлова Сергей ЯКУШИН.**

СОСУДЫ «ЗАРЖАВЕЛИ»

– *Сергей Степанович, какие органы являются мишенью атеросклероза?*

– Проблема атеросклероза, который может затронуть самые различные сосуды человеческого организма, в том, что он лежит в основе большинства заболеваний сердечно-сосудистой системы. Наиболее опасны проявления болезни в виде поражения коронарных и мозговых сосудов, что нередко может закончиться смертью; аорты, вследствие

чего может развиваться аневризма. Также атеросклероз поражает нижние конечности, почечные сосуды.

Хочу сказать, что его локализация может быть самой различной, но результат всегда один – внутри сосуда развивается так называемая атеросклеротическая бляшка, которая состоит во многом, условно говоря, из холестерина и других липидных соединений. Со временем она начинает расти все больше и больше и приводит к сужению сосуда. Раз он суживается, то кровоток уменьшается, что приво-

дит к ишемии и обеднению какого-то органа, ткани или части органа кислородом, и, соответственно, возникают клинические симптомы атеросклероза.

– *Так почему же он все-таки возникает?*

– Главные факторы риска развития атеросклероза – повышенное артериальное давление, гипертония, курение, ожирение, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни. Когда человек мало двигается, то прошло 10 тысяч шагов, которое распространяется на многих здоровых людей, им не выполняется. Но природой так заложено: двигайся, чтобы жить.

Что касается наследственности, то это вопрос спор-

ный. Совершенно необязательно, что если у человека мама и папа умерли от инфаркта миокарда в раннем возрасте, то это обязательно повторится и у него. Роль наследственности до конца еще ни биохимически, ни молекулярно не доказана. Есть только определенные предположения. Поэтому все направлено на борьбу с модифицированными факторами риска, то есть с теми, что мы можем изменить и на которые мы можем повлиять.

БОЛЕЗНЬ НЕ ДЕЛАЕТ СКИДОК НА ПОЛ

– *Правда ли, что развитие атеросклероза у женщин проходит не так, как у мужчин?*

– Буквально 20–30 лет назад мы говорили, что если у женщины сохранена функция яичников, то у нее атеросклероза быть не может, также, как инфаркта и инсульта. Все дело в эстрогенах – женских половых гормонах, которые, как мы раньше полагали, защищали женщину от развития атеросклероза. И вот пришел конец 20 века, урбанизация жизни, и, как следствие, ожирение, гипертония, курение, а

также использование противозачаточных средств. Все это перевесило эстрогенную защиту у женщин. И вот сей-

ВАЖНО!

Около миллиона человек умирают от атеросклероза ежегодно.

СОСУДЫ...

час мы можем встретить сорокалетнюю женщину с сохраненной функцией яичников и с клиническими проявлениями атеросклероза.

КТО ВОЗГЛАВЛЯЕТ ГРУППУ РИСКА

– А кто же на сегодняшний день возглавляет группу риска?

– В первую очередь, мужчины, в меньшей степени – женщины. Все же женский атеросклероз примерно на десять лет отстает, в хорошем смысле этого слова, от мужского. В группу риска входят те пациенты, которые имеют сопутствующие факторы риска, о которых мы говорили ранее, и чем больше их, тем вероятность развития атеросклероза выше.

КАК УЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ?

– Как проявляет себя болезнь?

– Это любые клинические проявления, которые связаны с высоким давлением, наличием болей за грудиной

и в икроножных мышцах при ходьбе. Также это первые признаки ишемии головного мозга, ведь не стоит забывать про атеросклероз сонных артерий.

Поэтому так важно в сорокалетнем возрасте сделать УЗИ сонных артерий, именно как скрининг, чтобы посмотреть, существует ли риск развития атеросклероза сонных артерий, ишемических изменений мозга и возникновения инсульта в будущем. Порой пациент может и не заметить, что у него имеется атеросклероз. Мы говорим о стенозирующем атеросклерозе, когда бляшка сужает просвет сосуда более чем на 70 процентов. А в подобных случаях человек может и вообще ничего не чувствовать. И только большая физическая нагрузка приводит к тому, что возникает ишемия этого органа.



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

● Гипотеза о вирусной природе атеросклероза гласит, что это заболевание могут вызывать вирусы герпеса.

● Каждый пятый человек, перенесший инфаркт миокарда, не знает об этом.

● В ходе эксперимента 1908 года,

когда кроликов кормили мясом, молоком и яйцами, было выяснено, что атеросклероз могут вызвать лишь продукты, в которых содержится холестерин.



Еще одна проблема – нарушение сердечного ритма. В настоящее время мы все чаще видим не только у лиц пожилого, но и среднего возраста, наличие фибрилляции предсердия, что раньше назвалось мерцательной аритмией, и что нередко связано с атеросклерозом сосудов сердца.

ДИАГНОСТИКА ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

– Как же узнать о наличии этих опасных бляшек?

– Есть признаки, которые позволяют при отсутствии клинических симптомов определить атеросклероз.

Самый простой – метод УЗИ сосудов с определением толщины комплекса интима-медиа – соотношение слоев артерии, которые позволяют говорить, что идет уплотнение сосуда. Это уже первые симптомы развивающегося доклинического атеросклероза.

– А какие симптомы должны подтолкнуть на поход к врачу?

– Наиболее опасный клинический симптом инфаркта миокарда – загрудинная боль. Вот тогда-то и нужно идти к врачу.

Читайте дальше на стр. 10



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СОДЫ НЕ ЖАЛЕЙ – ПОЛОЩИ РОТ И НЕ БОЛЕЙ!

Думаю, многие бывали в такой ситуации, когда нестерпимо болит зуб, а под рукой, как назло, нет никаких таблеток. Вот тут-то поможет самая обыкновенная сода. Еще давно, когда я училась в институте, мне кто-то посоветовал этот простой рецепт. Поверьте, пользуюсь им до сих пор в критических ситуациях.

Итак, наливаете стакан теплой воды и растворяете в нем чайную ложку пищевой соды. Ну, а затем усердно полощите больной зуб, держа как можно дольше этот полезный раствор во рту. Через некоторое время боль уйдет, ведь сода нейтрализует микробы и бактерии. А вы должны не забыть сходить к стоматологу. Хотя при помощи регулярных полосканий содой можно максимально сократить возможности возникновения острой зубной боли. Но при этом помните, что вылечить зуб навсегда может только врач.

Нина Петровна, г. Мытищи



СОБЫТИЯ МАЯ

31
мая

Всемирный день без табака.

Начало свое дата берет в

1988 году, когда она была объявлена таковой по инициативе ВОЗ. Цель – привлечь внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призвать государства проводить эффективную политику по уменьшению масштабов курения.



О ЧЁМ

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые врачами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при атеросклерозе. В следующем номере о лекарствах, применяемых при лечении витилиго.

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ*



при атеросклерозе

**Марина
НИКУЛИНА**



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

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

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: СИМВАСТАТИН – понижает содержание в крови «плохого» холестерина (ЛПНП) и способствует выработке «хорошего» (ЛПВП), защищает сосуды, обладает антиоксидантным действием. Назначается при повышенном риске инфаркта, инсульта, при ишемической болезни сердца, атеросклерозе			
СИМВАСТАТИН	таб. покр. плен. об. 10 мг, 30 шт.	Россия	87 руб.
ВАЗИЛИП	таб. 10 мг, 28 шт.	Словения	341 руб.
ЗОКОР	таб. 10 мг, 28 шт.	США	203 руб.
СИМВАГЕКСАЛ	таб. покр. плен. об. 10 мг, 30 шт.	Швейцария	315 руб.
СИМВАКАРД	таб. 10 мг, 28 шт.	Чехия	219 руб.
СИМВАСТОЛ	таб. 10 мг, 28 шт.	Венгрия	210 руб.
СИМВОР	таб. 10 мг, 30 шт.	Индия	154 руб.
СИМГАЛ	таб. 10 мг, 28 шт.	Чехия	287 руб.
СИМЛО	таб. 10 мг, 28 шт.	Индия	202 руб.
МНН: АТОРВАСТАТИН – препарат для снижения уровня холестерина у больных с гомозиготной семейной гиперхолестеринемией			
АТОРВАСТАТИН	таб. покр. плен. об. 20 мг, 30 шт.	Россия	132 руб.
АТОМАКС	таб. 20 мг, 30 шт.	Индия	181 руб.
АТОРИС	таб. 20 мг, 30 шт.	Словения	521 руб.
ЛИПОФОРД	таб. 20 мг, 30 шт.	Индия	149 руб.
ЛИПРИМАР	таб. 20 мг, 30 шт.	США	1031 руб.
ЛИПТОНОРМ	таб. 20 мг, 28 шт.	Россия	410 руб.
ТОРВАКАРД	таб. 20 мг, 30 шт.	Чехия	401 руб.
ТОРВАС	таб. покр. плен. об. 20 мг, 30 шт.	Индия	327 руб.
ТУЛИП	таб. 20 мг, 30 шт.	Швейцария	363 руб.
МНН: ФЕНОФИБРАТ – снижает в организме количество молекул «плохого» холестерина			
ФЕНОФИБРАТ КАНОН	таб. покр. плен. об. 145 мг, 30 шт.	Россия	496 руб.
ТРАЙКОР	таб. 145 мг, 30 шт.	Франция	856 руб.

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

Продолжение.

Начало на стр. 8

Не хочется, чтобы первым проявлением атеросклероза был инфаркт миокарда, но, к сожалению, это случается нередко. А провоцирует его стресс или какая-то тяжелая физическая нагрузка, особенно при атеросклерозе, гипертонии, курении. Но еще есть и стенокардия, которая проявляется болями за грудиной, но не завершается инфарктом. Поэтому, если возникает загрудинная боль, особенно связанная с физической нагрузкой, и проходящая в состоянии покоя, то нужно немедленно обратиться к врачу, сделать ЭКГ, нагрузочную пробу. Я уже не говорю про методы инструментальной диагностики, когда мы вводим контраст в сосудистое русло и визуализируем наличие атеросклеротической бляшки в определенном сосуде.

ПРОФИЛАКТИКА ВСЕГДА!

– *Получается, что атеросклероз – это не удел старости, а, скорее, последствия образа жизни?*

– Можно сказать и так. Почему мы пропагандируем моду на здоровый образ жизни, потому что все это может предотвратить и уменьшить риск развития атеросклероза. Даже у тех больных, которые уже имеют диагноз и перенесли, так называемое, сердечно-сосудистое событие, на первом месте стоят методы вторичной профилактики, то есть мы вторично занимаемся профилактикой и можем реально эффективно помочь в

«КРИЧАТ» СОСУДЫ...

предупреждении повторных инфарктов и инсультов и уменьшить прогрессирование сердечной недостаточности. Вот почему так важны немедикаментозные методы лечения – борьба с курением, диабетом, ожирением, рациональное питание и здоровый образ жизни. Очень значимы методы профилактики и лечения диабета, который просто семимильными шагами идет вслед за ожирением. Это вредно и это опасно, вот с чем надо бороться немедикаментозными методами.

Не стоит забывать и про использование лекарственных препаратов, которые тоже позволяют сражаться с этими факторами риска.

Как вы уже поняли, дебют атеросклероза бывает нередко атипичным или вообще без субклиническим, то есть без каких-либо проявлений. А бывает и наоборот – осложнение атеросклероза в виде инфаркта, инсульта, патологии почек, сетчатки или нижних конечностей. Поэтому так важна диспансериза-



ция. Для чего это нужно, чтобы у 25–65-летних людей, а это самый работоспособный возраст, определить наличие факторов риска и дать рекомендации по профилактике.

– Можно ли сказать, что в настоящее время атеросклероз помолодел?

– Да, однозначно, он стал встречаться чаще. За последние 30–40 лет сердечно-сосудистые заболевания во всех странах, в том числе и в РФ стали причиной смертельных исходов номер один. Они намного опережают онкологические заболевания. Все боятся рака,

а он встречается, как причина смерти, в два раз реже.

Хочу отметить, что, во многих странах и в РФ в том числе, введены государственные программы борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе

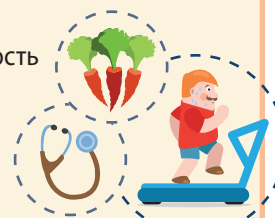
программа создания сосудистых центров и диспансеризации. И они уже дали первые результаты – смертность от сердечно-сосудистых заболеваний начала снижаться.

Наталья Киселёва

ЗНАЙ И ПОМНИ!

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, согласно данным Комитета Европейского общества кардиологов, включает:

- отказ от табака;
- 30-минутная физическая активность или ходьба не менее 3 км в день;
- наличие в ежедневном рационе пяти видов фруктов или овощей;
- систолическое артериальное давление ниже 140 мм рт.ст.;
- уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л;
- холестерин липопротеидов низкой плотности ниже 3 ммоль/л;
- не допускать ожирения и сахарного диабета.



2
ИЮНЯ

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

В России отмечается День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Впервые был отмечен в 2011 году и с тех пор празднуется ежегодно. К слову, возник он как альтернатива американскому «Дню обжорства», когда можно есть все и без ограничений. По данным Института питания, в России избыточный вес есть у 60% женщин и половины мужчин старше 30 лет. А потому еще один повод напомнить о необходимости правильно питаться вовсе не лишней. Организаторы праздника напоминают: еда – это способ восполнения энергии, а не возможность «заесть» проблемы или успокоиться. День здорового питания и отказа от излишеств в еде призван напомнить о том, что мы ответственны за то, чем мы питаем свой организм.



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

КОРНЕВИЦА АИРА – ЭТО ЖИЗНИ СИЛА!

Есть простое средство от изжоги, натуральное – это корневища аира болотного. Продается в любой аптеке, стоит дешево.

Когда появилась изжога, надо растолочь немного сухого корневища аира в порошок. Совсем немного надо, чтобы порошок получилось на кончике чайной ложки. Этот порошок залить теплой водой и сразу выпить. Изжога пройдет.

Н.И. Громова, Владимирская обл.



ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставляют без внимания ни один вопрос.

Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки экспертов.

✉ КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ ХРЕБТА?

Днем много работаю за компьютером, а вечером в огород, на грядки. И стала побаливать спина. Есть ли какие-то несложные упражнения, чтобы поддержать здоровье и гибкость позвоночника?

*Галина Кускова,
Краснодарский край*



ЭКСПЕРТ

Наталья ВЛАСОВА

автор и исполнитель песен

По роду деятельности мне просто необходимо всегда быть и чувствовать себя в форме, поэтому в копилочке секретов здоровья есть обязательные упражнения для гибкости и здоровья позвоночника. Делюсь с удовольствием.

1. Встаньте на четвереньки – опора на колени и прямые руки, попеременно делайте взмахи: сначала левой рукой и правой ногой, а затем правой рукой и левой ногой. *Повторите это упражнение 8 раз.*

2. Ложитесь на спину, вытянув руки вдоль тела и согнув ноги в коленях, чтобы была возможность опираться на полную стопу. Поднимите корпус тела, затем вернитесь в исходное положение. *Повторите это упражнение 5 раз.*

3. Сядьте на пол, согните ноги в коленях, а руки расположите сзади, упираясь ладонями в пол. Используя свои руки как рычаг, приподнимите таз и одновременно запрокиньте голову. В этой позе необходимо замереть на 5 секунд, затем можно вернуться в исходное положение. *Повторите это упражнение 8 раз.*

4. Ложитесь на живот и, вытянув руки в стороны, плавно приподнимите максимально высоко верхнюю часть тела. Зафиксируйтесь в этом положении на 5 секунд и вернитесь в исходное. *Повторите это упражнение 8 раз.*

Делать все эти упражнения необходимо с правильным дыханием: дышать нужно медленно, расслабленно.

✉ КУДА ПРОПАЛО ОБОНЯНИЕ?

Удалили аневризму, пропало обоняние. Можно ли его восстановить? И если нет, дают ли за это инвалидность?

Сергей, г. Москва



ЭКСПЕРТ

Сергей ЯКУШИН

заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой госпитальной терапии РГМУ имени академика И.П. Павлова

Скорее всего, вопрос касается аневризмы сосудов головного мозга. В этом случае, я думаю, что если это ранний послеоперационный период, то вероятность восстановления обоняния существует. Но если после операции прошло несколько месяцев или лет, то к сожалению, восстановление обоняния практически невозможно. Что касается инвалидности, то это вопрос очень специфический, потому что наличие признаков инвалидности во многом определяется условиями труда человека. Если человеку по роду своей деятельности обоняние необходимо, то, конечно, он имеет право на установление группы. Но это касается очень редких профессий.

✉ ПОЧЕМУ «СБОИТ» СЕРДЦЕ?

Время от времени у меня появляется «сердечный дискомфорт». Мою окна, например, или думаю о чем-то важном для себя, а оно как заведенное начинает стучать, аж рубашка ходуном ходит. И давит иногда. Потом раз, и все проходит, как не было. Что это? Опасно ли?

Валерия Суменкова, г. С.-Петербург



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА

терапевт высшей категории

Что бы это ни было, это веский повод посетить доктора. Конечно, вы могли просто поволноваться, переживать. Но, если после физического перенапряжения у вас возникает сердечная боль, то это с большой долей вероятности стенокардия. У женщин симптомы сердечно-сосудистых заболеваний могут быть более неопределенными. При этом они могут маскироваться под симптомы желудочно-кишечных заболеваний – вздутие, боль или дискомфорт в животе, а могут выражаться и как чувство усталости. Также стоит отметить, что риск сердечно-сосудистых заболеваний у женщин резко возрастает после наступления менопаузы.

Эмоции и головную боль – под контроль!

Какой тип личности чаще страдает головной болью, и как ему помочь?



«...Мучаюсь головными болями, мигренями. Связываю с нервами, хронической усталостью, подавленностью. Работаю механически, как робот, а это равносильно непрофессионализму – я учитель. Волнуюсь, плохо сплю. От пустыря пересыхает во рту, язык не ворочается... Преподаю физику в престижном лицее, должна быть в безупречной форме...»

Анна Михайловна К., 44 года, г. Воронеж

«ЛЮБИТЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВА»

Есть мнение, что хроническая головная боль свойственна особой «мигренозной» личности с характерными чертами: чувствительностью, ответственностью, требовательностью к себе и другим. Работа такого человека требует напряжения, а в поведении чередуются возбуждение и апатия. Эмоциональный

Отладив эндорфинную систему, есть шанс поправить весь организм.

«надрыв» может ухудшать память, внимание, работоспособность. Десятки раз на дню страдающий произносит: «Нет сил...». Судя по всему, Анна Михайловна принадлежит к данной категории. А её проблемы имеют общую природу.

«НА СВЕТЕ СЧАСТЬЯ НЕТ?»

Вероятно, в организме упала выработка эндорфинов – «гормонов счастья». Они регулируют

ДЛЯ ВСЕХ, КТО ЦЕНИТ ОТЕЧЕСТВЕННОЕ

ТЭС опирается на принципы доказательной медицины и с успехом применяется в ведущих клиниках: Институт скорой помощи им. Н. В. Склифосовского, Военно-клинический госпиталь им. Н. Н. Бурденко, Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова.*

функции важных органов, управляют антиболе-вой, заживляющей, гормональной, антистрессовой и иммунной системами.

Дефицит эндорфинов истощает организм. Зна-чит, его нужно восполнять.

РАЗРАБОТАНО СОВЕТСКИМИ УЧЁНЫМИ!

В конце XX века ленинградские учёные Инсти-тута физиологии им. И. П. Павлова АН СССР совершили прорыв в медицине. Они установили, что слабые импульсы тока активируют синтез эндорфинов самим мозгом. Транскраниальная электростимуляция (ТЭС) явилась долгождан-ным средством, способным лечить безопасно и результативно, используя защитные и восстано-вительные резервы человека.

«ЛИКВИДАТОР БОЛИ ДЛИТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ»

Венцом исследований стали физиотерапевти-ческие аппараты. Замечателен высокотехноло-гичный миниатюрный аппарат для клиническо-го и домашнего применения «Доктор ТЭС-03». Он направлен на то, чтобы улучшить обменные процессы и кровотока мозга, обеспечить очистку от токсинов, антиоксидантную защиту и всплеск уровня эндорфинов.

«ДОКТОР ТЭС» ИСПОЛЗУЮТ, ЧТОБЫ:

- Устранить приступ головной боли, мигрени с первых же сеанса;

«ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ»

Всего 1 сеанс ТЭС способен увеличить со-держание бета-эндорфина – «гормона сча-стья» в плазме крови и спинномозговой жидкости в несколько раз.*

- избавиться от головных болей при постоянной курсовой поддержке;
- наладить эмоциональную сферу;
- нормализовать сон, исключая риск опасных мозговых нарушений;
- освободиться от хронической усталости, полу-чить прилив энергии;
- улучшить память, внимание, самочувствие, чтобы жизнь стала легче и лучше.

НЕ БЫТЬ КАК ВЫЖАТЫЙ ЛИМОН!

Ещё важные плюсы аппарата «Доктор ТЭС-03»:

1. Не вызывает привыкания и зависимости. Передозировка невозможна, потому что эндор-фины используются целенаправленно в нужном количестве.
2. Нацелен на долговременное положительное действие. 30 минут сеанс – и о боли можно за-быть на 12 и более часов. Интервал до следую-щего курса может потребоваться от 3 месяцев до 1 года!
3. Удобен, состоит из 3 электродов и блока управления. Весит 100 грамм, можно брать на работу, на дачу – везде пригодится!
4. ТЭС имеет убедительные результаты приме-нения, используется более чем в 300 больницах России, СНГ, Болгарии, Израиля.***
5. ТЭС удостоена российских и международных наград, в т. ч. медали им. академика П. Л. Капи-цы и премии Правительства РФ – знак качества и надёжности.*

Из опроса в поликлинике № 3, г. Хабаровск**:

Наталья Н., 52 года: «Что я жду от аппарата «Доктор ТЭС»? Чтоб не быть как выжатый лимон. Чтоб не колотило в висках. Мечтаю расслабиться, уйти от гнетущих мыслей, радоваться весне, праздникам... Наслаждаться жизнью хочу... Да просто ночами спать – уже счастье».

«Доктор ТЭС-03» – для устранения головной боли и усталости. Быстро и надолго.

* По данным ЕПЗ.

** <http://gorod-plus.tv/blog/87.html>

*** TÜV NORD CERT EC-Certificate Reg.-No.44 232 117836, Report No.35 18 4640

ПОКУПАЙТЕ «Доктор ТЭС-03» с БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ по Москве и консультацией:

Магазин "МЕДТЕХНИКА" – Товары для здоровья.

• м. «Академическая» или м. «Профсоюзная», ул. Вавилова, д. 54, корп. 1 (вход со двора). Ориентир: дом находится через дорогу от Больницы № 64 (пешеходный светофор) Гагаринского района

• м. «Парк Культуры», Зубовский бульвар, д. 29. Ориентир: Внешняя сторона садового кольца, 200 метров от метро, Вход со двора, проход между банками ВТБ 24 и Юникредит Банк

www.blagomed.ru Тел: 8 (499) 519-00-03



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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2010/07219. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О СВЕЖЕСТИ ДЫХАНИЯ

заботимся со знанием

Неприятный запах изо рта – довольно частая проблема, которая не только причиняет дискомфорт, мешает приятному общению с окружающими и снижает качество жизни, но может являться следствием серьезного заболевания.



ЭКСПЕРТ

О причинах и профилактике неприятного запаха изо рта рассказывает наш эксперт, врач стоматолог-ортопед **Ирина МАСЛАКОВА**

ПРИЧИНЫ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗО РТА

– *Ирина Вениаминовна, почему появляется неприятный запах изо рта?*

– У такого явления есть конкретное название – галитоз. Это признак некоторых заболеваний, в том числе и стоматологических. Причинами «несвежего» дыхания могут быть: заболевания органов ЖКТ, лор-органов, эндокринные заболевания, вредные привычки, жесткие диеты (например, неумеренное голодание), прием некоторых медикаментов, а также нарушение гигиены полости рта.

– *Какие стоматологические заболевания вызывают неприятный запах изо рта?*

– Появление неприятного запаха изо рта в 80% случаев связано именно со стоматологическими заболеваниями. Чаще всего, это кариес, заболевания десен и слизистой полости рта (пародонтит, гингивит, стоматиты, глосситы), прорезывание зубов мудрости, заболевания слюнных желез, наличие ортопедических и ортодонтических кон-

струкций (зубных протезов, коронок и брекетов).

ПОКА ЗВУЧИТ ЛЮБИМАЯ ПЕСНЯ

– *Можно ли профилактировать неприятный запах изо рта?*

– Нужно! Профилактика – это, прежде всего, правильная гигиена полости рта: ежедневная качественная чистка зубов щеткой средней жесткости в течение трех минут. По длительности это – пока звучит ваша любимая песня. Важно хорошо прочищать промежутки между зубами, боковые поверхности зубов, чтобы избавляться от мягкого налета. Промежутки необходимо чистить с помощью зубной нити (флосса), продается в каждой аптеке. Если после еды вы чувствуете, что в промежутках застревают частички пищи, пользуйтесь зубной нитью.

ЗНАЙ И ПОМНИ!
Специфический запах изо рта может являться следствием серьезного заболевания. Сероводородный запах (или запах протухших яиц) может говорить о заболеваниях органов ЖКТ. Запах ацетона может возникать у людей, страдающих сахарным диабетом, тиреотоксикозом, или у тех, кто злоупотребляет жирной и белковой пищей. Запах и привкус горечи дает подозрение, что имеются проблемы с желчным пузырем.

тью после каждого приема пищи. Так вы избежите размножения бактерий в полости рта, и, следовательно, неприятного запаха. Слизистую языка и щек необходимо очищать специальным скребком, который является таким же обязательным и индивидуальным средством гигиены, как зубная щетка.

Зубную щетку необходимо менять раз в три месяца.

А ЕСЛИ ПРОТЕЗЫ?

– *Как сохранить свежее дыхание тем, кто использует съемные протезы и ортодонтические конструкции?*

– Ортодонтические конструкции нужно очищать специальной щеткой и ершиками, ортопедические конструкции (съемные протезы) нужно чистить после каждого приема пищи. Несъемные мостовидные протезы чистят зубной щеткой и с по-

мощью зубной нити (суперфлосс), которая подходит для людей с широкими межзубными промежутками и тех, у кого установлены ортодонтические конструкции, мосты и импланты. Также желательно пользоваться ополаскивателем для полости рта.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ

– *Обязательно ли при возникновении неприятного запаха изо рта идти к врачу или можно как-то решить проблему в домашних условиях?*

– Все заболевания, которые вызывают неприятный запах изо рта, как правило, очень серьезные и в домашних условиях не лечатся, поэтому при возникновении такой проблемы, как галитоз, я рекомендую не затягивать и сразу же обращаться к специалисту. Для тех, кто хочет ухаживать за зубами и деснами в домашних условиях, рекомендую приобрести зубной ирригатор – устройство для глубокой чистки эмали и десен струей воды под давлением. Также рекомендуется посещение стоматолога для проведения профессиональной гигиены полости рта.

Елена Васина

ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ



Мы с Колей поженились, еще будучи студентами. Все делали вместе: учились, сдавали сессии, подрабатывали – жили дружно. Вместе ходили в походы и представляли, что родим малыша, будет вместе с нами по горам лазать и по речкам сплавляться.

Вот только с детьми никак не получалось. Вроде бы все обследования прошли, оба вполне здоровы, но годы идут, а детей нет. Я не из тех, кто рыдает в подушку и постоянно ноет, но переживала сильно. Скоро четвертый десяток разменяем, друзья уже внуков нянчить будут, а мы все родить не можем. Муж утешал: «Оль, ну хватит! Может, наше время еще не пришло? Я тебя и без детей люблю». Постепенно я стала успокаиваться и даже смирилась. Тем более в профессии все складывалось отлично: прекрасная работа, должности, перспективы. Мужу предложили переехать в столицу, и мы с радостью окунулись в бурлящую столичную жизнь. Правда, квартира съемная, зато в центре и недалеко от работы.

Однажды ранним утром я проснулась от удручи-

вого запаха табачного дыма. За окном едва начинало светать, рядом мирно посапывал Коля, спать хотелось безумно, и я, поймав себя на мысли «опять местная молодежь развлекается», собралась было снова погрузиться в сон. Но запах дыма с лестничной площадки смешивался с непонятными звуками, которые рождали в моей душе беспокойство и волнение, давая

сигнал: что-то здесь не так, что-то происходит, нужно действовать!

Я соскочила с кровати и бросилась к входной двери. Когда я ее открыла, то увидела картину, от которой кровь в жилах мгновенно похолодела: прямо на нашей площадке незнакомый человек с красным перекошенным лицом, закашливаясь и крича, пытался затыкнуть на своей шее ве-

ревку, привязанную к пожарной лестнице. Я громко закричала, обхватила его руками, пытаюсь держать. Помню, я не переставала кричать, звала мужа, он, проснувшись, выбежал на мой крик, смог спасти парня.

Познакомившись с Игорем поближе, мы узнали, что ему всего 19 лет, его выгнали с работы, он бросил учебу, расстался с девушкой и не знал, чем платить за квартиру. Начал пить. А в очередной раз, напившись, решил свести счеты с жизнью, да вот я помешала. Как он сказал, сидя у нас на кухне, «не пришло, наверное, мое время».

Наше общение с Игорем продолжалось несколько месяцев. Мы много вечеров провели, беседуя с ним на нашей кухне, познакомились с его мамой, которая оказалась милой, тихой женщиной, мечтавшей привести Игоря в храм. С Божьей помощью ей это удалось, и сейчас Игорь живет в одном из монастырей. А через год после того жуткого утра, мы с Колей узнали, что у нас будет ребенок. Сейчас нашей дочке 1,5 года, и мы точно знаем: всему свое время.

Валентина, г. Москва

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

РАССКАЖИ СВОЮ ИСТОРИЮ – ПОМОГИ БЛИЖНЕМУ

Дорогие читатели, мы продолжаем наш конкурс невероятных историй о преодолении, исцелении, вере и любви. И приглашаем вас поделиться своими. Быть может, кому-то эти рассказы помогут изменить жизнь к лучшему, откроют новый мир веры и добра.

Итоги конкурса будут подведены в №17 «Планеты здоровья» от 10.09.2018 г.

Присылайте свои истории и получайте призы
1 место – 3500 рублей
2 место – 2500 рублей
3 место – 1500 рублей

Присылайте нам свои истории и голосуйте за понравившиеся вам по телефону редакции 8 (499) 399 36 78, по электронной почте pz@kardos.ru или пишите на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»).

ХОЧЕТСЯ СПИНКУ ПРОМЯТЬ? ПОРА

Трудно найти человека, которой не любит массаж. Тут вам и масса приятных ощущений, и бесспорная польза для здоровья. А благодаря современным технологиям массажный кабинет на дому уже не редкость.

Скорее, его отсутствие – досадное упущение.

ОТ БРОНХИТА,
ЦЕЛЛЮЛИТА
И ПРОСТО ДЛЯ
УДОВОЛЬСТВИЯ



ЭКСПЕРТ

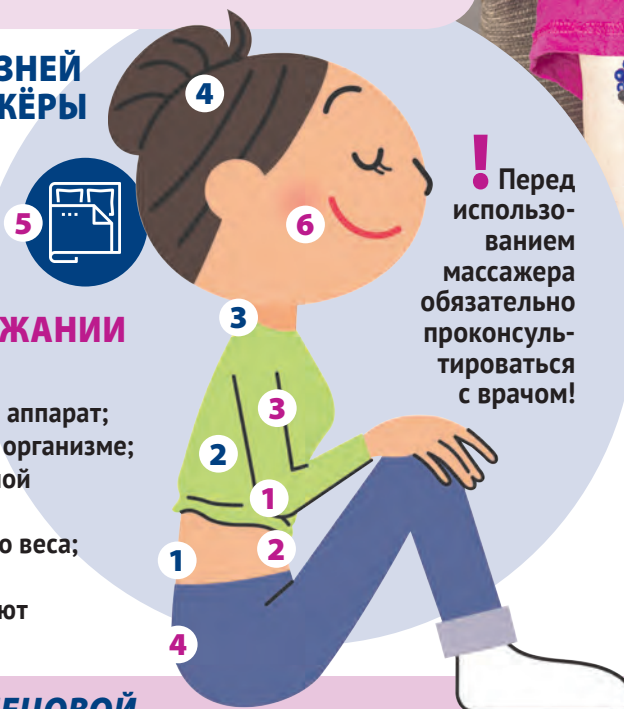
Итак, выбираем массажёр для себя и близких. А может это сделать наш эксперт **врач-физиотерапевт высшей категории Людмила КУЗНЕЦОВА**

В ЛЕЧЕНИИ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ МОГУТ ПОМОЧЬ МАССАЖЁРЫ

- 1 радикулит;
- 2 болевые синдромы спины;
- 3 остеохондрозы;
- 4 различные вегетативные и невротические расстройства.

ПОМОЩНИКИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

- 1 укрепляют мышечно-связочный аппарат;
- 2 ускоряют обменные процессы в организме;
- 3 совершенствуют работу иммунной системы;
- 4 помогают избавиться от лишнего веса;
- 5 нормализуют сон;
- 6 борются со старением и улучшают внешний вид.



! Перед использованием массажера обязательно проконсультироваться с врачом!



МЕХАНИЧЕСКИЕ

Способ действия – проводим по проблемным местам ребристыми роликами, косточками, «каталками» из дерева или пластика с небольшим нажимом.

Плюсы:

- + простота в использовании;
- + улучшение микроциркуляции крови и лимфооттока;
- + ускорение расщепления жиров.

РЕФЛЕКТОРНЫЕ

Способ действия – такой же, как и у механических – коврики или валики с алюминевыми шипами разного размера, а также сандалии со специальной стелькой.

Самый известный массажер – аппликатор Кузнецова.

Плюсы:

- + воздействуя на биологически активные точки, приводят в порядок энергетический баланс организма;

МНЕНИЕ ДОКТОРА КУЗНЕЦОВОЙ

• Массажёр для спины:

– Воздействие будет идти не только на спину, но и на молочные железы, бронхи и сердце. Поэтому, прежде чем воспользоваться этим прибором, необходимо сделать кардиограмму, флюорографию и маммографию, чтобы исключить наличие кист, плевритов и новообразований.

• Массажёр для ног:

– Прежде чем применять этот аппарат, необходимо сделать УЗИ сосудов нижних конечностей. Если тромбофлебита нет, и протромбин хороший, то пользуйтесь массажером на здоровье.

• Массажёр для лица:

– На лице располагаются различные рефлексогенные точки, которые нельзя перевозбуждать.

А при патологиях лицевого нерва, большом количестве родинок и жировиков такие манипуляции вообще противопоказаны. Если воздействовать на них массажером, то можно получить рост липомы. Поэтому, прежде чем брать массажер для лица, нужно посоветоваться с доктором.



МАССАЖЁР ПОКУПАТЬ!

+ снимают усталость и болевые ощущения.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ИМПУЛЬСНЫЕ

Способ действия – слабые электрические импульсы определенной частоты оказывают воздействие на кожу и мышцы.

Плюсы:

- + активно стимулируют мышцы;
- + подтягивают и омолаживают кожу.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ВИБРИРУЮЩИЕ

Способ действия – вибрирующая головка массажера воздействует на тело с помощью переменного электрического тока.

Плюсы:

- + благоприятное воздействие на весь организм;
- + помогают расслабиться и избавиться от болей.

МАГНИТНЫЕ

Способ действия – создавая электромагнитное поле,

массажер воздействует на проблемную зону.

Плюсы:

- + компактность;
- + многофункциональность – можно использовать на любом участке тела.

ВАКУУМНЫЕ

Способ действия – такой же, как и у медицинских банок. Массажер с роликовой насадкой «отсасывает» лишнюю жидкость и мягко массирует кожу.

Плюсы:

- + усиливают циркуляцию крови;
- + эффективны в борьбе с целлюлитом.

ЛАЗЕРНЫЕ

Способ действия – высокотехнологичные аппараты воздействуют лазером и ультразвуковыми колебаниями.

Плюсы:

- + считаются самыми результативными из всех видов массажеров;
- + повышают кровоток и

подтягивают кожу;

- + в ряде ситуаций способны убирать морщины.

ГИДРО-МАССАЖЁРЫ

Способ действия – такой же, как у контрастного душа.

Плюсы:

- + убирают тяжесть в ногах;
- + помогают расслабиться и улучшить настроение.

ТЕПЛО-МАССАЖЁРЫ

Способ действия – пояс, который создает тепловой эффект на коже.

Плюсы:

- + выводят шлаки и токсины из клеток;
- + кожа становится подтянутой и гладкой.

Наталья Киселёва



НАСАДКА НАСАДКЕ РОЗНЬ!

- **Насадка для мышечного массажа** – влияет на мышечные ткани;
- **Насадка для нежного массажа** – подойдет для работы с запястьями, плечевым поясом, височной зоной;
- **Насадка для головы** – улучшает рост волос и кровообращение в прикорневой зоне;
- **Насадка для точечного массажа** поможет расслабиться и снять напряжение;
- **Вакуумная насадка** – незаменима в борьбе с целлюлитом;
- **Роликовая насадка** – оказывает влияние на мышцы, улучшает кровообращение, препятствует отложению солей и жира.

НА ЧТО ВОЗДЕЙСТВУЕМ?

- **Точечный эффект:** массажеры для лица, головы, ног, спины
- **Мультифункциональные массажеры:** помогают оздоровить весь позвоночник, устраняя защемление нервных окончаний и выправляя смещенные позвонки.
- **Универсальные массажеры:** воздействуют на спину, брюшную стенку, шею и конечности. Это всевозможные массажные кресла, пояса, накидки и подушки.



ЧИТАТЕЛИ ЧИТАТЕЛЯМ



НЕЗАМЕНИМАЯ СОЛЬ

? *В наследство от бабушки мне досталась красивая медная сахарница. Но я никак не могу ее отчистить. Что вы можете посоветовать?*

Альбина Высокова, библиотекарь, г. Рязань

Вам поможет обыкновенная поваренная соль. Возьмите небольшое количество соли и такое же количество лимонного сока, смешайте все и нанесите полученную массу на сахарницу. Она поможет вам отчистить изделие от пятен и налета. Не забудьте ополоснуть сахарницу теплой водой, когда закончите чистку.

Вероника Виноградова, г. Сызрань

? *Последнее время я стала какой-то вялой и очень раздражительная. Со здоровьем все хорошо – недавно прошла диспансеризацию. Может, мой организм зашлакован? Как его почистить?*

Ирина Тимофеевна, г. Владимир

– Утром, перед тем как позавтракать, натошак съешьте немного соли. Для этого возьмите сухую чайную ложку и опустите ее в солонку. То, что осядет на кончике ложки, слизните языком, – это и будет вашим очищающим средством. Делайте так в течение десяти дней и не заметите, как станете бодрой и жизнерадостной.

Иван Крапивин, пенсионер, г. Москва

РЕДИС: ВКУС ОСТРИНКОЙ,

Редис – один из самых популярных овощей в России. Этот сочный, хрустящий и красивый корнеплод, один из первых появляющийся весной на грядках – близкий родственник редьки и репы, ничуть не уступает своим собратьям ни в полезности, ни по вкусовым качествам. Появившийся в России благодаря Петру I, редис долгое время был недооценён. Его считали сорняком и выращивали для красоты, оформляя им грядки, до тех пор, пока не поняли: редис – самый настоящий супер-овощ, несущий нашему организму только пользу и здоровье!

10 ПРИЧИН ЧАЩЕ КУШАТЬ РЕДИС

1 Калорийность редиса – всего 16 ккал на 100 г!

2 Богат клетчаткой, а потому снижает аппетит, заполняя органы пищеварения, помогает снизить вес и выводит из организма вредный холестерин.

3 Источник грубых волокон – вымывает из кишечника шлаки и токсины, стимулирует работу ЖКТ, борется с запорами и помогает снизить риск развития рака кишечника.

4 Профилактирует сердечно-сосудистые заболевания.

5 Содержит пигмент антоциан, который обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, повышает иммунитет.

6 Витамина С в редисе больше, чем в луке и моркови.

7 Источник растительного белка.

8 Стабилизирует уровень сахара в крови и помогает бороться с сахарным диабетом.

9 Снабжает организм витамином РР и витаминами группы В, а также фолиевой кислотой, медью, марганцем, калием и кальцием.

10 Горчичное масло, содержащееся в мякоти и в ботве редиса, за счет которого он приятно горчит, обладает желчегонным эффектом, антисептическими и антибактериальными свойствами, поэтому способен устранить неприятный запах изо рта.



ТАКОЙ РАЗНЫЙ, ТАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ

Известный нам красный редис – далеко не единственный из существующих. Сортов редиса невероятное множество. Благодаря труду селекционеров был выведен дайкон (или японский редис), похожий на большую белую морковь и являющийся базовым ингредиентом азиатской кухни. Также существует стручковый редис и арбузный редис с пурпурной и розовой мякотью, зеленый, оранжевый, фиолетовый и черный испанский редис, а также редис Мака («перуанский женьшень»).

И ВЕРШКИ, И КОРЕШКИ!

Важно помнить: редис – овощ, в котором съедобны не только корешки, но и верхушки. Считается, что в ботве редиса витаминов даже больше, чем в самих корнеплодах. Свежую ботву можно добавлять в салаты, супы, зеленые щи, рагу, тушить, как капусту, а также замораживать и сушить, а зимой использовать как приправу к различным блюдам.

ИЗ ИСТОРИИ

Родиной редиса является Древний Китай. Китайцы всегда высоко ценили редис за его полезные свойства и почитали его как ценнейшее лекарство от множества болезней. В Древнем Египте также воздавали хвалу редису, а древние греки приносили его в храм Аполлона в качестве даров и ценили выше моркови.



САМ С ВИТАМИНКОЙ!

КАК ВЫБРАТЬ?

Редиска должна быть плотной, без темных включений, пятен и трещин. Старая редиска – дряблая и мягкая, внутри мякоть пористая. Скорей всего, она уже не первой свежести. Выбирая редиску вместе с ботвой, обращайте внимание на свежесть ботвы и ее цвет. Яркий зеленый, насыщенный цвет зелени говорит о том, что перед вами свежий и качественный продукт.

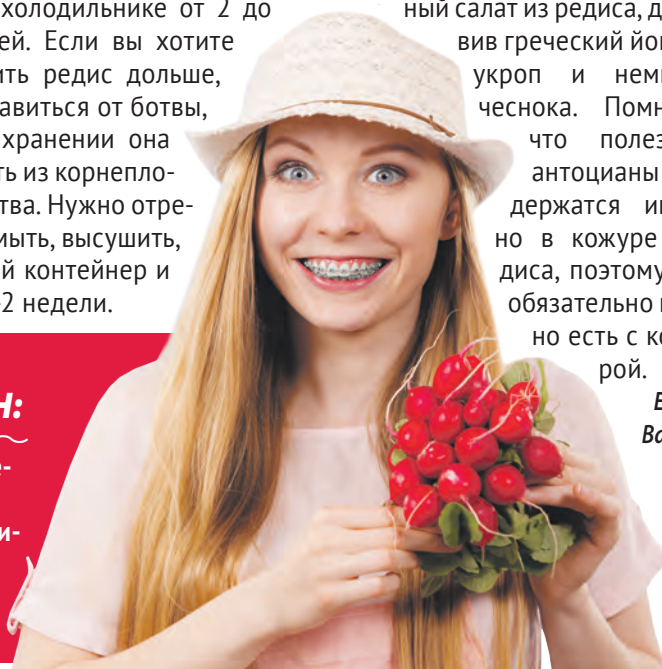


КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ?

Редис – это первая весеннее-летняя свежесть на нашем столе. Представить без него весенний витаминный салат или окрошку просто невозможно. Лучше всего употреблять его в свежем виде. Можно сделать полезный салат из редиса, добавив греческий йогурт, укроп и немного чеснока. Помните, что полезные антоцианы содержатся именно в кожуре редиса, поэтому его обязательно нужно есть с кожурой.

КАК СОХРАНИТЬ?

С ботвой редис хранится в холодильнике от 2 до 4 дней. Если вы хотите сохранить редис дольше, лучше избавиться от ботвы, так как при хранении она будет высасывать из корнеплода полезные свойства. Нужно отрезать ботву, редис промыть, высушить, положить в чистый сухой контейнер и хранить в холодильнике 1–2 недели.



Елена Васина

ВАЖНО! РЕДИС ПРОТИВОПОКАЗАН:

- ✗ при язвенной болезни желудка и ДПК;
- ✗ при панкреатите и холецистите;
- ✗ при перенесенном инфаркте.

БУДЕМ ЗДОРОВЫ

ЗАЧЕМ НАМ НУЖНА МЕДЬ?

Такое минеральное вещество, как медь, необходимо нам для здоровья. Так же как и железо, медь играет важную роль в поддержании нормального состава крови. Присутствие меди необходимо для эффективности железа, в противном случае, железо, накопленное в печени, не может участвовать в образовании гемоглобина. Суточная потребность меди – 2 мг.

Основные пищевые источники меди:

- Печень
- Орехи
- Яичный желток
- Молоко
- Ржаной хлеб



Научными исследованиями доказано, что в темных волосах содержится больше меди, чем в светлых. Если организму не хватает меди, у нас появляется седина.

ЗВЕЗДА НА СВЯЗИ

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ УЖИН

О том, каких правил стоит придерживаться, чтобы ужин не вредил здоровью и фигуре, расскажет топ-модель Кира ДИХТЯР.



Совсем отказываться от ужина так же вредно, как и переесть – считает Кира, но ужин должен быть «правильным»!

• **НЕ СЛИШКОМ ПОЗДНИЙ.** Всем знакомое правило – не есть после шести, на самом деле работает для тех, кто ложится в десять вечера. Диетологи не рекомендуют есть позже, чем за четыре часа до сна.

• **НЕ СЛИШКОМ ОБИЛЬНЫЙ.** Многие из нас привыкли на ужин ни в чем не себе не отказывать, но это неверно. Пища не должна быть слишком калорийной или богатой углеводами. В идеале количество калорий в вашем ужине должно составлять 20 процентов от общего числа в день. И конечно не стоит есть тяжелую, жареную и жирную еду. Не рекомендую употреблять много жидкости за ужином во избежание отеков.

• **НА УЖИН ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА И КЛЕТЧАТКИ:** рыба, яйца, молочные продукты, практически все фрукты. Не рекомендую употреблять за ужином острую и соленую пищу, а также кофеин и сахар, это чревато нарушением сна.

И напоследок совет – не стоит сразу после ужина занимать уютное положение перед телевизором на диване. Даже если на занятия фитнесом у вас уже нет сил, то недолгая прогулка на свежем воздухе, уборка в доме или даже танцы принесут пользу вам, вашей фигуре и здоровому сну.



Я стояла в очереди в регистратуру и нетерпеливо притопывала каблучками. Зуб ныл невыносимо. Я уже согласна была от него совсем избавиться безо всякого лечения, лишь бы эта боль прошла. Но двигалась очередь медленно и тошно. Ы-ы-ы... ведь так и от болевого шока в обморок шмякнуться недолго.

СТРОЙНЕЕ БУДУ

– Девушка, талончиков на сегодня и завтра больше нет, – проскрипела мне из регистратуры усталая дама

– Как – нет? – взвилась я. – Но я с острой болью.

– Тут все с острой болью, – рыкнула на меня регистраторша. – Хотите, ждите в общей очереди.

– Долго?

– Когда как, – невозмутимо ответствовала она. – Иногда час, а когда и до вечера сидят. Как доктор освобождается, так и примет.

Я застонала и отошла от регистратуры. Достала кошелек, перебрала жиденькую пачку купюр, вздохнула. Зуб ныл все сильнее, и я приняла волевое решение... обратиться в платную клинику. Ничего, недельку похожу пешком до работы и откажусь от обедов в столовой. Стройнее буду.

ГЛАВНОЕ, ВЕСТИ СЕБЯ ДОСТОЙНО

– Обычный пульпит, ничего страшного, – улыбнулся мне обаятельный

ОТ БОЛЬНОГО ЗУБА



доктор в кипенно-белом халате. Вернее, что он улыбнулся, я догадалась по сужившимся над медицинской маской глазам.

Ох, уж эти глаза. То ли от укола, снявшего острую боль, я впала в неконтролируемую эйфорию, то ли в воздух платных клиник добавляли что-то поднимающее настроение, но во мне проснулось несвойственное желание острить и веселиться. Я даже попыталась улыбнуться, но с зубным расши-

рителем вышло не очень. Пришлось подмигнуть. Подмигнуть! Боже! Что со мной?

– Ну, вот, – через полтора часаковырания у меня в зубе доктор вынул расширитель и снял, наконец, свою маску. А улыбка! Я пошевелила губами и криво, но с отчаянным рвением улыбнулась в ответ. – Два часа ничего не кушать, исключить на несколько дней горячее и ледяное. Болеть больше не будет.

– Два часа? – сникла я. – А мне как раз жутко хочется есть. С утра маковой росинки во рту не было. И от приятной компании я бы не отказалась. – Кто это сказал? Да что в самом деле было в том уколе? Я кожей почувствовала, как краска заливает лицо, а глаза увлажняются от смущения.

Но, казалось, доктор этого даже не заметил. Взглянул на часы и как ни в чем не бывало ответил.

– Вы на сегодня мой последний пациент. Если немного подождете, пока я сдам кабинет, то мы сможем сходить в кино, а потом поужинать вместе.

И ничего. Гром не грянул, небеса не разверзлись. Вот так просто я пригласила мужчину на свидание. Теперь, главное, вести себя достойно и не ляпнуть ненароком, что я в разводе пять лет, и все пять лет ни разу не была на свидании, не говоря уж о чем-то большем.



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ВАШИ ТРЁХДЮЙМОВЫЕ ГЛАЗКИ...

На третий год моего вдовствования подарили мне дети пугая. Ну как подарили, купила старшая дочь внукам карелу, а у деток на птицу аллергия. Не в форточку же, в самом деле. Мама, выручай. Ну, я и забрала себе. Живу одна, места много, от аллергии не страдаю. Да и все веселее вдвоем.

И стала я учить своего питомца разговаривать. А он не поддается. Молчит, только дверь мою деревянную, межкомнатную подрывает регулярно. И ветки ему таскала, и брусочки, и мел. Но нет, облюбывал дверку, хоть что делай. И то сказать, дверь деревянная, сосновая. Вкусно, наверно, птичке.

Решила я вызвать мастера, да уголки металлические на дверь поставить. Уж очень меня порча имущества из себя выводила. А

Иннокентия своего в клетке заперла. Чтобы не мешался. Пришел мастер, замеры делает. Ну, и болтаем о том, о сем. Время идет. Я своему гостю чай предлагаю. Как раз и пирог испекла яблочный. И тут из клетки доносится: «Ваши трехдюймовые глазки... бац-бац и в точку». Я аж присела от неожиданности. А мастер хохочет, птица у вас, мол, забавная. А мне неловко, что меня этот наглец хохлатый так оконфузил.

С Михаилом-то, с мастером тем самым, мы сошлись со временем. А этот говорун Иннокентий так и живет с нами. Фильмы старые очень любит. А дверь мы поменяли. «Невкусную» поставили, из шпона. Больше Кешка ее не грызет. Веточками довольствуется.

Валентина Кирюшкина, г. Москва

ДО ЛЮБВИ ОДИН ШАГ

ЗУБ У МЕНЯ НЕ БОЛИТ, И Я СЫТА

– Мы с мужем расстались пять лет назад, – вещала я самозабвенно за ужином. – Ушел от меня к сослуживице. И ладно бы просто ушел, так ведь и детей отобрать хотел. До сих пор судимся. Все никак не успокоится.

– Валентина, у меня есть друг – адвокат. Я вас познакомлю.

– Нет, – покачала я головой. – Адвокаты мне не по карману. На работе сокращения начались. Пришлось перевестись на должность с меньшей ставкой, чтобы не увольняли. А с двумя детьми для меня это катастрофа.

Мы еще немного поболтали, доедая десерт. Я поняла, что потерпела полное фиаско в качестве возможной возлюбленной, вывалив на ничего не подозревающего мужчину все свои проблемы и заботы. А потому, привычно вздохнув, решила, что пора положить

А вы знали, что...

ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Влюбленные люди все время хотят сладкого, особенно шоколада.
- Важнейшим предшественником любви, по мнению ученых, считается пристальный взгляд.



конец мукам моего компаньона и сбегать уже домой к детям.

– Ну, так, зуб у меня прошел, я сыта, пора детям с уроками помочь. – Я поднялась, и Денис, так звали доктора, встал вместе со мной.

– Подожди, я расплачусь и отвезу тебя.

Честно слово, я пыталась возражать, но мужчина был настойчив.

P.S.: На следующий день Денис приехал в гости без предупреждения. Привез полный багажник деликатесов и подарки детям. Я хотела обидеться и выгнать, а вместо этого расплакалась

и рассыпалась в благодарностях. Через полгода мы расписались.

– Просто ты была нужна мне, а я тебе. Я это сразу понял, – говорил мне муж время спустя. – Твоя неловкость, разговорчивость и какое-то совершеннейшее отчаяние... Во всем читалась просьба о помощи и защите. И мне показалось, что я смогу тебе помочь и защитить.

Мы живем уже шестой год. Муж никогда не говорит о любви. Но слова тут и не нужны. Мне достаточно посмотреть в его глаза, их взгляд красноречивее любых слов.

Валентина, г. Владимир

Foto: cheapbooks, Rozochka, Bannikh Alexey Vladimirovich / Shutterstock.com

ЭКСКЛЮЗИВ!
СВЕРЬ СВОИ
ПОСАДКИ
С ОБРАЗЦОМ
стр. 18

ДАЧА PRESSA.RU

Выходит по понедельникам два раза в месяц
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

1000 РУБЛЕЙ
ЗА ВАШЕ
ОПУБЛИКОВАННОЕ
ПИСЬМО

**КАКОЙ ЛУК МЕНЬШЕ
ГОРЧИТ**
стр. 6

**СДЕЛАЙ ПОЧВУ
КАК НА КУБАНИ**
стр. 16

**ДАЕШЬ СЕМЬ КИЛО
КАРТОШКИ С КУСТА**
стр. 7

**ЗЕМЛЯНИКА
БЕЗ ПОЛИВА**
стр. 10

**КАК НЕ ПРОСПАТЬ
ФИТОФТОРОЗ**
стр. 19

**ГРУША НА РЯБИНЕ –
МИНИ-ДЕРЕВО, СЛАДКИЕ ПЛОДЫ** стр. 8

12+

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

Выходит 1 раз в 2 недели.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
Спрашивайте
в киосках, супермаркетах
и почтовых отделениях

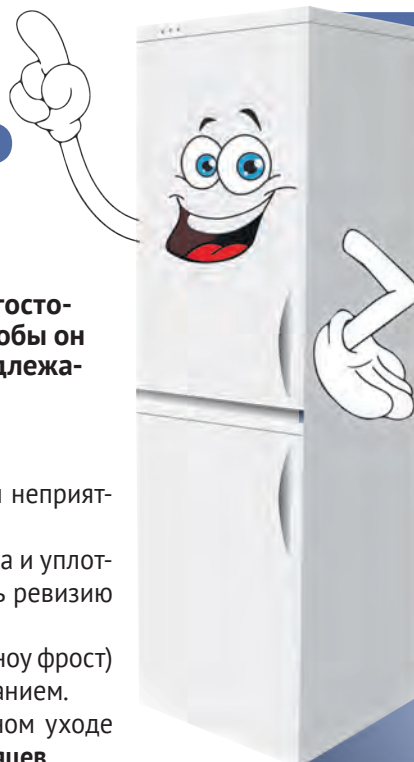
Подписной индекс в каталоге
«Почта России» П2940. Оформить подписку
до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>

КАК ЧАСТО И КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ХОЛОДИЛЬНИК

Холодильник – один из самых уважаемых, важных и дорогостоящих объектов на каждой кухне. Поэтому всем хочется, чтобы он служил долго и бесперебойно. Для этого ему требуется надлежащий уход и в первую очередь – содержание в чистоте.

БАННЫЙ ДЕНЬ

- В экстренных случаях – например, когда появляется стойкий неприятный запах – холодильник нужно мыть немедленно.
- Один раз в неделю желательно протирать стенки холодильника и уплотнитель снаружи и изнутри. Одновременно необходимо проводить ревизию его содержимого и выбрасывать несвежие продукты.
- Один раз в месяц холодильнику без функции сухой заморозки (ноу фрост) необходимо устраивать большую чистку – с полным размораживанием.
- Холодильнику с функцией ноу фрост при хорошем постоянном уходе большая чистка требуется не чаще, чем один раз в три-шесть месяцев.



КСТАТИ

Устранить легкий неприятный запах в холодильнике можно, расставив по его полкам блюда с корками черного хлеба, ломтиками лимона, таблетками активированного угля, сухим рисом, содой или использованными пакетиками черного чая.

1 Из холодильника необходимо извлечь все продукты. Содержимое морозильной камеры лучше сложить в глубокий таз (или ведро) и поставить в темное прохладное место.

2 Отключить холодильник от электросети, дверцы основной и морозильной камеры оставить открытыми. Размораживание может занять несколько часов.

3 Пока холодильник размораживается, необходимо вынуть из него все полки и контейнеры, вымыть их дочиستا и протереть досуха. Одновременно навести ревизию содержимого: несвежие продукты выбросить, банки и ненарушенные упаковки – протереть или вымыть, если это необходимо.

7 ШАГОВ К ЧИСТОТЕ

Хватит с меня этой любви на расстоянии! Холодильник, ты переезжаешь в мою комнату.

ВАЖНО!

Используйте для мытья холодильника мягкие губки, полотенца и салфетки – это нужно, чтобы его стенки не поцарапались.



4 Конденсатор на задней стенке холодильника почистить от пыли с помощью щетки или пылесоса.

5 Когда холодильник полностью разморозится, слить из поддона талую воду и вымыть холодильник

изнутри, продвигаясь сверху вниз. Сделать это можно с помощью содового или уксусного растворов: 2 столовых ложки соды или уксуса (9%) на 1 л воды. Для удобства раствор можно залить в емкость с распылителем. Аккуратно вычистить все выемки и уголки, в которых может скапливаться грязь и конденсат. Прочистить резиновый уплотнитель,

ВАЖНО!

Резиновые уплотнители нельзя мыть уксусным раствором: кислота сушит резину, отчего она быстро приходит в негодность.

для чего можно использовать старую зубную щетку. Протереть холодильник насухо и оставить с открытыми дверцами, пока стенки не высохнут абсолютно.

6 Тщательно вымыть холодильник снаружи.

7 Вернуть в холодильник полки и контейнеры, разместить продукты, включить холодильник в электросеть.

Виктория Ленская

ПРОВЕРЯЕМ ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА!

Позвоночник – это опора всего организма. Если он здоров, то и всё тело в отличном состоянии. Давайте проверим, а не хандрит ли наша опора.



ЭКСПЕРТ

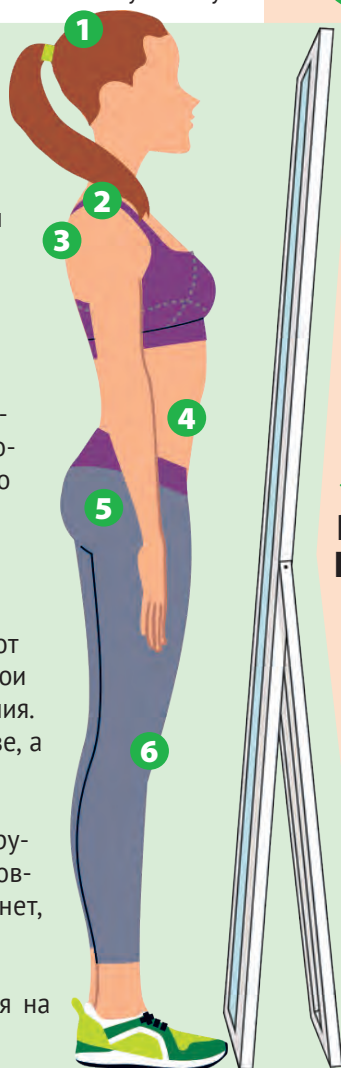
В этом нам поможет **врач невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА**

ЗЕРКАЛО

Если вы стали замечать, что позвоночник немного скован, а иногда даже побаливает, то стоит задуматься и понять, где проблема. Для этого необходимо раздеться, встать перед зеркалом и дать объективную оценку позвоночному столбу.

В идеале:

- 1. Положение головы** – строго по центру. Макушка смотрит вверх. Допустимо, чтобы она чуть-чуть выступала.
- 2. Плечи** – находятся на одном уровне, немного откинuty назад. Если плечи смотрят вперед, а грудь впалая, ваш позвоночный столб не прямой. Обратитесь к ортопеду!
- 3. Грудной отдел** – изгиб в позвоночнике заметен визуально. Если лопатки вступают назад, как крылья, это говорит о деформации в грудном отделе. Лопатки должны плотно прилегать к спине.
- 4. Талия** – умеренный изгиб, живот плоский. Вы должны сверху видеть свои колени, в идеале, и лобковые сочленения. Чрезвычайный изгиб говорит о лордозе, а значит, пора к врачу!
- 5. Таз** – симметричный. Опустите руки вниз и определите, на одном ли уровне находятся пальцы обеих рук. Если нет, позвоночник сколиозный.
- 6. Колени** – должны располагаться на одном уровне.

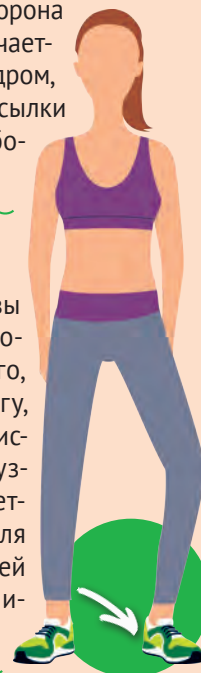


ТЕСТ ЗА 5 МИНУТ

УСЛЫШЬ СЕБЯ



Закройте глаза и ощутите, на какую ногу вы больше опираетесь. В норме, вы должны чувствовать свои пятки, когда первый и пятый палец плотно прижаты к земле. При таком сцеплении вы стоите на двух ногах. Если нет, то перенос тяжести приходится на более сильную ногу, нагружая таким образом одну сторону туловища, при этом другая сторона не работает. Так получается дистонический синдром, и возникают предпосылки для механических болей.

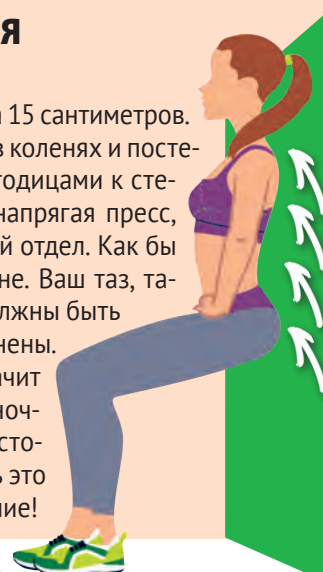


НА ОСТАНОВКЕ

Вспомните, на какую ногу вы опираетесь, когда ждете автобус на остановке. Чаще всего, мы поджимаем длинную ногу, вследствие чего появляется дисфункция в ногах и тазу, нагрузка на позвоночник увеличивается и появляются предпосылки для формирования хронических болей в мышцах спины или связках спины. Стойте ровно!

РАСКАТЫВАЕМСЯ ПО СТЕНЕ

Отступите от стены на 15 сантиметров. Согните немного ноги в коленях и постепенно прикоснитесь ягодицами к стене, затем прижмите, напрягая пресс, пояснично-крестцовый отдел. Как бы прилепите себя к стене. Ваш таз, талия, грудь и плечи должны быть плотно к ней прислонены. Если получается, значит у вас гибкий позвоночник. Если нет, вам стоит научиться делать это полезное упражнение!



Наталья Киселёва

О том, как проверить здоровье различных отделов позвоночника (шейного, грудного, пояснично-крестцового), читайте в нашем следующем номере. В продаже с 9 июня!

НАПОЛНИТЕ ДУШУ ЛЮБОВЬЮ



**Важнейшее дело –
учиться истинной вере.**

Святитель Амвросий Медиоланский

КАКИЕ МОЛИТВЫ ЧИТАТЬ НОЧЬЮ?

? *Я серьезно заболела, целыми днями в постели и стала плохо спать ночью. Никак не могу уснуть и засыпаю под утро. Просыпаюсь к обеду. Можно ли читать утренние молитвы ночью?*

Дарья Владимировна, Новая Москва

Молитвы утренние и вечерние так и называются, потому, что первые читаем перед началом нового дня, вечерние – в конце дня. В случае бессонницы можно читать Евангелие, каноны, жития святых, акафисты, псалтырь, просто молиться.

МОЖНО ЛИ ОСВЯТИТЬ КРЕСТИК САМОМУ?

? *Мне купили крестик в магазине, а я слышала, что надо носить освященный. Можно ли освятить крестик самой? Или достаточно окунуть в святую воду?*

Алина, г. Коломна

Самой крестик освятить нельзя. Иконы, нательные крестики освящаются только священником в церкви. Читается молитвы, которые могут читать только священники.



Фото: VPales / Shutterstock.com

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕКРЕЩИВАТЬСЯ?

? *Моя крестная совсем не ходит в храм. Да и меня покрестила потому, что с мамой дружила, не смогла ей отказать. Можно мне перекреститься у другой крестной?*

Тася, г. Москва

Принять Таинство Крещения второй раз – большой грех. В православии веруют «во едино крещение», и в нашем Символе веры, утвержденном святыми на 1-м и 2-м Вселенских Соборах, об этом свидетельствуем: «Признаю одно крещение для прощения грехов». Таинство Крещения совершается один

раз, и никакие грехи родителей и крестных не отменяют всех благодатных даров, которые даны человеку в Таинстве.

КУДА ДЕВАТЬ ТАРУ ОТ СВЯТОЙ ВОДЫ?

? *У нас закончилась святая вода. Понимаю, что к святыням надо относиться бережно. Но у нас закончилась святая вода, которая была в пластиковой бутылке. Можно ли выбрасывать тару, в которой хранилась святая вода, в мусоропровод?*

В. Бутова, г. Воскресенск

Бутылку высушить и можно выбросить.

Подготовила Светлана Иванова

Петров пост

С 4 июня наступает Петров пост, который называют апостольским. Летний пост установлен в честь святых первоверховных апостолов Петра и Павла. Завершится пост 12 июля.

ТВЕРДОСТЬ ПЕТРА И РАЗУМ ПАВЛА

Твердость и разум – эти два столь важных миссионерских качества нашли своих ревностных служителей в лице двух апостолов Христа: «Идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святого Духа, уча их соблюдать все, что Я повелел вам».

Пётр, которого до встречи с Иисусом Христом звали Симон, был бедным, простым, необразованным рыбаком. Став учеником Спасителя, он сопровождал Его в земной жизни. Евангелист Матфей утверждает, что Господь был уверен: «ты — Пётр,



и на сем камне Я создам Церковь Мою». Пётр проповедовал, совершал чудеса во славу Божию, обратил в христианство множество людей.

Павел – сын богатого фарисея. Его прежнее имя – Савл. Злейший враг Спасителя, он выпросил у синедриона разрешение преследовать христиан везде и приводить для наказания в Иерусалим. Однажды, услышав глас: «Савл!

Савл! Что ты гонишь меня?», ослеп на три дня. Христианин исцелил его, и Павел уверовал и крестился. Проповедуя слово Божие, апостол Павел перенес много страданий.

Соблюдаем пост

Сложилась устойчивая традиция для всех постящихся: мясо, молочные продукты и яйца есть нельзя. Но во все дни, кроме среды и пятницы, можно вкушать рыбу. Не возбраняется и вареная пища с елеем (растительным маслом).

Фото: Aleks Melnik / Shutterstock.com и открытые интернет-источники

УМНАЯ ОДЕЖДА на страже здоровья и моды

У каждой вещи есть название, и у каждого названия – своя история. Названия многих знакомых нам вещей удивительным образом связаны с медициной и анатомией человека. Эти названия никого давно не удивляют, но все-таки очень интересно, откуда они взялись и как появились?

БОТИНКИ «БЕРЦЫ»

Берцы у многих стойко ассоциируются с армией. Черные высокие ботинки со шнуровкой, наверное, самый известный атрибут армейской экипировки. Но в Российской армии они появились не так давно. Солдаты в СССР бегали по плацу в кирзовых сапогах («кирзачах»), стирая обмотанные портянками ноги до кровавых мозолей. А вот солдатам великобританской армии и армии США повезло в этом плане гораздо больше: у них были берцы, которые появились еще во времена Второй мировой войны.

Разработанные специально для десантников, а именно для парашютистов, высокие шнурованные ботинки были призваны защитить берцовые кости от травм при приземлении. Именно от названия этих костей голени и получили ботинки свое название.

Сегодня берцы являются не только военной обувью, они широко используются и как туристическая обувь, и как обувь для экстремальных видов спорта и спортивных игр. Берцы – довольно удобная обувь, ей не страшны ни грязь, ни слякоть, ни холод, и риск переломов берцовых костей снижается: благодаря ботинкам, они хорошо зафиксированы.



ПТИЧЬЕ УКРАШЕНИЕ

Кружевные рюши на блузках – изысканная и элегантная отделка, достойная не только настоящей модницы, но и модника. Нет, любые неприличия здесь вовсе не причем, ведь первоначально жабо украшали исключительно мужские рубашки и платья. Данное украшение вошло в моду при Людовике XIV во 2-й половине 1660-х годов и стало деталью европейского костюма, как признак истинного богатства и щегольства.

Но вернемся к названию. Оно имеет непосредственное отношение к анатомии, но не человека, а птиц. Жабо (от франц. Jabot) – птичий зоб. Модник в белой рубашке с нарядным кружевным жабо, ниспадающим до талии, становился похожим на красивую птицу, гордо вышагивающую перед своей стаей. Сегодня жабо носят в основном женщины, и о птицах вряд ли кто-то думает. Жабо просто делает наряд более торжественным и роскошным.



Рисунок: Светлана Данилова

ДЖИНСЫ для худышек

Модные облегающие джинсы скинни, напоминающие лосины или плотные колготки, получили свое название от английского слова «skin», что в переводе означает «кожа». Они шьются из мягкого эластичного денима, поэтому облегают фигуру как вторая кожа.

Правда, существует также буквальный перевод слова «skinny» – «тощий», «костлявый», «кожа да кости». Джинсы скинни призваны подчеркнуть худобу и длинные стройные ноги девушки, которые до недавнего времени считались атрибутом красоты во многих странах мира. Однако, к счастью, сегодня мы знаем, что излишняя худоба не является признаком здоровья. Так что, пусть вторая кожа висит в шкафах супермоделей.



БРЮКИ «ГАЛИФЕ»

Еще один атрибут военного обмундирования – армейские брюки «галифе». Эти брюки имеют необычный крой: облегают голень и расширяются в области бедер. Законодателем армейской моды, придумавшим брюки галифе, явился французский генерал Гастон Галифе, искусный кавалерист и талантливый вояка XIX века. Однажды в бою, во время франко-прусской войны, он получил травму бедра, которая изуродовала его тело и лишила возможности носить обычные облегающие военные брюки. Находчивый генерал изобрел новый крой, при котором брюки расширялись на бедрах и скрывали недостатки фигуры. Брюки отлично сидели и придавали облику военного особую мужественность. Они действительно были более удобными и практичными, поскольку, зауженные в районе голени, они позволяли солдатам быстро и легко надевать высокие сапоги.

Однако в XX веке слово «галифе» стало употребляться в менее позитивном смысле. Любая женщина это подтвердит. «Галифе» стали называть некую анатомическую особенность женского тела: жировые отложения на бедрах, от наличия которых фигура становится похожей на одноименные брюки. С точки зрения общепринятых норм красоты, «наросты» на бедрах – нежелательное явление для женской фигуры. От этого косметического дефекта стараются избавиться, а область бедер у женщин даже стали называть «зоной галифе».



ЗАВТРАК ИДЕАЛЬНЫЙ – день феноменальный

Завтрак съешь сам – эту аксиому все знают ещё с детства. Разберёмся досконально, так ли важно принимать пищу с утра, какой завтрак по-настоящему зарядит энергией и не перегрузит организм, и какие нюансы бодрого утра следует соблюдать.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ЗАВТРАК

Утром после пробуждения начинается активная выработка гормона стресса – кортизола. А вот уровень глюкозы и печеночного гликогена с утра довольно низкий, но именно от них зависит чувство бодрости, полноценная работа мозга и хороший метаболизм.

Что произойдет, если пренебречь утренним приемом пищи? Уровень кортизола продолжит расти, а глюкоза и гликоген останутся на своем низком уровне. И уже к середине дня мы получим тяжкое чувство неудовлетворенности и голода, пониженное настроение и раздражительность, которые не исчезнут даже после обеда, чувство заторможенности, вялость. А в перспективе, если не завтракать на постоянной основе, мы обнаружим у себя «кортизоловый» животик, да и в целом появится лишний вес.

А чтобы «свести баланс» и обеспечить себе активный и радостный день – всего-навсего нужно поесть.

ТРИ ПРАВИЛА ИДЕАЛЬНОГО УТРА

1 Сразу после пробуждения – 1–2 стакана чистой воды комнатной температуры или более теплой. Это нужно, чтобы пробудить пищеварительную систему.

2 Утренний прием пищи должен произойти в течение 1–1,5 часов после пробуждения. Не стоит кидаться завтракать, только вскочив с постели, лучше потратить немного времени на зарядку, водные процедуры. Но и затягивать не нужно – тогда гормоны могут пойти «вразнос», мы съедаем больше нужного и получаем нарушение работы пищеварения.

3 Объем утренней пищи, как и ее калорийность, должен составлять примерно 30% от суточного количества. Состав питательных компонентов идеального завтрака такой: 30% суточной нормы белка; 60–70% суточной нормы углеводов; 20% суточной нормы жиров. Такой баланс обеспечит по-настоящему питательный, но не тяжелый завтрак.

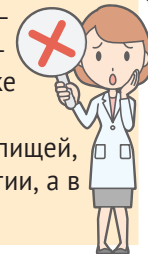


ХИТ-ПАРАД ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗАВТРАКА

- 1 место.** Цельнозерновые каши на воде или молоке, оладушки из муки первого сорта, с добавлением сливочного или нерафинированного растительного масла, орехов, фруктов и ягод. Медленные углеводы обеспечат энергией и сытостью надолго, не навредив фигуре, плюс клетчатка, полезные жиры и белок.
- 2 место.** Творог со сметаной, сырники, творожная запеканка, с добавлением фруктов и ягод. Такой богатый белком завтрак разгонит метаболизм и придаст сил для энергозатратной (умственной или физической) деятельности.
- 3 место.** Бутерброды с хлебом из муки грубого помола, сыром, омлетом, вареным или запеченным мясом, овощами. Но все же не стоит завтракать бутербродами каждый день.

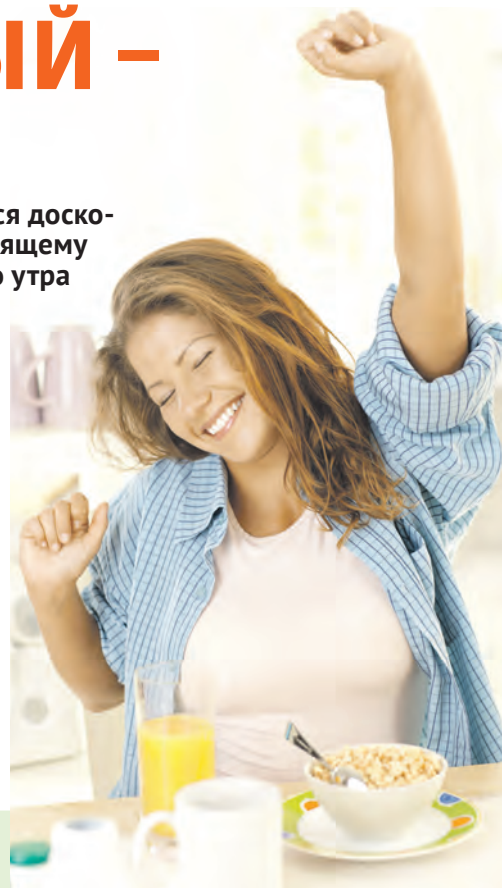
СТОП-ЛИСТ «НЕ ЕШЬ УТРОМ!»

- Овощи и фрукты в чистом виде, особенно цитрусовые и пасленовые – утром организм не готов к переработке клетчатки и переработке кислого сока, поэтому следствием может стать вздутие, повышенное газообразование и изжога. В утренние часы овощи и фрукты должны стать лишь дополнением к основному блюду.
- Продукты с добавленным сахаром, сладости, сдобная выпечка – «ударив» по сонному организму большим количеством сахара, мы повышаем риск возникновения сахарного диабета. А дрожжи в выпечке будут раздражать стенки пустого желудка и кишечника.
- Жареное и копченое мясо, птица – являются слишком тяжелой пищей, то есть на их усвоение организм затратит большое количество энергии, а в итоге мы получаем сонливость вместо бодрости.



Второй завтрак, первый обед или просто перекус – зачем нужно включать в свой рацион этот прием пищи, какие продукты и сочетания лучше всего подойдут для него, читайте в следующем номере «Планеты здоровья».

Ольга Бельская



ЛЕТНЕЕ УТРО СО ВКУСОМ

Несмотря на вечную утреннюю спешку, для хорошего настроения и бодрости хочется, чтобы завтрак был красивым, аппетитным и в меру сытным. Как быстро и легко совместить эти качества, доподлинно знаете вы, наши дорогие читатели. И сегодня подборка ваших рецептов для стопроцентно идеального летнего завтрака.



УТРЕННИЕ ПАНКЕЙКИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 200 г пшеничной муки
- 250 мл молока
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. без горки разрыхлителя
- щепотка соли
- 1 чашка свежих или размороженных ягод/фруктов
- 0,5 чашки сметаны или йогурта

Смешать муку с разрыхлителем, добавить сахар и соль. Муку лучше просеять, но это необязательно. Яйцо как следует взбить, добавить в него молоко комнатной температуры, смешать и влить смесь в муку постепенно, постоянно размешивая. В последнюю очередь полностью растопить сливочное масло и вмешать в тесто. Выливать примерно по 2 ст. ложки теста на сухую горячую сковороду и жарить, как обычные оладушки, по 2–3 минуты с каждой стороны. Подавать, полив сметаной и выложив сверху свежие ягодки или нарезанные сладкие фрукты.

Энерг. ценность на 100 г – 195 ккал



Мария Кириенко, г. Сергиев Посад

ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 куриных филе
- 1 стакан гречневой крупы
- 2 стакана воды
- 70 г сливочного масла
- 1 небольшая морковь
- 1 луковица
- соль по вкусу

В чашу мультиварки положить сливочное масло кусочками. На него выложить куриное филе, нарезанное кусочками 1 x 1 см или мельче. Сверху на курицу – тертую морковь и мелко нашинкованный лук. Следующий слой – тщательно промытая в теплой воде гречка и соль. Все это нужно залить двумя стаканами воды (отмерять таким же стаканом, что и гречку!). Включить мультиварку на режим «Плов» или «Тушение» на 30 минут. Вместо курицы можно использовать более сытное мясо, например, свинину или говядину, тогда время приготовления нужно увеличить на 10–15 минут. После завершения готовки оставить кашу в выключенной мультиварке немного отдохнуть.

Энерг. ценность на 100 г – 137 ккал



Елизавета Петровна Макеева, Курская обл.



ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ С ЯГОДНЫМ СМУЗИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г 5-9%-ного творога
- 100 мл 10%-ных сливок
- 1 ст. л. сахара
- 300 г клубники
- 1 стакан апельсинового сока
- 1 стакан йогурта
- 2 банана
- пара веточек мяты

Энерг. ценность на 100 г – 88 ккал

Творог соединить со сливками и сахаром и тщательно взбить блендером, разложить в две порционные мисочки. Сверху насыпать 100 г нарезанной клубники. Оставшуюся клубнику вымыть, освободить от плодоножек, добавить бананы, апельсиновый сок и йогурт и смешать блендером на высокой скорости, вылить в высокие стаканы, украсить мятой. Подавать такой завтрак сразу же после приготовления.



Юлия Морозова, г. Керчь

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ ИЗ ЛАВАША С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 пласта свежего тонкого лаваша
- 150 г сыра
- 150 г творога
- 1 яйцо
- большой пучок зелени
- 1 ст. л. растительного масла



Энерг. ценность на 100 г – 178 ккал

Каждый пласт лаваша нарезать на 2–3 части. Творог растереть столовой ложкой, соединить его с тертым сыром и мелко нашинкованной зеленью. В последнюю очередь вмешать сырое яйцо. Равномерно выложить начинку на куски лаваша и свернуть их плоскими рулетами. Прогреть на сковороде, смазанной растительным маслом, под плотно закрытой крышкой на тихом огне, по 5–7 минут с каждой стороны.

Антонина Савельева, г. Великие Луки

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



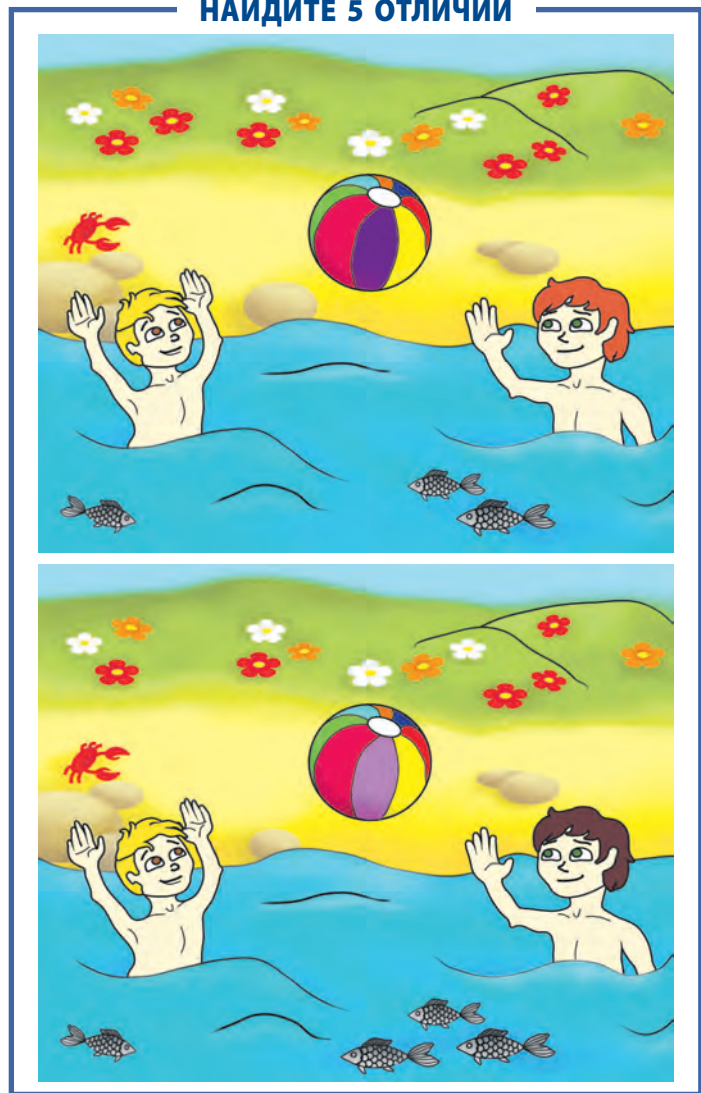
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

				Экипировка Кота	"Посол" в СССР до 1941 года	"Звуко-непроницаемая" комната	Маффин - его вариант
Потребуется, если спустило колесо	"Место службы" коня Калигулы	Славянский бог деловых людей		Часть дивизии			
Равнина "в верхих"	"Не буди ... пока оно тихо"	"Омут" под гатью				Пять лет с конфискации	
Результат подбития "бабок"				Глянец фронта			
Современный танцпол	Царь, победивший большой ценой			"Дорожка", с которой ныряют в море		Рождественская игольница	Король, заседавший в Камелоте
			Хан с курганом в Волгограде	Пшеница, рожь и прочие			
	Королева Марго - Екатерина Медичи	Кайзеровская Германия	"Подмазка" чиновника			Лепешка к порции шашлыка	
	"Сага" про Ворониных		Мудрая птица арабов		Шерсть на "Арго"	Крестьяне, живущие впроголодь	
	Великий океан		Сменил повитуху				
				Княжеская дружина	Сидит рядом с водителем в "скорой"		Чистый изумруд в золотом орешке
	Идет она рогатая, идет она бодатая	"Перебои" после еды сухомятку	Человек под стать другому				
	Худосочный шарфик				Продолжается в потомках		
			Место работы актеров и гримеров				
Ковбой из страны батаров	Большой платок с кистями				"Пока!" из Рима		
"В ней" засыхивается незамужняя	Второе название турки	Друг Тобика Чандр	Друг д'Артаньяна				
	Потупленный ...	"Воздушная перина" на небосклоне	Ноль в подчинении крупье				
			Толпа копытных и рогатых				
"Шишка" в кожаном кресле		Пока-то он на горе свистнет!	Измеряет скорость шхуны				
Деревня у казахов	Море, идущее ко дну						
Царь-батюшка Японии	Роды зайчихи						

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Все русские женские имена имеют окончание -а или -я. Из этого правила есть одно-единственное исключение – назовите его.
- 2 Все бунгало мадам Роже выполнено в розовых тонах – стены, потолки, ковры, мебель, предметы интерьера. А какого цвета лестница?



ОТВЕТЫ

1. **Загадка:** 1. Любовь. 2. Бунгало не имеет лестниц, это одноэтажное строение.
Найдите 5 отличий: цвет сестра мадам, цвет кожаного кресла, цвет волос у мальчика справа, размер камушка у девочки слева, рывок вилки.



СУДОКУ

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

поме́ре

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

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

АНТИКВАРИАТ

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

ТРАНСПОРТ

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



ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
☎ 8-495-792-47-73
м. «Кожуховская»

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»
☎ 8-495-543-99-11,
м. «Ленинский проспект»

STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)
☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38,
м. «Авиамоторная»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»
☎ 8-499-530-29-07,
530-24-73,
м. «Аэропорт»,
курьер БЕСПЛАТНО

АРТ «КОРУНА»
☎ 8-495-944-30-07,
944-22-07,
м. «Планерная»,
выезд курьера БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»
☎ 8-495-647-00-15,
м. «Курская».
Прием рекламы в регионе:
Санкт-Петербург;
Нижегород; Казань;
Екатеринбург
☎ 8-800-505-00-15
(звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 28 МАЯ – 8 ИЮНЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овны могут не беспокоиться о своем здоровье, если поберегут верхние дыхательные пути. Представителям знака необходимо в эти дни беречь от сквозняков шею и грудь, а также воздержаться от холодных напитков.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы могут простудиться. Большой опасности для здоровья нет, но обильный насморк и кашель – не самые приятные попутчики. Поэтому важно следить за погодой и не переохлаждаться.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам не о чем беспокоиться, их здоровье в порядке. Однако есть небольшая вероятность внутренних воспалений, которые могут проявиться головными болями. В этом случае необходимо немедленно показаться врачу.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды рекомендуют не забывать, что любая работа обязательно должна прерываться отдыхом. Полноценный отдых хотя бы раз в неделю просто необходим представителям знака, особенно в июне.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам следует быть осторожными в воде – открытие купального сезона может омрачиться травмами. От экстремальных прыжков в воду лучше отказаться. И вообще на воде надо вести себя сдержанно и разумно.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи, перенеся на ногах легкое недомогание или простуду, рискуют получить осложнения в сфере ЖКТ. В случае возникновения таких проблем необходимо как можно раньше обратиться к врачу.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды рекомендуют внимательно смотреть под ноги – есть вероятность вывихов и травм. Имеет смысл на время отказаться от обуви на каблуке. Соблюдать осторожность необходимо не только на улице, но и дома.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды рекомендуют особенно беречь мочеполовую систему и почки. Исключите переохлаждения. Не следует сидеть на холодных предметах, тем более каменных. Введите в рацион ягодные морсы.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

У Дев есть отличный шанс изменить к лучшему свою внешность, в особенности волосы и ногти. Любые процедуры пройдут очень успешно и дадут длительный, позитивно влияющий на настроение эффект.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионов могут беспокоить сосуды, особенно на ногах. Звезды рекомендуют представителям знака профилактическую гимнастику (например, вращение стопами), легкий самомассаж и щадящую диету.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды рекомендуют ограничить количество поглощаемых калорий – в эти дни лишний вес наберется стремительно. Хорошим вариантом может стать низкокалорийная диета или постный стол.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Некоторые Рыбы жалуются на нарушения сна – он становится слишком чутким, или одолевает бессонница. Причиной этого могут быть нарушения сердечного ритма, необходима консультация врача.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



16–28 мая
РАСТУЩАЯ ЛУНА

28 мая советуем тщательно следить за тем, что вы едите. Возможны обострения хронических заболеваний и даже пищевые отравления. Поэтому лучше отказаться от жирного, копченого и пережаренного... Помните о правилах личной гигиены.

До 1 июня будьте аккуратны, старайтесь соблюдать во всем меру. Не стоит заниматься экстремальными видами спорта, переутомляться, передать.



29 мая
ПОЛНОЛУНИЕ

Спокойная размеренная жизнь и уход от возможных конфликтов – лучшая тактика в эти дни.

Со 2 по 7 июня – время хороших новостей. Родные и близкие порадуют повышенным вниманием, начальники будут снисходительны, коллеги и соседи – любезны. Это хорошее время для планирования косметических операций, диспансеризации, плановых медицинских процедур.



30 мая – 12 июня
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

8 июня необходимо обращать внимание на мелочи, которые на первый взгляд кажутся незначительными. Особенно это касается здоровья. Даже если у вас просто заныл зуб или закружилась голова, не полнитесь сходить к врачу.

Вообще, в первые дни июня старайтесь больше отдыхать и не грузите себя ненужными проблемами. Настрой – на позитив.

«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 П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Учредитель, редакция и издатель: © 000 «Издательский дом «КАРДОС»
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ

Адрес издателя: 105187, РФ, г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, корп. 4, этаж 3, комн. 3076

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

Главный редактор: Л.М. АЛЕШИНА
тел.: 8 (499) 399-36-78
Директор департамента дистрибуции: Ольга ЗАВЬЯЛОВА,
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,
e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

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

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

№ 10 (57). Дата выхода 28.05.2018.
Подписано в печать 22.05.2018.
Номер заказа – 1238

Время подписания в печать по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, РФ, г. Москва, Дмитровское ш., 100.
Тираж 314 700 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 18 рублей

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Фотоизображения предоставлены фотобанками shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

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

ВО ВСЕХ ВОЛНУЮЩИХ ВОПРОСАХ
ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ ПСИХОЛОГ
МИХАИЛ ХОРС



ДОКТОР
ТЕЛЕКАНАЛ

КАК СБРОСИТЬ ВЕС
СВОЕЙ МЫСЛИ?

КАК
БРОСИТЬ
КУРИТЬ?

КАК ПОБОРОТЬ
ЛЕНЬ?

РЕКЛАМА

На приёме

у ПСИХОЛОГА

КАК СТАТЬ
УСПЕШНЫМ?

КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ
АВИАПЕРЕЛЁТОВ?

КАК СТАТЬ
ДРУГОМ СВОИМ
ДЕТЯМ?

12+

@doctorchannel



Спрашивайте у вашего оператора платного телевидения

doc-tv.ru

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



ПОЗНАНИЕ



МОЯ ПЛАНЕТА
ТЕЛЕКАНАЛ



ЖИВАЯ ПЛАНЕТА
ТЕЛЕКАНАЛ



НАУКА
ТЕЛЕКАНАЛ



ПЛАНЕТА HD
ТЕЛЕКАНАЛ



ИСТОРИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ



ДОКТОР
ТЕЛЕКАНАЛ



ТЕЛЕКАНАЛ