

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 15 (38)  
14 – 27 августа  
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

## ГИПЕРТОНИЯ:

КАК СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ И  
ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

стр. 6–9

## МОЛОЧНИЦА

У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН –  
БОРЕМЬСЯ, УКРЕПЛЯЯ ИММУНИТЕТ

стр. 12–13

## КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

стр. 16–17

## ЭКЗЕМУ «ВЫЛЕЧАТ» ГОЛУБЫЕ ОБОИ – ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЦВЕТА

стр. 18

## 5 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

стр. 26

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»



### ✉ Письмо в номер

#### СОЛОД ЯЧМЕННЫЙ ДЛЯ ФИГУРЫ ОТМЕННОЙ

Доченька моя после родов никак не могла похудеть. Пришлось помогать. Нашла давно записанный под диктовку бабушки рецепт. Прорастила семена ячменя. Высушила их, измельчила в кофемолке. Получился мелкий

порошок. Три столовые ложки перемолотого солода залила литром крутого кипятка и оставила в темном месте на полчаса для настаивания. Все готово! Теперь состав в холодильник (хранится не более суток). Солод добав-

ляла дочке в супы, напитки. Ну, и конечно, подкорректировали рацион. Дочка быстро сбросила лишние килограммы. Сейчас порхает как бабочка. А солод время от времени уже готовит сама. Чистит кишечник. Только добавляет к ячменю пророщенные семена клевера, гороха и чина.

Лариса Янковская, г. Петрозаводск



## ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ АНТИБИОТИКОВ

Возникают в каждом пятом случае, заявили заокеанские ученые. Проанализировав данные полутора тысяч находящихся на лечении в стационаре пациентов, исследователи сделали вывод, что у 20% (298) пациентов наблюдалось развитие минимум одной побочной реакции на применение антибиотиков. Средний возраст пациентов на момент исследования составлял 59 лет.

Вопрос рациональности антибиотикотерапии для

России тоже стоит весьма остро. Согласно данным Всероссийского общества изучения общественного мнения, 46% россиян уверены, что антибиотики помогают в случае вирусных инфекций. А это заблуждение. При этом почти 45% россиян предпочитают заниматься самолечением, не обращаясь к врачам, что значительно ухудшает статистику целевого применения антибиотиков.



## ОПАСНЫЙ «ПЕРЕГРУЗ»

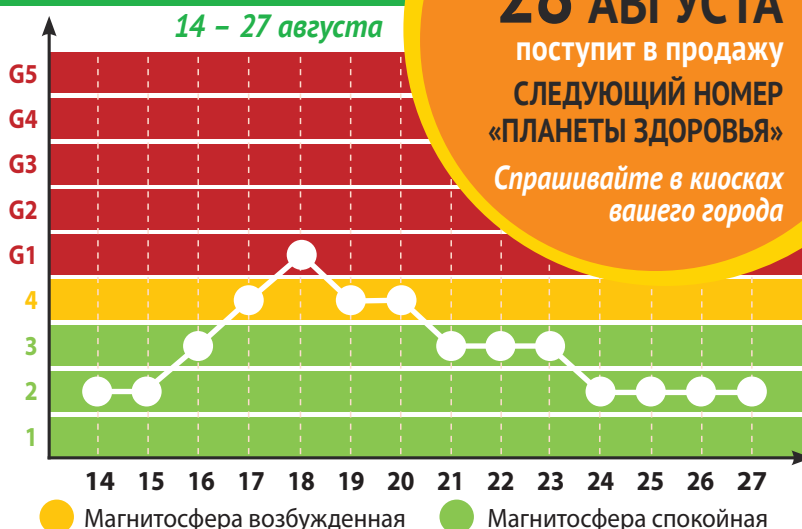
И многочасовые умственные нагрузки, и изнурительный физический труд на протяжении длительного времени способны нанести непоправимый вред здоровью, считают ученые. По заверениям медиков, любая перегрузка повышает риск развития фибрилляции предсердий – нерегулярного сердечного ритма. Опаснейшее состояние, зачастую влекущее фатальные последствия. В исследованиях кардиологов приняли участие 85000 человек из Великобритании, Дании, Швеции и Финляндии. Так, у людей, работающих 50 часов в неделю и более, на 40% повышен риск развития фибрилляции предсердий в ближайшие десять лет. Врачи напоминают: выявленные проблемы могут привести к инсульту, сердечной недостаточности, сосудистой деменции. Берегите себя!

Фото: Shaganart, Gagliardimages / shutterstock

## ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

17, 19 и 20 августа 2017 возможны возмущения магнитосферы Земли  
18 августа 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

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



## ОДНОМОМЕНТНАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ

### НОВЫЕ ЗУБЫ

- Без наращивания кости
- Никакого дискомфорта
- Привкуса
- Выпадения
- На всю жизнь



Международный центр  
дентальной имплантации  
**Эспадент**  
www.espadent.ru

Реклама

Лицензия: ЛО-77-01-008869  
Юр. лицо: ООО "Имплант-24"

### НЕМЕДЛЕННАЯ НАГРУЗКА

выглядят и ощущаются как свои

можно сразу есть, говорить и без стеснения улыбаться

м. Динамо, ул. Мишина 38,  
Ежедневно с 9.00-21.00  
бесплатная консультация  
**+7 495 230-23-80**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## ● ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ НЕЛЬЗЯ ОГРАНИЧИВАТЬ В ЕДЕ!

Согласно статистике, каждый пятый ребенок в нашей стране имеет избыточный вес, каждый десятый страдает ожирением. Но что удивительно, многие родители не считают это проблемой и не обращаются за помощью к специалистам. Между тем, как отмечают специалисты, критическими периодами для проявления ожирения являются первый год жизни, возраст 5–6 лет и период полового созревания. Ребенок с лишним весом имеет очень высокий риск через 10–15 лет получить сердечно-сосудистое заболевание, высокое давление, диабет, метаболический синдром, заболевание печени.

Однако, доктора отмечают, что помимо малоподвижного образа жизни и неправильного питания одним из факторов возникновения ожирения является ограничение детей в еде. Ограничение питания ребенка



в детстве в дальнейшем лишает его возможности регулировать свои потребности в пище самостоятельно, что ведет к ожирению. Медики просят не усердствовать в ограничительных мерах даже в отношении полных детей. Лучше больше двигаться и отказаться от вредных продуктов.

## ● СТАРЧЕСКАЯ БЕССОННИЦА – НАСЛЕДСТВО ОТ ОХОТНИКОВ

Такой вывод сделали недавно антропологи. Пояснив, что чуткость сна помогла нашим предкам – охотникам и собирателям – защищаться от врагов. Чтобы сделать такой вывод, ученым из Невады пришлось съездить в экспедицию в Танзанию и исследовать одну из родовых групп народа хадза. Почти первобытного и занимающегося как раз собирательством и охотой. Важно еще и то, что хадза живут суточным циклом и почти не пользуются искусственным освещением, которое так влияет на наш режим. Выяснилось, что ночующие у костра хадза никогда не спят всю ночь непрерывно. В результате оказалось, что за все время наблюдений набралось всего 18 минут, когда вся группа одновременно спала. Вот эту особенность ученые и посчитали эволюционной стратегией. Так что старческую бессонницу вполне можно считать нормальным состоянием. Правда, доказательная база этого утверждения пока еще очень мала.



# УРОДЕРМ

УХОД ЗА ОГРУБЕВШЕЙ И ПОТРЕСКАВШЕЙСЯ КОЖЕЙ

## Мягкие пяточки!

На правах рекламы

URODERM.RU

### МАЗЬ С МОЧЕВИНОЙ 30%

Высокая концентрация в лекарственных препаратах для наружного применения

- Смягчает кожу стоп, уменьшает её сухость, устраняет неглубокие трещины
- Способствует размягчению и удалению избыточных роговых наслоений
- Увлажняет и повышает эластичность кожи
- Размягчает утолщённые и деформированные ногти, облегчает их самостоятельную обработку

ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ЛУЧОК С ГРЯДКИ ДЛЯ ВОЛОСЯНЫХ ЛУКОВИЦ

Моя подруга ровесница мне, обеим нам по 56 лет. И вот парадокс, у меня волосы от возраста редеют, а у нее шевелюра все гуще. Как так? Озадачилась, да выпрашивать начала. И оказалось все просто до смешного. Поделилась со мной Верочка рецептом исключительно эффективной маски от выпадения волос.

Для ее приготовления понадобятся: одна луковица, немного касторового масла и один желток. Луквицу необходимо очистить, натереть на мелкой терке, завернуть полученную массу в марлю и выжать сок. Затем в этот сок влить такой же объем касторового масла

и желток, который лучше освободить от пленки. Массу тщательно перемешать. Маска для красивой шевелюры готова.

Втираю я эту смесь в корни волос минут за 30–40 до мытья. Голову утепляю пищевой пленкой, чтобы не испачкать полотенце, и затем оборачиваю махровым полотенцем.

Делаю такую маску 3–4 раза в месяц, затем месяц перерыв и снова масочка. Не поверите, волосы совершенно перестали выпадать, стали блестящими и гладкими, как в юности.

*Алина Самойлова, г. Санкт-Петербург*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

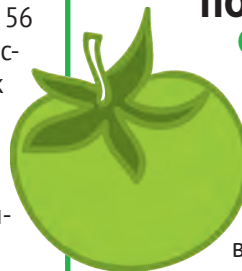
#### ПОСТУЧИМ ПО ПРЫЩИКУ

Каждая женщина наверняка сталкивалась с тем, что утром обнаруживала внезапно вскочивший красный прыщик или покраснение на коже. Дело лишь секретом: покраснение на коже легко убрать, если постучать по прыщичку подушечкой пальца с капелькой сока алоэ ровно девять раз.

*Елена Майская, г. Видное*



### ЗЕЛЁНЫЕ ПОМИДОРЫ ОТ ВАРИКОЗА



Сосед недавно к мужу заходил. Сидели, разговаривали. Я их пирогами да окрошкой потчевала. Слово за слово, сосед и рассказал, что мучает его варикоз ног. А у меня уж и рецепт тут как тут. Себя-то как раз и лечила народными средствами. Я кассир, на ногах весь день. Пришлось изворачиваться. А тут бухгалтер наш, тетя Анфиса и подсобила. Рассказала про зеленые помидоры.

Незрелые томаты нужно нарезать тонкими кружочками и наложить на ноги в тех местах, где вздуваются вены. Делать это лучше на ночь и зафиксировать помидоры на ногах бинтом. Утром надо снять этот компресс.

Если делать компрессы из зеленых помидоров целый год, варикозные шишки совсем пройдут.

*Клавдия Васильевна Степанова,  
Рязанская обл.*

## ОДЕЖДА НА ЗАКАЗ ИЗ ТРИКОТАЖНЫХ ТКАНЕЙ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ДЛЯ КОМФОРТА В БУДНИЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ



**OLEY**

Индивидуальные и оптовые заказы:

**(499) 341-18-82**

Интернет-магазин: [www.oley.ru](http://www.oley.ru)

**В АССОРТИМЕНТЕ: КУРТКИ**

- БРЮКИ • ПОЛУКОМБИНЕЗОНЫ
- ЖИЛЕТЫ ИЗ ТКАНИ POLARTEC
- ДЛЯ ПРОХЛАДНЫХ ВЕЧЕРОВ
- ПЛАЩИ • КОСТЮМЫ ВЕТРО
- И ВЛАГОЗАЩИТНЫЕ • ШЛЯПЫ
- С НАКОМАРНИКОМ • БАНДАНЫ
- ЛЕТНИЕ • ФУТБОЛКИ С ПРИНТОМ

По индивидуальным меркам

По стоимости стандартной одежды

**ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ в магазинах «Валлар-Рыболов».**

**Казанский вокзал ТЦ Казанский**

Комсомольская пл. 2, 2 этаж. Тел. 8 (499) 703-01-67

**и магазине «Big Game» ТРК «СПОРТЕХ»**

м. Авиамоторная, ул. 5я Кабельная, д. 2, стр. 1, уровень 5. Тел. 8 (495) 740-90-67

**Магазины «Рыбачье с нами»:**

• м. Сухаревская, Панкратьевский пер., 3, Тел. (495) 234-31-84; (495) 956-88-71;

• м. Пролетарская, ул. Марксистская, 9. Тел. (495) 670-10-70;

**Рыболов на Птичке** – м. Брестиславская, ул. Перерва, 39 Тел. 8 (499)-707-11-55; 8 (917)-578-15-79

**Нахлыст/Рыболовия - Птичий рынок**

г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовый / Птичий рынок

Тел. 8 (499)-707-11-33; 8 (919)-764-35-41

**Рыболов на Птичке - Птичий рынок**

г. Москва, 14 км МКАД, рынок Садовый / Птичий рынок

Тел. 8 (499)-707-11-88; +7-(916)-268-77-13 (ежедневно с 9:00 до 18:00)



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## **БОДРОСТЬ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ**

Здравствуйте, уважаемая редакция! Хочу поделиться опытом. Мой муж очень любит «корейскую спаржу», которая продается в магазинах. И я хотела начать выращивать ее на своем участке. Но выяснилось, что эта закуска никакого отношения к овощам не имеет. Корейская спаржа – это «пенка», которая образуется на кипящем соевом молоке. Называется она фуджу. А настоящая спаржа по вкусу немного напоминает зеленый горошек. Мне один раз подарили букет, который был украшен веточками спаржи. На них виднелись такие красные шишечки. Я их оторвала и замочила в мисочке на подоконнике. А потом пересадила в грунт на постоянное место. Вырос прекрасный декоративный куст. На второй год я уже собрала урожай. Правда, немного получилось, но, говорят, она очень быстро разрастается, и скоро можно будет уже побольше побегов использовать. Очень вкусно получается, если поджарить в духовке. Самое удивительное, что после того, как мы стали с мужем кушать спаржу, наладилось пищеварение, появилась бодрость, которая для нас, стариков, редкий гость. Мы теперь каждый вечер гуляем, чего уже давно не было.



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### **ЗУБНАЯ ЩЁТКА ВМЕСТО СКРАБА**

Если хотя бы один раз в неделю использовать вместо скраба для губ зубную щетку, губы станут мягкими и яркими.

Карина Михайлова,  
г. Москва



Лариса Ильинична,  
г. Вязьма

**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

## **В ПОДАРОК ГИПЕРТОНИКУ... БУКЕТ**

Да-да, это не шутка. Есть у меня привычка дарить своей соседке и подружке дачный букет очитка. Красиво, слов нет. Но пользы в нем не меньше, чем эстетики. И вот почему. Растение, цветки которого похожи на остроконечные яркие звездочки, помогает при лечении пониженного давления. Подруга привыкла и пристрастилась к «лекарству», полностью заменив им аптечную химию. От которой, к слову, пользы было мало. Принимает настой курсами и уже составила мне компанию – ходим по утрам со скандинавскими палками по пять километров. А раньше только стояла, да отнекивалась. Слабость, мол.

Настой сделать очень просто. Надо взять 20 г свежей травы очитка, нарезать мелко и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час и пить 3 раза в день по 1 столовой ложке. Курс лечения – 1 месяц.

А.Н. Кочеткова, спортсменка-пенсионерка,  
Рязанская обл.

фото: Kekyalyaynen, Nabykach Natalia, kievstock, ghruzudu / shutterstock

**БЕСПЛАТНАЯ**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ**

**8(495)642-38-84**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС**



Реклама

## **СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»** [www.dentolux.com](http://www.dentolux.com)

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

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ**

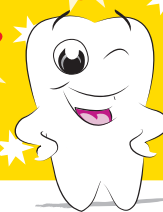
**ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

предъявителю  
**скидки\***

на лечение  
**25%**

НАМ  
**12 ЛЕТ!**

на протезирование  
**10%**



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

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

Съемный протез (отеч.) –  
**7000 руб.**

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

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

\*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 30.09.2017.

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

**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ**

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

# ГИПЕРТОНИЯ: СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ

Гипертонию не зря называют болезнью цивилизации. Ведь по разным данным, ей в той или иной мере страдает каждый пятый житель планеты.

## ЭКСПЕРТ



Кто же этот «каждый пятый», рассказывает почетный член Европейского общества кардиологов, заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой госпитальной терапии РГМУ имени академика И.П. Павлова **Сергей ЯКУШИН**.



## УЗНАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ЦИФРЫ

– *Сергей Степанович, что такое верхнее и нижнее кровяное давление? Каковы его нормальные показатели?*

– Для измерения артериального давления в медицине принято определять две цифры, которые соответствуют двум видам артериального давления: систолическому и диастолическому. Для подавляющего большинства – 140 мм рт. ст. на 90 мм рт. ст. Однако в юношеском возрасте систолическое давление может быть 90 мм рт. ст. и 100 мм рт. ст., и это неопасно, если молодой человек чувствует себя хорошо. Другое дело – в 60 лет. Для лиц пожилого и старческого возраста нормальные границы изменяются и становятся 150 на 90.

Очень важно знать, что при самоконтроле артериального давления цифры нормального давления должны быть немного ниже – 135 на 85. Часто задают вопрос, опасно ли диастолическое давление 100 мм рт. ст. На самом деле,

большую опасность представляет повышение систолического давления.

– *Что значит давление, как у космонавта, какое оно?*

– Это значит нормальное давление. Однако важно знать – давление после физических перегрузок все равно повышается. Так, у спринтера, который бежит стометровку, систолическое давление будет в момент измерения 200 мм рт. ст., но это адекватное физиологическое увеличение, главное, чтобы оно быстро возвращалось к норме. Кстати, мы начинаем лечение людей, которые страдают гипертонией, не с лекарств и каких-то медикаментозных методов, а с рекомендаций по двигательной активности. Час-полтора адекватной физической динамической нагрузки – лыжи, плавание, ходьба, бег, и через полтора часа ваше давление будет ниже. Дело в том, что динамическая нагрузка оказывает гипотензивное действие, несмотря на то, что в момент нагрузки давление может повышаться и до 160 и 170 мм рт. ст.

## ИЗМЕРЯЕМ ДАВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНО

– *Как правильно измерять давление?*

– Давление надо мерить в спокойном состоянии. Не тогда, когда вы поднялись на верхний этаж, выпили пару стаканов кофе, чая или бурно выяснили с кем-то отношения. А через час-полтора после всего этого. Вообще же, давление желательно измерять в одно и тоже время утром и вечером. Эти результаты мы записываем на листочек и потом показываем врачу. Однако этого двукратного или трехкратного измерения давления бывает недостаточно. Тогда надо проводить суточное мониторирование артериального давления (СМАД) – прибор устанавливается на плечо и каждые полчаса измеряет давление.

## БЕССИМПТОМНАЯ ОПАСНОСТЬ

– *А что такое артериальная гипертензия?*

– Артериальная гипертензия или артериальная гипертония – практически это одно и то же – повышенное

давление. В России принята достаточно сложная классификация артериальной гипертонии. В первую очередь, гипертония классифицируется степенью повышения.

Первая степень, когда давление повышается до 160 мм рт. ст. на 100 мм рт. ст. Вторая – до 180 на 110. Третья – свыше 180 на 110.

Но тяжелая и опасная не только третья степень. В абсолютном большинстве, любая гипертония опасна своими смертельными осложнениями – инсульт, инфаркт, острая сердечная недостаточность, почечная недостаточность и так далее. И чаще, в реальном мире, мы встречаем больных с первой степенью, их гораздо больше, чем остальных. И среди нескольких миллионов таких пациентов фиксируется даже большее количество инсультов и инфарктов, чем среди больных с третьей степенью. Дело в том, что у человека может и не быть никаких жалоб. Сегодня – хорошо, завтра – хорошо, а послезавтра – осложнения.

– *Чем еще опасна гипертония?*



# И ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



## ВАЖНО!

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно от гипертонии умирает более 9 миллионов человек.

– А чем опасны скачки давления? Ведь они могут быть в любом возрасте...

– Когда я читаю лекции своим студентам, я всегда отмечаю, что гипертония – это не безобидное заболевание. Это смертельное заболевание. Есть пациенты, у которых инсульты и инфаркты могут закончиться смертью или инвалидизацией. Сердечная, почечная недостаточность, поражения глаз – это те органы-мишени, которые страдают из-за повышенного артериального давления.

## ПОТЯНУЛО НА СОЛЁНЕНЬКОЕ

– Недаром болезнь называют «тихим убийцей». Как она возникает?

– Это мультиэтиологическое заболевание. Существует множество причинных факторов, которые приводят к развитию гипертонии, в том числе и наследственность, но она реализуется далеко не у всех. Очень большое значение имеет образ жизни, как человек живет, чем он питается. Есть так называемый натрий-объем-зависимый тип гипертонии. Им чаще

всего болеют женщины, которые любят соленое. А соленое тянет за собой жидкость, жидкость задерживается в сосудистом русле – вот вам и повышение давления.

У мужчин нередко бывает гиперрениновый тип гипертонии, связанный с выбросом такого биологически активного соединения, как ренин, который значительно повышает артериальное давление.

Гипертонию вызывают и стрессовые ситуации, особенно состояние хронического или острого стресса. Все мы хорошо знаем и о гипертонии беременных.

Климактерический период, который наступает у женщин, нередко сопровождается не только симптомами климактерического расстройства, но и рядом кардиологических симптомов. Один из них – повышение артериального давления, который после климакса может закончиться, а может и остаться навсегда.

Ожирение, сахарный диабет – те заболевания, которые сейчас очень популярны,

и они вызывают гипертонию. Посмотрите, как растет число случаев сахарного диабета – диабета полных, просто катастрофически. Я работаю много лет, но за последние 10–15 лет мы видим просто всплеск этой заболеваемости.

## ВОЗРАСТ БОЛЕЗНИ

– Это возрастная болезнь, или каждый может стать жертвой гипертонии?

– Чаще всего гипертония приходит к лицам среднего и пожилого возраста. У молодых артериальная гипертония может носить симптоматический характер. Но даже подростки и дети, у которых поражены почки и сосуды почек, есть эндокринная патология, церебральная патология, пороки сердца, также подвержены этому недугу. Хотя в данном случае гипертония – это симптом, а не основное заболевание.

– И физическая нагрузка и стрессовые ситуации нередко выступают в роли главных факторов повышения давления. А есть еще и барометрические причины. Некоторые гипертоники отвечают повышением давления на изменения метеоусловий.

К сожалению, это действительно очень опасно, когда у человека вдруг резко повышается давление. И также опасно, когда врач неправильно лечит высокую гипертонию и резко снижает давление. В таком случае, в органах-мишенях возникает обеднение кровоснабжения. Например, при повышении давления появляется спазм в сосудах, кровь меньше притекает к сердцу, нагрузка на сердце или мозг такая, что сердце начинает

**Читайте дальше на стр. 8**



## СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

### ЖГУЧИЙ ПЕРЧИК ПОМОЖЕТ ОТ ВИТИЛИГО



Стала замечать, что сейчас витилиго уже не редкость. Многие обзавелись белыми пятнами на коже. А ведь это нарушение обменных процессов в организме. Лечится заболевание трудно, но мне удалось его побороть. Я понимаю, что все очень индивидуально, но рецептом все же поделюсь. А вдруг кому-то тоже поможет.

Понадобятся 2 стручка красного стручкового перца. Перец залить 0,5 литрами водки. Затем настаивать 20 дней. Пораженные места натирать настойкой три раза в день. Будет довольно ощутимо «печь». Но нужно потерпеть. Кстати, солнечные ванны в период лечения весьма показаны. Они усилят эффект. Будьте здоровы!

Ольга Мухумова, г. Геленджик

## БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (495) 295-04-04



Реклама

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

**ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ**

# ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



## при артериальной гипертензии

**Марина  
НИКУЛИНА**



главный вне-штатный специалист Министерства здравоохранения РФ 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.)
<b>МНН: КАПТОПРИЛ</b> – гипотензивное средство			
КАПТОПРИЛ	таблетки 25 мг, 40 шт.	Россия	19 руб.
КАПОТЕН	таблетки 25 мг, 40 шт.	Россия	200 руб.
<b>МНН: ЭНАЛАПРИЛ</b> – гипотензивное средство			
ЭНАЛАПРИЛ	таблетки 20 мг, 20 шт.	Россия	18 руб.
БЕРЛИПРИЛ	таблетки 20 мг, 30 шт.	Германия	185 руб.
РЕНИПРИЛ	таблетки 20 мг, 20 шт.	Россия	63 руб.
РЕНИТЕК	таблетки 20 мг, 14 шт.	США	138 руб.
ЭДНИТ	таблетки 20 мг, 20 шт.	Венгрия	123 руб.
ЭНАМ	таблетки 20 мг, 20 шт.	Индия	107 руб.
ЭНАП	таблетки 20 мг, 20 шт.	Словения	158 руб.
<b>МНН: ВАЛСАРТАН</b> – гипотензивное средство			
ВАЛСАРТАН	таблетки 160 мг, 28 шт.	Чехия	337 руб.
ВАЛЗ	таблетки 160 мг, 28 шт.	Исландия	334 руб.
ВАЛСАФОРС	таблетки 160 мг, 28 шт.	Россия	457 руб.
ВАЛЬСАКОР	таблетки 160 мг, 28 шт.	Словения	305 руб.
ДИОВАН	таблетки 160 мг, 28 шт.	Швейцария	1746 руб.
НОРТИВАН	таблетки 160 мг, 30 шт.	Венгрия	320 руб.
<b>МНН: НИФЕДИПИН</b> – гипотензивное средство			
НИФЕДИПИН	таблетки 10 мг, 50 шт.	Россия	41 руб.
КОРДАФЕН	таблетки 10 мг, 50 шт.	Польша	64 руб.
КОРДИПИН	таблетки 10 мг, 50 шт.	Словения	82 руб.
КОРИНФАР	таблетки 10 мг, 50 шт.	Израиль	74 руб.

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

## ГИПЕРТОНИЯ:

**Продолжение.  
Начало на стр. 6**

сокращаться со скоростью 120 ударов в минуту. Или наоборот, у пациента высокое давление, врач ввел лекарство в вену, и давление упало до 120 мм рт. ст. Сердце которое привыкло к тому, что ему давалось много крови, вдруг получает ее намного меньше. Результат – инфаркт миокарда или инсульт. Вот чем опасно такое резкое повышение или снижение давления. Мы даже за то, чтобы при высоких цифрах давления снижать его на 25 процентов каждые два часа, не быстрее. Это очень важно.

### КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ГИПЕРТОНИИ

– *Можно ли как-то обезопасить себя от «тихого убийцы»?*

– Профилактика начинается с немедикаментозных подходов. Именно об этом заявило Европейское общество кардиологов в 2013 году. Это физическая активность, рациональное некалорийное питание, ограничение соленого, отказ от употребления алкоголя, борьба с ожирением.

Типичный пример будущей жертвы гипертонии: человек курит, у него ожирение и диабет, но пока нет гипертонии, зато риск ее развития очень высок. Недавно ко мне на прием пришел молодой человек 27 лет, у него ожирение – индекс массы тела 31, и гипертония – давление 140 на 100. Вот ему уже не столько профилактикой, сколько лечением следует заниматься. Но самое инте-



## СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ И ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ресное, что некоторым пациентам проще выпить таблетку, чем ограничить себя во вкусеньком и праздном лежании на диване.

### МЕТОДЫ БОРЬБЫ

– Как лечится гипертония?

– Сейчас существует три блока лечения – немедикаментозное, лекарственная терапия и методы инструментального лечения. Последний блок касается единичных больных с очень тяжелой гипертонией.

Сейчас в нашем распоряжении огромный арсенал, десятки лекарственных препаратов, которые великолепно снижают артериальное давление, как при кризе, так и при плановом лечении. Я

всегда рассказываю врачам и пациентам, что очень важно, чтобы пациент, которому назначено лекарственное лечение, доверял доктору и исправно принимал лекарства. В рекомендации Европейского общества кардиологов так четко и записано – неопределенно долго принимать лекарственные препараты. А у нас на практике бывает наоборот – начал принимать лекарство, давление нормализовалось, пациент чувствует себя великолепно и сразу заканчивает прием лекарств. Ну, и снова возникает повышение давления. А сейчас же есть лекарства, которые не просто влияют на уровень давления, они влияют на органы-мишени – на сосуды, уменьшая их патологию; на

сердце, уменьшая массу миокарда левого желудочка, на почки. Но это возможно только при длительном приеме. Доказано, что, если человек будет принимать антигипертензивную терапию долго, он сможет защитить себя от осложнения артериальной гипертонии. Приверженность к лечению, в том числе лекарственному, должна быть высокая. И лечиться надо у врача, а не принимать таблетки, которые помогли вашей соседке или коллеге по работе.

– В каких случаях надо сразу же идти к врачу?

– Первый симптом – головная боль и повышенное давление. Позже, когда больной меряет давление в спокойном состоянии, и у него нет жалоб, он также дол-



Фото: ELNariz / Shutterstock.com

жен показаться врачу, вот в чем дело. А много ли у нас людей пойдет в такой ситуации к врачу? Сомневаюсь. Обычно все думают: «Да, ничего страшного, и так пройдет». Обычно приходит лишь один пациент из десяти тех, кому это показано. Для него повышение давления будет как гром среди ясного неба. Но, к сожалению, таких пациентов немного.

Наталья Красавина

### ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ — ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

## ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

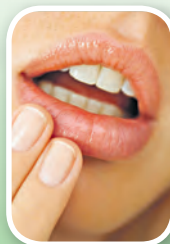


#### КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

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



80 руб.



#### КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп.

С такими изменениями трудно носить открытую обувь. Зачастую даже носки снять сложно. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. схема косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить измененные**



90 руб.



участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

#### ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, холода, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от



покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ • СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: 8 (495) 729-49-55

РЕКЛАМА. Косметическое средство. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Рекламуемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОФР № RU.67.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОФР № RU.67.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.; СОФР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.

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



## ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

### ✉ КАК СЕБЯ МОТИВИРОВАТЬ?

*Как мотивировать себя заниматься спортом дома? Нужно ли покупать специальное оборудование – коврик, гантели, ремень для растягивания... Или можно обойтись бутылками с водой и желанием?*

*Любовь Михайловна, г. Зеленоград*



#### ЭКСПЕРТ

**Анна БОРТЕЙЧУК**

*руководитель клиники эстетической медицины, медицинский эксперт широкого спектра*

**З**ачастую, если человек говорит, что он не тренируется, потому что у него нет денег на спортзал – это отговорка и ложь самому себе. В интернете есть огромное количество

бесплатных видео с упражнениями, которые можно выполнять дома с подручными средствами. Даже не нужно приобретать ничего, многое рассчитано на работу с собственным весом: отжимания, приседания, выпады, а в случае необходимости можно взять бутылки с водой или даже ребенка на руки. Для женщин нет необходимости набирать массу, а для укрепления мышц большие веса не нужны, гораздо более актуально высокое количество повторений и правильная техника, с концентрацией на задействованных мышцах. Самый эффективный способ сжечь лишний жир – кардионагрузка. Дома это может быть просто ходьба на месте, прыжки или элементы аэробики, почерпнутые из интернет-видео. Главное – держать пульс в диапазоне 115–125 ударов в минуту на протяжении 40 минут.

Мотивация для каждого своя. Однако главное – это здоровье, которое невозможно сохранить в условиях гиподинамии.

### ✉ ЖЕНА ХОЧЕТ ЗАБРАТЬ РЕБЁНКА

*Моя бывшая жена хочет забрать у меня нашего сына к себе. Но тут вот какое дело. Мы не женаты уже шесть лет, имеем двоих детей – дочь и сына. Дочь живет с бабушкой, сын – со мной. Уже второклассник. Бывшая жена живет в другом городе и практически не видит детей, лишь по телефону звонит, да в гости приезжает. Я живу с женщиной, у нее двое своих деток, и недавно вот родилась обещанная дочка. Свою младшую дочь забираю на все каникулы, в этом году ей в школу. Подскажите, пожалуйста, как быть?*

*Леонид Н., электрик, Московская обл.*



#### ЭКСПЕРТ

**Елена БОЙЦОВА**

*юрист, адвокат, специализирующийся на семейном праве*

**В** случае вашего несогласия отдать сына бывшей жене она сможет это сделать, только выиграв суд об определении места жительства сына с ней. Исходя из описанной ситуации, сделать ей это будет непросто. Чтобы оставить сына с вами, необходимо будет доказать суду, что проживание с отцом максимально отвечает интересам ребенка (он привык жить в вашей новой семье, у него сложился круг общения (школа, кружки, друзья), что изменение места жительства причинит вред психологическому состоянию ребенка. Органы опеки и попечительства обязательно выяснят мнение вашего сына, с кем он хочет проживать.

### ✉ ДОЧКА-ЧИСТЮЛЯ – ЭТО ПЛОХО?

*Дочка вошла в пубертатный период. Стали появляться юные ухажеры. И вот моя красавица научилась пользоваться духами, делать прически, пользоваться косметикой. Но она еще и в душе по два часа проводит. Гели летят, покупать не успеваю. Но ведь это не полезно? Как ей доказать?*

*Ольга Матюшина, Калининградская обл.*



#### ЭКСПЕРТ

**Лидия КОНСТАНТИНОВА**

*врач-дерматолог, ГБУ «Курганский областной кожно-венерологический диспансер»*

**В**се хорошее должно быть в меру. На поверхности нашей кожи живут колонии полезных микроорганизмов, защищающих нас от болезнетворных бактерий. Если хорошие бактерии убить полностью, то патогенные тут же атакуют нас, и мы заболеем! Поэтому целесообразно практиковать мытье всего тела с мылом или гелем для душа не чаще 1–2 раз в неделю. Ежедневно же достаточно просто душа 1–2 раза в день.





# НА ВАШИ ВОПРОСЫ

## ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС УРОЛОГУ

Моей маме 68 лет. Недавно она тихонечко поделилась, что у нее появилось недержание мочи. Пьет какие-то травы, но проблема не уходит. Хотя, вроде, и не болит ничего. Что это может быть? К какому врачу вести маму?

Анна Фокина, Ростовская обл.

### ЭКСПЕРТ

**Татьяна ПРОКОФЬЕВА**  
врач-уролог



**Н**едержание мочи – очень частая проблема, которая беспокоит людей пожилого возраста. Связана она со снижением уровня женского полового гормона эстрогена в крови. Поэтому лечение таких пациенток ведут совместно уролог и гинеколог. Вот к ним и нужно отвести вашу маму на обследование.

## КАК ДОЛГО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА?

Мне назначили статины для снижения уровня холестерина в крови. Недавно сдавал кровь, все значительно лучше в показателях. Можно ли уже прекратить прием препаратов и просто поддерживать сосуды диетой?

Михаил Еремеев, г. Рязань



### ЭКСПЕРТ

**Наталья НАТАЛЬСКАЯ**  
к.м.н., ассистент кафедры госпитальной терапии РГМУ им. академика И.П. Павлова

**Л**ечение повышенного уровня холестерина должно быть длительным и непрерывным. Не стоит поддаваться искушению прекратить прием лекарств без предписания врача. Даже если уровень холестерина снизился до нормальных значений. Помните, для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний на 33% необходимо 3–5 лет регулярно принимать «противохолестериновые» препараты.



ООО «ИД «КАРДОС» 16+

Журнал выходит 2 раза в месяц

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

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

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

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

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



## НАРОДНАЯ ЗДОРОВЕЙКА

### КОГДА НАНОСИТЬ КРЕМ ОТ ВЕСНУШЕК?

**?** *Купила осветляющий эко-крем от веснушек на основе экстракта солодки, а вот в какое время суток его использовать, не знаю. Как ночной или как дневной?*

*Ольга Тимофеевна  
Алеканова, г. Балашиха*

#### Ответ:

Стоит помнить, что после отбеливания кожа очень восприимчива к ультрафиолету. Поэтому наносить любые отбеливающие средства, да и вообще проводить процедуры по борьбе с пигментными пятнами лучше вечером. Или хотя бы за несколько часов до выхода на улицу.

### ПОДУШКА ОТ МИГРЕНИ

**?** *Я часто мучаюсь от мигрени. Головные боли страшные. Но лекарства с доктором подобрать сумели. А вот какой должна быть подушка для человека, страдающего от головных болей?*

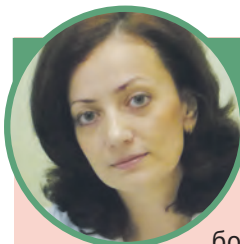
*Ирма Григорян, г. Москва*

#### Ответ:

Желательно, чтобы подушка была небольшой. Пуховый наполнитель наименее предпочтителен. Синтепух или лузга гречихи – то, что нужно. Дело в том, что, во-первых, это гипоаллергенные наполнители, а, во-вторых, не способствуют излишнему нагреванию головы, которое может спровоцировать приступ.

# МОЛОЧНИЦА – КТО ОНА,

О том, что такое молочница, многие женщины и мужчины знают, увы, не понаслышке. Это заболевание становится всё более распространённым.



## ЭКСПЕРТ

О причинах этого явления и о том, как правильно лечить заболевание, расскажет наш эксперт – гинеколог **Ирина ЮРК**.



### ЧТО ТАКОЕ МОЛОЧНИЦА

Молочница – грибковое заболевание, возбудителем которого являются дрожжеподобные грибки *Candida*. Отсюда и его медицинское название – кандидоз.

Грибки рода *Candida* относятся к условно-патогенной флоре, то есть в норме они присутствуют в человеческом организме (на коже и слизистых оболочках), но никак себя не проявляют. Однако при благоприятных для грибка условиях эти микроорганизмы начинают бурно размно-

жаться, а у человека начинают проявляться проблемы. То есть проявляется патогенная сущность грибка.

### СИМПТОМЫ МОЛОЧНИЦЫ

У женщин молочница проявляется сильным зудом и болями в наружных поло-

вых органах и влагалище, обильных творожистых выделений, болях при мочеиспускании и половом акте.

Мужчин молочница беспокоит не так активно, но в некоторых случаях появляется белесоватая сыпь, болезненность и зуд наружных половых органов.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ЗУБНАЯ ПАСТА СВОИМИ РУКАМИ

Мама моей подруги посоветовала чудесный рецепт экологичной и эффективной зубной пасты, которую нетрудно приготовить самостоятельно. Ну, конечно, я сразу воспользовалась рецептом. Стараюсь максимально избавляться от воздействия химии на организм. В пасте нет красителей и отдушек, все компоненты натуральные. Итак, смешать 60 г белой глины с небольшим количеством воды до получения густой массы. Добавить 5–8 капель водного раствора прополиса, 1 чайную

ложку меда и по 2 капли эфирных масел ромашки и шалфея. Массу тщательно перемешать до однородной консистенции. Паста готова. Чистить как обычной пастой. Состав даже удаляет зубной налет, хорошо отбеливает и освежает дыхание.

Всем мира и добра!

*Екатерина Наумова, г. Мышкин*





# И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Основным условием для появления симптомов молочницы является пониженный иммунитет. Он может быть вызван острыми инфекционными или хроническими заболеваниями, гормональными сбоями, малоподвижным образом жизни, приемом антибиотиков, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т.д. Именно устойчивый иммунитет в содружестве с полезной микрофлорой не дает грибку *Candida* активно размножаться и проявлять свою патогенную сущность. Ослабленный иммунитет вкупе с дисбактериозом – это самые благоприятные факторы для чрезмерного размножения *Candida*.

Поэтому при лечении молочницы крайне важно не только принимать антигрибковые препараты, но и укреплять иммунитет, а также восстанавливать нормальную микрофлору.

## ЛЕЧЕНИЕ МОЛОЧНИЦЫ

Лечение молочницы должно быть комплексным и проходить строго под наблюдением врача. Первыми препаратами комплекса должны быть противогрибковые – местного и общего действия. Препараты местного действия – это мази и кремы, которые на-

средственно на месте проявления молочницы. Препараты общего действия – это таблетки, некоторые из которых бывает достаточно принять однократно. Одновременно назначаются витаминно-минеральные препараты, пробиотики и препараты, укрепляющие иммунитет.

Лечение молочницы у мужчин проводится по схожей схеме.

### ВАЖНО!

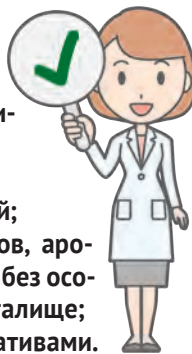
Курс лечения необходимо пройти обоим половым партнерам, у кого бы из них ни обнаружилась молочница.

Подготовила  
Виктория  
Ленская

## ПРОФИЛАКТИКА МОЛОЧНИЦЫ

Как и любое другое заболевание, молочницу проще предотвратить, чем полностью вылечить. Поэтому лучше соблюдать следующие нехитрые правила:

- ни при каких обстоятельствах не забывать о личной гигиене;
- своевременно выявлять, лечить и долечивать заболевания мочеполовой сферы;
- не заниматься самолечением;
- не носить белье из искусственных тканей;
- не использовать интимных дезодорантов, ароматизированных прокладок и тампонов, без особой необходимости не спринцевать влагалище;
- пользоваться при половом акте презервативами.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### ГИМНАСТИКА ОТ ГАСТРИТА И КОЛИТА

Хочу рассказать, как я справился с дискинезией желчевыводящих путей и метеоризмом с помощью нехитрой гимнастики. Полезна она будет и тем, кто страдает от гастрита, колита и других заболеваний ЖКТ.

● **Необходимо натошак втягивать живот.** Для этого нужно встать прямо, туловище слегка наклонить вперед, ладони положить на бедра. После полного вдоха медленно втянуть живот, а с выдохом поднять диафрагму, максимально втянув внутренности. Повторить 5–10 раз.

- **Утром, лежа в постели, хорошо потянуться,** согнуть ноги в коленях, прижать их руками к животу. Затем ноги медленно поднять и вновь опустить. Повторить 10 раз.
- **Массировать живот круговыми движениями** от пупка по часовой стрелке в течение минуты.

Если выполнять упражнения регулярно, боли вскоре пройдут, а ЖКТ заработает без сбоев.

Олег Пиминов, г. Удомля

## БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

### МАССАЖ ПРИ БОЛИ В СЕРДЦЕ

В восточной медицине существует техника массажа, помогающая справиться с болью в сердце. Надо понимать, что это не отменяет основного лечения, но в значительной степени улучшает состояние, а порой и помогает снизить дозы принимаемых лекарств.

- **Массировать мизинец на одной руке в течение минуты, затем то же повторить на другой руке.**
- **Массировать основания больших пальцев поочередно на обеих руках, в течение минуты на каждой.**
- **Массировать внутреннюю боковую часть руки от мизинца до локтя по минуте на каждой руке.**
- **Массировать внутреннюю сторону запястья на обеих руках по минуте.**

Массаж улучшает циркуляцию крови, повышает тонус мышц, укрепляет стенки кровеносных сосудов, снимает боль, чувство жемления и давления за грудиной.

Согласно восточным дыхательным практикам для профилактики боли в сердце также полезно ежедневно на выдохе распевать звук «аааа» или «пааа», повторяя упражнение восемь раз.





## НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

### И СНЯТСЯ НАМ... ПОЖАРЫ И ПОГОНИ

Диагностировать заболевания можно не только с помощью лабораторных и инструментальных методов исследования, на помощь официальной медицине пришла «Теория сновидений». Медики выяснили: ночью организм человека «обследует» органы на предмет их здоровья и сигнализирует мозгу, какой орган дает сбой, еще до того, как болезнь начала проявлять себя. Проанализировав свои сны, можно выявить конкретное заболевание.

Выявили, что

- при инфарктах и инсультах чаще всего снятся погони, нападения бандитов, удары ножом в сердце;
- при болезнях ЖКТ – протухшие продукты и выпавшие зубы;
- для болезней печени и желчного характерны «кровавые» сны: сырое красное мясо, драки и ранения;
- сны при болезнях легких сопровождаются страхом замкнутого пространства и удущьем;
- а при гриппе и ОРВИ чаще снятся ледяная вода или пожар.

Сны – не приговор, а тревожный звоночек нашего организма, на который нужно обратить внимание, обратиться к неврологу или терапевту.



## А СКОЛЬКО ЛЕТ

Не секрет, что помимо фактического паспортного возраста у каждого человека есть свой биологический возраст, который отражает объективное состояние здоровья его организма. Безусловно, в душе нам всегда 17, но каков настоящий возраст нашего тела? Можно проверить с помощью простых тестов!

### ПРОВЕРЯЕМ ТУРГОР КОЖИ

Защипните кожу на тыльной стороне кисти в складку двумя пальцами другой руки. Отпустите через 5 секунд. Остается засечь время, насколько быстро она расправится.

- за 1–5 сек – вашей коже 20 лет
- 6–10 сек – 30 лет
- 10–15 сек – 40 лет
- 15–20 сек – 50 лет
- больше 20 – 60 и старше

### ИССЛЕДУЕМ ЦАРСТВЕННУЮ МЫШЦУ

Измерьте свой пульс, запомните результат, а потом выполните 30 приседаний в быстром темпе. Снова измерьте пульс и зафиксируйте разницу результатов. Пульс увеличился на:

- 10 ударов – вашему сердцу 20 лет
- 10–20 ударов – 30 лет
- 20–30 ударов – 40 лет
- 30–40 ударов – 50 лет
- более 40 ударов – 60 и старше

### ТЕСТИРУЕМ РАБОТУ МОЗЖЕЧКА

Попросите домашних подстраховать вас. Снимите обувь, закройте глаза, встаньте на одну ногу, а ступней второй ноги упритесь в голень опорной ноги. Сколько секунд вы сможете простоять, как цапля?

- Более 30 сек – вам 20 лет
- 25 сек – 30 лет
- 20 сек – 40 лет
- 15 сек – 50 лет
- Меньше 10 сек – 60 лет
- Не можете стоять на одной ноге – 60 лет и старше



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### КАК СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ

Летом огород нас радует спелыми ягодами и фруктами, в которых так много витаминов, особенно витамина С. Скушаешь яблочко или горсть смородины, и польза всему организму! Но встает вопрос: как сохранить витамины, чтобы польза от фруктов и ягод была не только летом, но и зимой? Ведь все знают, что при нагревании витамины разрушаются. Думала я, думала и нашла свой ре-



цепт заготовки ягод на зиму: заморозка. Варенье не варю, а измельчаю ягоды в блендере вместе с небольшим количеством сахара, разливаю по контейнерам и в морозилку! И вкусно, и витамины целы!

Клавдия Сергеевна Н., г. Сергиев-Посад

# ВАШЕМУ ТЕЛУ?

## УЗНАЁМ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

### ЭКЗАМЕНУЕМ ЛЁГКИЕ

Вам понадобятся воздушные шарики и секундомер. Надувайте шарики до среднего размера и отпускайте в воздух. Важно засечь, сколько шариков вы сможете надуть за одну минуту.

- 10 шариков – вашим легким не более 20 лет
- 8 шариков – 30 лет
- 6 шариков – 40 лет
- 4 шарика – 50 лет
- 2 шарика – 60 и более лет



### АНАЛИЗИРУЕМ СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ

Каково истинное состояние ваших мышц и общая выносливость организма, можно узнать, выполнив упражнение «планка». Засеките, сколько времени вы сможете удерживать туловище в такой позиции.

- 2 минуты – вашим мышцам 20 лет
- 1,5 минуты – 30 лет
- 1 минута – 40 лет
- 30 сек – больше 40 лет
- 15 сек – 50 лет и старше
- не смогли встать «в планку» – 60 и старше

### ИСПЫТЫВАЕМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ НА ПРОЧНОСТЬ

Попросите кого-то из родных помочь вам, встать перед вами с линейкой длиной 50 см, удерживая ее вертикально за конец, противоположный нулевой отметке. Ваша рука должна быть ниже линейки на 10 см. Помощник отпустит линейку, а вы должны поймать ее большим и указательным пальцами. На какой отметке вы поймали линейку, такова скорость вашей реакции.

- 20 см – ваша нервная система, как в 20 лет
- 25 см – 30 лет
- 30 см – 40 лет
- 45 см – 50 лет и старше
- Не успели поймать – 60 лет и старше

### ДИАГНОСТИРУЕМ СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ

Встаньте прямо, ноги на ширине примерно 25 см, удерживая спину прямой, прогибаясь в пояснице, плавно наклонитесь вперед, стараясь дотянуться пальцами рук до пола перед собой. Ноги в коленях должны быть прямыми.

**Коснулись пола ладонями – вашим связкам около 20 лет**

**Коснулись пола костяшками пальцев – около 30 лет**

**Коснулись кончиками пальцев – около 40 лет**

**Не смогли коснуться пола – 50 и старше**

**Не смогли достать до уровня коленей – 60 и старше**

*Подготовила Елена Власова*

## ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ



### ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ

Чтобы улучшить память или хотя бы сохранить на должном уровне, необходимо ее регулярно тренировать. Помочь в этом могут специальные упражнения и игры. Вот одна из них – «Игра в слова».



Напишите на небольших листочках бумаги определения разных качеств – по одному на каждом листке. Например, красный, белый, зеленый (цвета), сладкий, горький, кислый (вкус), мягкий, твердый, ядовитый, съедобный (качества) и т. п. Разложите листки на столе, перемешайте их, выберите наугад 3 любых листка и назовите несколько слов, к которым подходят все три определения. Например, красный, сладкий, твердый – это может быть арбуз, гранат или леденец. Белый, мягкий, съедобный – это творог, зефир, хлеб и т.п. Такая игра будет увлекательна и полезна не только для вас, но и для ваших детей и внуков.

*Маргарита Кирьянова,  
терапевт, г. Коломна*



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### ЧУДЕСНЫЙ БАЗИЛИК

Одной из моих любимых трав, которые растут на моем огороде, является базилик. Не секрет, что он очень ароматный, незря его пряный, бодрящий аромат любят все европейцы, добавляют его и в пиццу, и в салаты. А я вот лечу отваром базилика большое горло (1 ст. ложку травы заварить стаканом кипятка). И помогает очень



хорошо, ведь эта травка обладает противовоспалительным свойством, даже раны заживляет не хуже подорожника. А еще я его для ароматизации томатного сока добавляю, и в овощные заготовки. Вкус сразу необыкновенный!

Попробуйте!  
*Лариса Предеина, с. Половинское,  
Курганская обл.*





## НАРОДНАЯ ЗОРУДЕЙКА

### КАК ВЫБРАТЬ ЛЕТНЕЕ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЁ

**?** Я мерзлячка жуткая, даже летом сплю, закутавшись в одеяло. Быть может, просто нужно правильно подобрать постельное бельё? Ведь летом и зимой оно должно быть разным?

Татьяна Гордеева, Ярославская обл.

#### Ответ:

Прежде всего, летнее постельное бельё должно быть натуральным. Ведь летом мы потеем интенсивнее. А синтетика плохо впитывает влагу, нарушает теплообмен, может вызвать раздражение. Ткани постельного белья для лета – это бязь, лен, сатин, шелк, бамбук. Шерстяные одеяла лучше всего сменить на тонкие, наполненные холофайбером, либо на махровые простыни.

Обратите внимание и на цвет постельного белья. Ученые доказали, что в летний зной для крепкого сна полезно выбирать бельё красных, желтых, зеленых, оранжевых и голубых тонов:

- **красные и оранжевые** тона имеют свойство нормализовать температуру тела, благодаря чему мы засыпаем быстрее;
- **желтый** цвет помогает бороться с плохим настроением;
- **зеленые и голубые** краски обладают успокаивающим эффектом и обеспечивают крепкий сон.

«Подогреть» организм правильно поможет и бельё с принтом, изображающим море, солнце, пляж.



# КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Русские женщины перманентно стремятся к стройности. Даже самые стройные и подтянутые. Это наше привычное состояние: осваивать новые виды спорта, испытывать на себе новомодные диеты, «сушиться» и «подкачивать-ся». Но так ли уж важно иметь идеальную фигу-

ру для настоящего женского счастья? Да и какая она, идеальная фигура? Поговорим об этом с нашим экспертом Юлией Артёмовой – певицей, актрисой.

### НЕ РУГАЙТЕ СЕБЯ!

– Считается, что недовольство своей фигурой снижает не только самооценку, но и желание похудеть? Выходит, стоит действительно принять себя и полюбить, чтобы двигаться дальше?

– Нужно осознать, принять и понять, что в любой миг ваша жизнь может закончиться, тогда каждая минута, час и день будут особенно ценны. Мы часто «оговариваем» себя: «ой, не то съела, не то сказала, не то сделала». А мы помним, что человек из 80 процентов состоит из воды, и доказано, что вода реагирует на все внешние факторы. И если мы всегда себя ругаем, то мы ругаем себя на клеточном уровне. От этого многие болезни, и организм отказывается стройнеть. Как только психическое состояние налаживается, то и вес, как ни странно, приходит в норму.

...И НАУЧИТЬСЯ  
ДОГОВАРИВАТЬСЯ  
С КАПРИЗНЫМИ  
КИЛОГРАММАМИ

### МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ НАС ЛЮБИМИ

– С чего начать этот непростой процесс – «любовь к себе»? Как научиться позитивно относиться к целлюлиту на бедрах и складкам жира на боках?

– Главное – хотеть! Путешествовать, знакомиться с новыми людьми.

«Каждому воздастся по вере его» – помните? Это относится ко всему. Мы все хотим пилюлю от всех проблем, чтобы сразу и быстро. Но так не бывает, это долгий процесс.

Я открою вам секрет:

мужчины ничего не видят, если вы им этого не скажете и не покажете. Они воспринимают нас так, как мы воспринимаем и подаем себя. И целлюлит от веса не зависит, можно быть стройной и в целлюлите. Можно быть пышкой, но с упругой кожей.





# С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Главное, пока бьется наше сердце, и мы дышим, помнить, что мы все можем изменить.

## КОПИТЕ «УШЕДШИЕ» КИЛОГРАММЫ

– Есть ли какие-то психологические приемы принятия себя в том весе, который мы имеем? К примеру, приятные ежедневные ритуалы, время для себя...

– Можно складывать в копилку каждый «потерянный килограмм»: если у вас 10 кило лишнего веса, то

за каждый скинутый килограмм можно складывать по 1 тысяче рублей (или другой сумме), так можно накопить на отдых, косметолога, новое платье и так далее. Приятно же, согласитесь!

– Как научиться правильно себя по-давать? Ведь лишний вес – это всего лишь килограммы. Стоит ли делать их препятствием на пути к общению?

– Подобрать правильную одежду, макияж, прическу. Поверьте, ваши килограммы никто не видит, пока их не видите вы! На самом деле, при регулярной физической активности можно за два-три месяца

с скинуть 6–10 кг. Моя мама просто ходит каждый день пешком по 6–8 км, и за год ушло само собой 20 кг, а ей 70 лет. Сейчас она не представляет себя без движения, тело просит. И у нее молодой поклонник!

*Беседовала Любовь Анина  
Фото Екатерина Матусова*

## ПОЖЕЛАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ОТ ЮЛИИ АРТЁМОВОЙ

– Что бы нам не советовали – мы все равно остаемся при своем! Я хочу вам пожелать – делайте то, что вас радует, больше гуляйте, слушайте любимую музыку, ходите в театр, танцуйте и помните: «Есть только миг между прошлым и будущим, и именно он называется жизнь!»

Я желаю всем счастья!



## СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ



● Чтобы быстро просушить влажные джинсы, нужно вывернуть их наизнанку и прогладить горячим утюгом через марлю. Марли понадобится несколько отрезков. Ткань быстро впитает лишнюю влагу, и джинсы высохнут.

*Эвелина Корсак, работник химчистки,  
г. Москва*

● Чтобы умерить зуд на коже после укуса комара или мошки, достаточно намазать место укуса тонким слоем мятной пасты.

*Ульяна Наталья, г. Новомичуринск*

● Чтобы не травмировать кожу ног при бритье, проводите процедуру утром. Поутру кожа более упругая и эластичная.

*Римма К., косметолог,  
г. Рязань*



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### КОЗИЙ ПУХ ОТ СЕМИ НЕДУГ

Добрый день, любимая газета «Планета здоровья». Стала ты мне настоящей подружкой. Жду не дождусь каждого номера. Вот решила, наконец, и своим рецептом поделиться с читателями. А вдруг кому-то да пригодится.

Дело в том, что я люблю вязать. Вязу давно, много, и себе, и всей семье. Да только возраст. Стали ручки болеть. Спицы и крючок не держат. Нюют, ломят. Решила я тогда связать себе варежки из собачьей шерсти, связала, да на ночь стала их надевать. И заработали мои суставчики. Заработали,

родимые! Дальше – больше. Стала я вязать себе и родным носки, пояса, полушалочки из шерсти собачьей, да козьего пуха. И посыпались благодарные отзывы от тех, кому от моих вязалочек легче стало. У кого поясничка больше не дурит, кто-то колени подлечил. А у меня руки сами вязать тянутся и не болят больше. Как же это приятно, когда любимое дело еще и пользу любимым людям приносит!

*Баба Тоня, г. Кострома*



# ЭКЗЕМУ «ВЫЛЕЧАТ» ГОЛУБЫЕ ОБОИ

Все мы ещё со школьной скамьи знаем, что белый солнечный свет содержит все цвета спектра. Однако не все знают, что эти цвета по-разному воздействуют на человека. Поговорим сегодня об этом подробнее.

## ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Теория воздействия цвета на людей появилась в средние века. Средневековые ученые обнаружили взаимосвязь между цветом и тем, как человек себя ощущает. В частности, впервые было открыто прямое воздействие цвета на психику, что, в свою очередь, распространялось и на весь организм в целом. Тогда же впервые энергию цвета пытались использовать в лечебных целях.

## СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Сегодня существует теория, что цвет воспринимается организмом в целом, а не только глазом. И активнее всего воспринимает его кожа, впитывающая энергию цвета и проводящая ее внутрь организма. А так как тело человека также вырабатывает энергию, на взаимодействии этих двух энергий может быть построена особая терапия.

Чтобы ощутить воздействие цвета, необходимо буквально окружить себя им: покрасить стены в комнате в этот цвет, повесить шторы этого цвета, носить одежду и аксессуары этого оттенка, выбирать продукты, имеющие этот цвет.

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ

Если поместить вымытый лимон в морозильную камеру, получится замечательная приправа практически ко всем блюдам. Достаточно натереть замороженный цитрус на терке вместе с кожицей и посыпать им... овощные салаты, мороженое, супы, крупы, макароны, спагетти, рис, суши, блюда из рыбы. Нет предела совершенству.



## ● КРАСНЫЙ

Красный цвет возбуждает нервную систему, активизирует работу кровеносной и сердечно-сосудистой систем, повышает артериальное давление. Результатом воздействия красного цвета могут стать также повышенное мочеиспускание и учащенное дыхание. Красный цвет способен снизить болевой порог, но возбужденная нервная система практически гарантирует повышенную вспыльчивость.

## ● СИНИЙ

Синий цвет полезен при аллергических и вирусных заболеваниях – он обладает антисептическими функциями, а также седативным и антибактериальным эффектами. Особенно хорошо синий воздействует на нервную систему и психику, успокаивая и снимая лишнее возбуждение. По

этому все оттенки синего показаны при кожных заболеваниях, особенно возникающих на нервной почве (экзема, псориаз и т. д.).

**Блондинка звонит в такси:**

– Алло – это такси?! Я уже полчаса жду Вашу машину АПЕЛЬСИНОВОГО цвета!

**Оператор такси:**

– Девушка, Вас уже полчаса ожидает ОПЕЛЬ СИНЕГО цвета...



## ● ЖЁЛТЫЙ

Желтый цвет положительно влияет на все органы пищеварения, улучшает работу лимфатической, нервной и эндокринной систем, выводит из организма вредные вещества. Также желтый цвет оказывает положительное влияние на функции печени и всех выводящих органов, включая кожу.

## ● ЗЕЛЁНЫЙ

Зеленый цвет активизирует образование мышечной и костной тканей, положительно влияет на функции очищения. Бирюзовый оттенок, который получается при преобладании синего цвета, оказывает успокаивающее действие. Если же преобладает желтый – оливковый, болотный оттенки – действие его будет тонизирующим.

## ● ОРАНЖЕВЫЙ

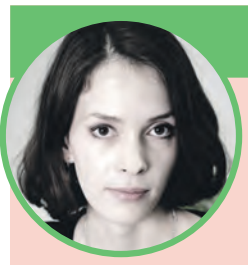
Оранжевый активизирует обменные, выделительные и восстановительные процессы, улучшает работу почек, легких, щитовидной железы и ЖКТ.

Подготовила Виктория Ленская



# ЕСЛИ ЖЕНА – ШОПОГОЛИК

«Кольца и браслеты, юбки и жакеты разве я тебе не покупал?» – поётся в одной неизвестной песне. Но иногда, сколько бы у женщины не было браслетов, юбок, а тем более платьев, ей всё мало! Что это: зависимость от покупок или просто любовь к красивым вещам и одежде или болезнь?



## ЭКСПЕРТ

Поможет разобраться наш эксперт **Евгения ЕРМОЛАЕВА**, психолог, кандидат психологических наук.

### ✉ Письмо в редакцию

#### ЛУЧШЕ УЖ ВНУКАМ ПОМОГАТЬ

*Моя жена часами по молодости могла ходить между прилавков и вешалок. Вроде бы и смотреть там уже нечего, все на сто раз обошла, и все равно ходит, смотрит, по полдня в примерочной перед зеркалом крутится. Ну ладно, я понимаю, молодая была, модничать хотелось, но сейчас то что? На старости лет как с ума сошла. Только пенсия в руки попала и бегом в бутики! Выходит, болезнь это у нее, шопоголик она? Так ведь сейчас называют тех, кто на магазины набеги устраивает. Я такое увлечение – тратить деньги на ерунду – совершенно не разделяю. Так ведь никакой пенсии не хватит! Лучше уж внукам помогать.*

*Алексей Анисимович Д., 62 года, г. Саратов*

#### ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ...

Шопоголизм – это одна из разновидностей нехимических зависимостей, а именно зависимость от покупок, непреодолимое желание покупать вещи (нужные и ненужные), тратить деньги, скупая все, что нравится, и (что обязательно!) получая от этого настоящее удовольствие.

В основе любой нехимической зависимости лежат психологические проблемы, то есть основной механизм возникновения за-

висимости – это психический механизм. В случае с зависимостью очень часто в этом механизме главное колесико – это подмена. Нам чего-то не хватает в жизни, какие-то наши важные потребности не удовлетворяются, и эту нехватку мы бессознательно стремимся восполнить другим: сладостями, когда в огромных количествах начинаем есть сладкое, конфеты или мороженое, или алкоголем, или сигаретой, либо бежим в магазин за новым платьем, чтобы порадовать себя. По-

тому что больше ничто не радует, не хватает любви и заботы близких, внимания мужа. Возможно, именно поэтому жена Алексея Анисимовича с каждой пенсией бежит «шопиться», потому что только это по-настоящему приносит ей удовлетворение, делает ее счастливой.

#### ОСОЗНАННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Жена Алексея Анисимовича, если и шопоголик, то вполне осознанный, ведь ходит она по магазинам исключительно раз в ме-

*В большом универсаме дама долго вертится перед зеркалом, что-то примеряя на голову. Наконец она нашла то, что хотела. – Ну, как? – обращается она к продавцу, явно довольная собой. – Я вынужден вас огорчить, мадам, – отвечает тот, – но это отдел абжуров.*



*Пожилая дама долго выбирает платье. Наконец она просит у продавца «вон то с полосками». – Мадам, но ведь горизонтальные линии полнят... – Да вы что, наглец, думаете, я кушать это платье буду?*



сяц, когда получает пенсию. Чтобы расслабиться и снять стресс, а не на последние деньги скупает все подряд, что потом не остается ни копейки на жизнь. Если покупка нового платья или блузки приносит ей счастье и радость, пусть эти шопинги будут в ее жизни, хотя бы раз в месяц.

К тому же, если учесть, что, когда мы радуемся и наслаждаемся, у нас вырабатывается бесценный гормон дофамин, который продлевает нашу молодость и положительно влияет на иммунитет, то совсем отпадет надобность ругать женщину, способную получать удовольствие от хорошей покупки. Тем более, зачастую, от женских шопингов мужчины приобретают гораздо больше, чем теряют, наблюдая рядом с собой довольную и счастливую женщину, ведь что может быть дороже, чем лад и гармония в семье?

*Подготовила Ольга Бельская*





# ОН ВЕРНУЛ МНЕ ОЩУЩЕНИЕ

Я никак не могла оклематься после развода. Поэтому предложение подруги Ленки отдохнуть недельку в пансионате приняла с радостью. Хотелось хоть немного забыться и напитаться позитивом. Поэтому, наскоро покидав в чемодан вещи, я приготовилась ждать звонка от подруги. В пансионат за город нас должен был отвезти её муж.

## ДРУЗЬЯ ССОРЯТСЯ

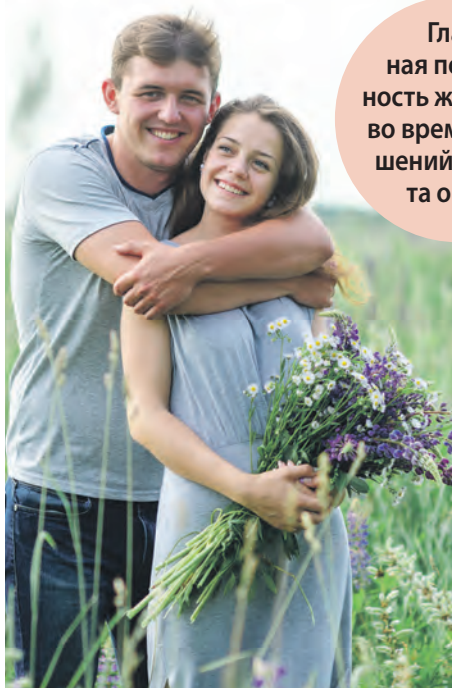
– Чего такие хмурые, девчонки? – балагурил Артём, ловко вертя баранку авто. – На отдых едете, не вагоны разгружать.

Ленка надула и без того полненькие губки. Я тактично промолчала.

– Лен, ну не дуйся, – Артём шутливо ущипнул жену за бедро. Та взвилась и больно ударила его по руке.

На мой сугубо отстраненный взгляд, такая реакция была несколько преувеличена. Ленке было не больно, это точно.

– Лап, ну ты чего? – огорчился мужчина. – Ну, я правда не могу сейчас взять отпуск. Ну, не получается. Работы валом. У нас реорганизация. Держаться нужно за место. Я же обещал, осенью выведу тебя на Кипр. Тогда с отпуском будет попроще.



Главная потребность женщины во время отношений – забота о ней.

Ленка скрестила на груди руки и снова сделала вид, что дует. Но даже мне, с заднего сиденья было видно, что она оттаивает. Еле заметная улыбка, ямочки на щеках, уже не такие напряженные плечи.

– И все равно, – неожиданно выговорила она. – Я тебе не верю. У Сони вон, – она кивнула головой в мою сторону, – Вадим тоже все «работа-работа», а сам к какой-то малолетке смылся.

– Но я не Вадим, – пожал недоуменно плечами Артём. А у меня на глаза навернулись слезы.

## Я ТАК ИСПУГАЛАСЬ

Я чувствовала, как меня бьют по щекам, но не ощущала боли. Мне терли руки, и кто-то испуганно выкрикивал мое имя.

– Соня, Сонечка, что с тобой?

И только, когда в нос мне сунули вату, едко пахнущую нашатырем, я пришла в себя.

– Соня, как ты себя чувствуешь? – суеутилась вокруг меня подруга.

– Да, вроде, ничего. А что стряслось? – недоумевала я.

– Мы завтракали, и вдруг ты сознание потеряла. Прямо раз, и лежишь. Я так перепугалась. Хорошо, что завтра возвращаемся. Сразу к врачу, слышишь?

Я утвердительно кивнула. Самой было страшно. Слабость и головокружения последних недель я списывала на психологические последствия развода. Но обморок – это что-из ряда вон.

## ДОЛГОЖДАННОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

– Беременна? – Ленка выкатила глаза и открыла рот. – Что будешь делать?



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



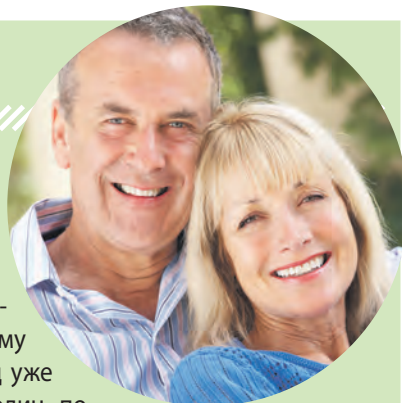
### НЕ БОЙТЕСЬ ЛЮБИТЬ!

Мой первый муж был пьющим человеком. Сколько мы с детьми пострадали от него, одному Богу известно. Но я, глупая, все терпела. Все чего-то ждала, надеялась на чудо. Ровно до тех пор, пока не попала в больницу со сломанными ребрами. Это так мой благоверный в очередной раз меня «наказал» за недоваренную картошку. Вот тогда, выйдя из больницы, я собрала детей в охапку и сбежала в другой город. К друзьям. Спасибо им большое, что приютили и помогли.

Потихоньку встала на ноги. Обзавелась своим жильем. Но о замужестве и думать не думала. А вдруг де новый муж будет деток обижать? А у меня три девочки. Боялась, одним словом. Нажилась в браке по самое горло.

И уж вот только когда дочерей замуж выдала, встретила свою любовь. Да-да, на старости лет меня с головой накрыли чувства. Сейчас мне 58, а моему избраннику 56. Он вдовец уже много лет. Тоже остался один, после женитьбы сына. И сколько же в этом человеке нежности, внимания, любви. Да и во мне проснулись неистраченные чувства. Вот и хочу сказать: женщины, не бойтесь любить в любом возрасте! Это такое счастье – быть нужной и нежной!

*Екатерина Охват, г. Муром*



# ДЕВИЧЬЕЙ ЛЁГКОСТИ

## А вы знали, что...

### ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ

- Влюбленный человек все время хочет употребить в пищу сладкое, чаще всего это шоколад.
- Платон считал, что раньше у человека было четыре ноги и руки, а Бог разделил его на две части. Поэтому встречая свою вторую половинку, человек чувствует себя счастливо и целостно.
- Ученые выяснили, что возможность вынесения отношений на всеобщее обозрение усиливает чувства партнеров.



Фото: СКР1001 / Shutterstock.com

Я пожалала плечами, не торопясь отвечать на простой, казалось бы, вопрос.

– Вадиму скажешь?

– Нет, – твердо отчеканила я. – Буду рожать, но Вадим ничего знать не должен.

– А Олег? – аккуратно поинтересовалась подруга.

Я приуныла. В пансионате я познакомилась с мужчиной. Олег, скромный и обходительный, симпатичный и обстоятельный, понравился мне сразу, превратив отдых в долгожданное приключение. С прогулками по вечерам, стихами Пушкина и Есенина на берегу реки под легкий стрекот кузнечиков и отблески заходящего солнца на воде. С букетами ромашек и колокольчиков. С робкими поцелуями и смущенной румянностью щек. Ему удалось вернуть мне ощущение девичьей легкости, зажечь мое сердце и зародить приятное волнение в душе.

– Сегодня я встречаюсь с Олегом, – тихо сказала я. – Мне придется ему сказать. Врать не стану. Это было бы нечестно.

Подруга кивнула, а мне стало так страшно, как не было уже очень давно.

## ПРЕДЛАГАЮ ЗАВТРА В ЗАГС

Я не собиралась плакать. Планировала быть твердой и быстро уйти, чтобы дать Олегу возможность все обдумать в одиночестве. В итоге, он уже второй раз просил официантку принести нам чистые салфетки и заказывал второй кувшин овощного лимонада.

– Я, я... – мои всхлипывания, кажутся, слышались и на улице. – Понимаешь, я ничего не знала тогда, в пансионате, когда мы... мы...

Вылавливая из лимонада огурец красивой ложечкой с длинной ручкой, я одновременно покусилась на пирожное Олега. Мела все, что стояло на столе, еще больше обескуражив мужчину. В конце концов он не выдержал и громко захохотал.

– Слушай, а тебя трудно будет прокормить. Ты случайно селедку с медом не ешь? – я всерьез задумалась. Потом поняла, что это шутка, и осторожно улыбнулась. – Значит, так, я, конечно, планировал чуть растянуть конфетно-букетный период. Говорят, именно это время больше всего нравится женщинам. Особенно таким, как ты. Но раз обстоятельства все решили за нас, предлагаю завтра в ЗАГС.

– Что? – опешила я, не донеся ко рту ложку с бисквитом.

– Не вижу смысла затягивать и мучить любимую женщину. Все равно наша свадьба была лишь делом времени. Ну? Ты как?

А вот теперь на улице был точно слышен мой счастливый визг.

София



**Присылайте нам свои истории!**

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

## В продаже с 14 августа!



Журнал выходит 1 раз в месяц

### • РОЗЫ С КРУЖЕВНЫМ ЦВЕТКОМ

Розы за последние годы радикально меняют свой внешний вид. Если поставить рядом представителей «привычных» сортов и модных новинок, то не сразу догадаешься, что это родственницы. Одно из ярких тому подтверждений розы серии Раффлз.

### • 6 СЕКРЕТОВ КЛЕМАТИСА

Клематисы в благодарность за внимание к себе сплошь покрываются цветками и напоминают настоящий фейерверк. Но что именно подразумевает правильный уход, и при каких условиях они роскошно цветут?

### • ЯРКОЕ ЛЕТО В ЦВЕТНИКЕ

Создать гармоничный цветник из большого количества растений – непростая задача. Но если вооружиться советами ландшафтного дизайнера, а главные партии в композиции отдать розам, лилейникам и клематисам, то успех гарантирован.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Темы журнала «Дачный спец» на 1-е полугодие 2018 года	
Январь	Лучшие сорта: овощи, плоды, цветы
Февраль	Семена и рассада: качество, посев, уход
Март	Весенний сад: саженцы, обрезка, прививка
Апрель	Болезни и вредители: сад, огород, цветник
Май	Овощи и зелень: посадка, уход, ранний урожай
Июнь	Смородина и крыжовник: сорта, уход, рецепты

**ВНИМАНИЕ:** подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы)

Стоимость ДОСРОЧНОЙ подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 1-е полугодие 2018 г.

6 месяцев (6 номеров)	140,58 руб.*
1 месяц (1 номер)	23,43 руб.*

Подписной индекс П2960 в каталоге «Почта России»  
\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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





Газета выходит 2 раза в месяц

## ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №16 от 21 августа:

- 75 КИЛО ЧЕСНОКА С ДВУХ ГРЯДОК**  
 Огородница из Санкт-Петербурга собрала рекордный урожай чеснока рокамболь. Каждый чесночок тянет на 300–400 г, а всего трех головок хватило, чтобы на весах набрать килограмм. О тонкостях выращивания гигантского рокамболя читайте в ДАЧЕ» №16.
- НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ТОМАТ**  
 Томат требует к себе большого внимания и соблюдения правил агротехники. Но хватает ли нашего опыта для получения гарантированного урожая? Проверить себя, а также пополнить свой багаж знаний можно, пройдя дачное тестирование.
- ТРУДНОЕ ЛЕТО ВИНОГРАДА**  
 Винограду в средней полосе страны и севернее в этом году, пожалуй, труднее всех растений, и велик риск, что ягоды не успеют вызреть. Если не помочь лозе сейчас, то садоводы могут остаться без ягод и на следующий год. Какие мероприятия необходимо провести в винограднике, расскажет один из самых опытных виноградарей России.

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

До 31 августа 2017 г. Вы можете оформить ДОСРОЧНУЮ подписку на 1-е полугодие 2018 года по ЦЕНАМ 2017 года. Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку на наши издания до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

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

6 месяцев (12 номеров) **272,22 руб.\***  
 1 месяц (2 номера) **45,37 руб.\***

Подписной индекс П2940 в каталоге «Почта России»

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

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

# ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ – природный целитель с Алтайских гор



Ещё совсем недавно золотой корень был экзотической, за которой снаряжались экспедиции в горы Алтай и Забайкалье. Сегодня это замечательное растение можно вырастить на дачном участке и в полной мере использовать его целительную силу.

## ЧТО ТАКОЕ ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ

Родиола розовая, которую в народе прозвали золотым корнем – это многолетнее растение семейства толстянковых. Ее смело можно сравнить с корнем жизни – женьшенем. Толстое ветвящееся корневище родиолы розовой имеет тонкий аромат, слегка напоминающий аромат розового масла, и похожий на позолоту желтый цвет на изломе. Отсюда и название – золотой корень.

## В ЧЁМ ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА РОДИОЛЫ РОЗОВОЙ

Несложно догадаться, что целебными качествами золотой корень обязан своему химическому составу, в который входит едва не вся таблица Менделеева. Здесь и витамины, и минералы, в том числе редкие, перечисление которых заняло бы слишком много места (железо, кобальт, кадмий, молибден, титан, серебро, цинк и др.). Здесь и флавоноиды, и алкалоиды, и дубильные вещества, а также воск, стерины, фенолы и органические кислоты. Разумеется, входят в состав зо-

лотого корня белки, углеводы и жиры, а также жироподобные вещества.

Но самое главное в химсоставе золотого корня – это два вещества, обладающие уникальными психофармакологическими свойствами. Одно из них – паратирозол, а вот второе – гликозид, который не встречается больше ни в одном растении и вообще нигде. Ученые назвали его родиолозидом.

## ПРИМЕНЕНИЕ ЗОЛОТОГО КОРНЯ

Как мы уже упоминали, действие золотого корня на человеческий организм сходно с действием женьшеня. Родиола розовая стимулирует центральную нервную систему, нормализует обмен веществ, активизирует энергоснабжение мозга, улучшает умственную и физическую работоспособность. Это растение особенно хорошо помогает в экстремальных ситуациях, поддерживая и укрепляя наш организм, делая его более устойчивым к стрессам, предохраняя от психического и физического истощения.

Виктория Ленская



## ЦЕЛЕБНАЯ НАСТОЙКА

В народной медицине используется настойка золотого корня. Принимают ее недолго – не более двух-трех недель, чаще всего 10–12 дней, не более чем по 10–25 капель в день. При разных заболеваниях рекомендована разная дозировка, поэтому перед тем, как начать прием настойки, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Передозировка недопустима!

Сделать настойку очень просто: 50 г корневища измельчить и залить 500 мл водки. Емкость с настойкой выдерживают при комнатной температуре 2–3 недели, после чего она готова к употреблению.



# КАК РАСПОЗНАТЬ УЛОВКИ МОШЕННИКОВ

Все мы люди, и такие человеческие качества, как милосердие, сострадательность или поддержка, часто становятся определяющими в каких-либо действиях. Вот именно на чисто человеческих эмоциях и паразитируют аферисты.

## ЭКСПЕРТ

Мы попросили прокомментировать ситуации, описанные нашими читателями, и дать совет представителю пресс-службы МВД России майора внутренней службы МУ МВД «Коломенское» **Наталью АЛИФАНОВУ**.



Фото: kostrez, wavebreakmedia / shutterstock

## НЕ ПРОПИСЫВАЙТЕ В КВАРТИРЕ ПОСТОРОННИХ

**Тамара Ивановна (все имена изменены):** «Была у нас мама, жила отдельно в квартире, которую еще при советской власти получила вместе с отцом. Поболела она совсем немного и умерла. Мы с сестрой через полгода пошли насчет квартиры узнавать в муниципалитет. А оказалось, что квартиру-то мы вообще не получим. Она не приватизирована, и мама туда прописала, чтобы помочь «хорошим людям» работу получить, постороннюю семью. Поскольку при жизни мамы они к ней только за пропиской обратились и не жили с ней, то мы про это и не знали. А семейка квартирку бесплатно получила...»

### СОВЕТ:

Чтобы такого не произошло, пропишите кого-то из семьи в квартире одинокого родственника. Этот шаг, к тому же, поможет выявить аферистов, которые совершают мошенничество под благовидным предлогом поиска «хорошей» работы – обещают одиноким пенсионерам за прописку доплату к пенсии с целью завладеть квартирой в будущем.

## НЕ ВСТУПАЙТЕ В ПЕРЕГОВОРЫ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ В БАНКЕ

**Валерия:** «В банке подошли приличного вида люди. Просят разменять деньги. Грамотно и вежливо объясняют, что им нужно срочно что-то оплатить, а аппарат не принимает пятитысячные или тысячные купюры (такое, действительно, часто бывает). Предложила обратиться в кассу банка. Они также обстоятельно объяснили, что в банке огромная очередь, а им надо срочно – ребенок заболел. В процессе обмена 8000 как не было. Как повернули, ума не приложу.»

### СОВЕТ:

Не вступать в «финансовые» переговоры с незнакомыми людьми в банке и около него. Если вас все-таки обманули, обязательно идти в полицию и писать заявление. При этом необходимо как можно точнее установить время происшествия – это понадобится полиции, чтобы найти записи с камер видеонаблюдения. В этом помогут квитанции и чеки из банка, где вы были, на них всегда стоит время операции.

## НИКОМУ НЕ СООБЩАЙТЕ СВОИ ДАННЫЕ

**Екатерина:** «Столько читала про мошенников и сама попала. Сняли почти 9 тысяч. Есть сайты в интернете, где предлагают пройти опрос от банка и начислить за это 1000 рублей на карту. Сначала надо ввести 6 цифр карты и номер телефона, на телефон приходит пароль, вот после его ввода на сайте подключается автоплатеж с карты. Пока я заблокировала карту, сняли три раза по 2950 руб. Карту заблокировали, а по факту мошенничества сказали – писать заявление в полицию...»

**Галина:** «В одноклассниках подруга попросила прислать вроде как потерянный номер моего телефона. Написала. А ей, пишет, надо оплату провести за лекарства, но телефон сел. Не могла бы я сказать тот код, который мне сейчас придет смс-кой на телефон? Код написала, и стало по 300 рублей с моего счета утекать. Пока разобралась, как заблокировать телефон, чуть до 3 тысяч не дошло. Подруга ни сном ни духом, страницу взломали...»

### СОВЕТ:

Не сообщайте свои личные данные, тем более данные банковской карты на сайтах в интернете. Перезванивайте, уточняйте у друзей, точно ли это их инициатива.



# С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ наш путь к Богу?



Как часто бывает так, что мы стремимся как можно скорее окрестить младенца, а потом возле малыша всюю кипит язычество. Почему не спит? Почему плачет? Кто нарушил правила?

## НУЖНО ЛИ КЛАСТЬ СОЛЬ В КРОВАТКУ?

**?** Почему-то считается, что малышу в кроватку надо обязательно положить оберег из железа, а то с ребенком случится что-то плохое. А бабушка положила щепотку соли и сказала, что соль тоже оберег. Нужно ли класть соль в кроватку?

Таисия, г. Москва

– Это все остатки язычества, которые бытуют в нашей жизни.

## МОЖНО ЛИ ЦЕЛОВАТЬ МАЛЫША В ПЯТКИ?

**?** Подруга поделилась, что малыша нельзя целовать в пятки – пойдет поздно. А если в щечки – то зубы поздно прорежутся. А нашей Милочке еще нет полгода, но целовать ее в щечки и в ножки так приятно, и дочке нравится.

Алёна К., Дубна

– Целуйте на здоровье! И в пятки, и в щечки, и в губки. Как вам хочется, так и проявляйте эмоции к своему ребенку.

## МОЖНО ЛИ СТРИЧЬ ДЕТЕЙ ДО ГОДА?

**?** Свекровь считает, что стричь не надо не только волосы, но и ногти до года. Но ведь во время крещения у Машеньки священник отрезал волосы. А она твердит, что тогда внучка всю жизнь будет бедной, и ей весь ум выстригут. Можно ли стричь детей до года?

Ирина Л., Воскресенск

– Сегодня трудно представить ребенка с нестриженными ногтями. Это гигиеническая процедура, и делать ее надо по мере надобности. То же и с волосами. Если считаете, что нужно постричь, стригите. Все суеверия – прочь. Только не ссорьтесь со свекровью. Не будьте категоричны. Старайтесь решать вопросы мягко. А еще, в качестве совета, сходите с ней вместе на службу в храм. Будьте дружны и заботливы.

Подготовила Светлана Иванова  
Редакция благодарит священника Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала

## ДАРИТЬ ЛИ СЕРЕБРЯНУЮ ЛОЖКУ?

**?** Многие советуют младенцу подарить серебряную ложку, когда вылезет первый зубик, а кто-то считает, что надо после крещения дарить и сразу в ротик вкладывать, чтобы зубки потом резались правильно. Зубик у крестника еще не появился, а вот на крещение ложку не подарила. Можно теперь ее купить и ждать момента, пока зубы начнут резаться, или просто так подарить надо?

Марина Игоревна, г. Коломна

– Дарите ложку, когда захотите. Это ваш подарок, никакого сакрально смысла для веры не несущий.

## НАДО ЛИ УМЫВАТЬ МЛАДЕНЦА СВЯТОЙ ВОДОЙ?

– У нас родился малыш, такое счастье. Но вот приехала бабушка, и оказалось, что не спит Ярославчик, потому что мы его всем показываем. И надо умывать его святой водой после визитов наших друзей. Малыш поэтому плохо спит и плачет. Надо ли умывать младенца после визита гостей?

Татьяна и Алексей

– Умывание святой водой – хорошее дело. Главное, что мы вкладываем в это действие. Если избавление от последствий визита, то это суеверие. Запрет на контакт малыша с чужими людьми появился, чтобы избежать «знакомства» с бактериями и вирусами. Сейчас врачи утверждают, что у младенцев сильный иммунитет.



## НАДО ЛИ РЕБЁНКУ ПОСТИТЬСЯ?

– Моя мама считает, что и моему сыну, а он только пойдет в садик, надо поститься. Есть послабления в пост для детей?

Анастасия, Подмосковье

– Обязательно поститься надо начинать с семи лет. Но и детям младшего возраста поститься тоже возможно, только если сами родители все правила церковной жизни выполняют. Тогда ему и объяснять ничего не придется. Мама сварила постное, и все кушают. Он просит мороженое. «А сейчас пост, мы не едим». И это для него понятно и действительно полезно. Потому что пост полюбить можно тогда, когда тебе привили это в детстве. Потом это уже сложнее. А если в семье поста нет, то начинать надо с себя, а не с ребенка.



# МУДРЫЕ РЕШЕНИЯ МАТВЕЯ МУДРОВА

Мы редко задумываемся о том, что сегодня наши дни не столь скоротечны, а болезни не столь угрожающи благодаря безвестным труженикам медицины. Сколько их было, медиков, шаг за шагом преодолевавших вековые заблуждения и предрассудки, чьими усилиями наши знания о здоровье становились более трезвыми и эффективными?

## ЗАБЫТОЕ ИМЯ

Имя Матвея Мудрова сегодня известно, пожалуй, только внимательным историкам медицины. А между тем в первой трети XIX века это был моднейший «светский» доктор, целительных советов которого с трепетом ждали такие столичные снобы, как Голицыны, Муравьевы, Чернышевы, Трубецкие, Лопухины, Оболенские, Тургеневы... Истинный подвижник науки, он не обходил своим вниманием и бедных – лечил их бесплатно. Надо сказать, что у доктора в этом был и свой особенный интерес – в течение 22 лет он вел подробнейший дневник, где тщательно записывал каждый шаг терапевта-практика. С какими жалобами обра-



тился большой? Каковы объективные симптомы болезни? Какое лечение было назначено и какой результат имело? Все эти наблюдения составили в итоге 40 внушительных томов с живыми практическими, а потому бесценными советами.

## «ИЩИ ДОРОГУ В МИРСКИХ ДЕЛАХ»

Матвей, так же как и три его старших брата, соби-

рался пойти по стопам отца, вологодского священника. Но судьба распорядилась иначе. Матвей поступил в Московский университет и окончил его с отличием. Решив связать свою судьбу с медициной, юноша рассудил так: хороший врач, как и хороший священник, жертвует собой во имя страждущих.

Счастливым случай вел его по жизни: как способный студент он был направлен за границу для постижения иноземной медицинской премудрости. Командировка растянулась на 7 лет, Мудров объездил всю Европу и учился у лучших врачей, привезя в Россию много свежих для того времени идей.

## НА БОЕВОМ ПОСТУ

В 1808 году Матвей Мудров пришел в Московский университет как преподаватель и остался его профессором до конца жизни. В конце 20-годов XIX века в Россию из Персии пришла страшная холера. Болезнь не щадила ни богатых, ни бедных, ни детей, ни взрослых. Половина заболевших умирала. В 1830–1831 годах Матвей Мудров боролся с эпидемией сначала в Саратове, потом в Петербурге. Болезнь не пожалела талантливого самоотверженного доктора – он заразился от пациентов и умер летом 31-го.

До сих пор актуальными остаются идеи Матвея Яковлевича о гигиене, о возникновении болезни в связи с «нервными процессами», об индивидуальном подходе к лечению.

Светлана Сидорчук

## ГИГИЕНА – ЗАЛОГ ПОБЕДЫ

В начале 1807 года вместе с побежденной русской армией при Аустерлице Мудров возвращается на родину. Правительство просит его остановиться в Вильно и поработать в военном госпитале, где так катастрофически не хватает врачей. Результатом этой практики становится сочинение о военно-полевой хирургии



В санитарной палатке на Бородинском поле. Иллюстрация к роману Л.Н. Толстого «Война и мир». Художник А. Ансит. 1912 г.

«Принципы военной патологии», первое в истории подобное руководство, написанное русским врачом. Всего через несколько лет оно очень пригодилось нашим солдатам – именно на нее будут опираться в подготовке военных врачей в Отечественную войну 1812 года. Матвея Яковлевича же назначат профессором академического курса по преподаванию гигиены и военных болезней. Он прочтет курс по военной гигиене – которая, как бы то ни было, лежит в основе мощи армии и ее военных успехов.

## ПАЦИЕНТКА И СУПРУГА

Как-то случилось, что именитый врач и преподаватель университета Политковский был крайне занят и попросил поэтому одного из способных студентов курса – Матвея Мудрова – навещать больную дочь своего коллеги. Одиннадцатилетняя Софья переболела оспой, и ей нужно было вскрыть оспенные нарывы на лице. Пройдет несколько лет, и дочка столичного профессора станет женой статного чернобрового доктора, родит ему четырех детей. Софья поможет Мудрову подучить языки перед поездкой по «европам», а впоследствии этот брак откроет молодому талантливому врачу двери практически всех знатных столичных домов.



# 5 ПРИНЦИПОВ ПИТАНИЯ для здоровья сосудов

Сосуды нашего тела – артерии, вены, капилляры – также подвержены болезненным изменениям, как и любые другие органы. От качества сосудов зависит не только снабжение каждой нашей клетки кислородом, но и работа сердца, непрерывно перекачивающего кровь. Мы расскажем о том, как правильно питаться, чтобы сердечно-сосудистая система работала эффективно.

## 1 СОКРАЩЕНИЕ ПОСТУПАЮЩЕГО В ОРГАНИЗМ ХОЛЕСТЕРИНА

Жирная пища животного происхождения – основной поставщик холестерина, излишек которого откладывается в виде бляшек на стенках сосудов. Поэтому доля такой пищи в ежедневном рационе должна быть сведена к минимуму, а лучше вообще исключена. Если холестерин не будет поступать в организм вовсе, сосуды постепенно очистятся и станут более эластичными. Разумеется, не все так просто, и для очищения сосудов необходимо принять еще ряд мер, но основное дело сделает отсутствие вновь поступающего холестерина.

## 2 ВВЕДЕНИЕ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Жирные кислоты – такие как Омега-3 – способствуют снижению уровня холестерина в крови. Кроме того, жирные кислоты предотвращают образование тромбов, что в случае уже имеющегося атеросклероза имеет жизненно важное значение. Ведь суженный холестериновыми бляшками сосуд может перекрыть даже самый маленький тромб, а последствия этого будут самыми печальными.

### КСТАТИ!

Кухонный кран должен быть включен во весь напор на протяжении 45 лет, чтобы вылить количество воды, равное количеству крови, перекачанной сердцем за человеческую жизнь средней продолжительности. А объем крови, перекачанной сердцем, может варьироваться в широком диапазоне, от 5 до 30 литров в минуту.

## 3 СОКРАЩЕНИЕ СОЛИ В ПИЩЕ

Соль задерживает жидкость в организме, что также повышает нагрузку на сердце. Ведь лишняя жидкость – это дополнительный объем крови, который оно вынуждено перекачивать. Поэтому очень часто именно задержка жидкости в организме провоцирует повышение артериального давления.

## 4 ИСКЛЮЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ, ВОЗБУЖДАЮЩИХ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Частота сокращений сердечной мышцы напрямую зависит от того, насколько возбуждена наша нервная система. Кофеин, содержащийся в крепком чае, кофе, энергетических и некоторых других напитках, провоцирует возбуждение нервной системы и, соответственно, учащенное сердцебиение. Это дополнительная нагрузка на сердце, которой следует избегать.

## 5 ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Разбивая дневной рацион на 5–6 приемов пищи, вы можете быть уверены, что ваш желудок не переполнится, что очень важно при сердечно-сосудистых заболеваниях. Дело в том, что переполненный желудок раздражает вегетативную нервную систему, что может привести к перебоям в работе сердца.

### ЗНАЙ И ПОМНИ!

#### КАК СВЯЗАНЫ ПИТАНИЕ И СОСУДЫ

Ученые давно установили, что большинство сердечно-сосудистых заболеваний является следствием нездорового образа жизни, в частности – неправильного питания. Засорение сосудов веществами, которые мы получаем с пищей, ведет к образованию на их стенках холестериновых бляшек, то есть атеросклерозу. В результате сосуды сужаются, их проходимость уменьшается, соответственно, о полноценном снабжении кислородом внутренних органов говорить уже не приходится. В запущенных случаях артерии, несущие кровь к сердцу, могут «зарастить» до полной непроходимости, что чревато инфарктами.



Виктория Ленская





# ВКУСНЫЕ БЛЮДА для сердца и сосудов



Вкусно – не значит вредно, что уже не единожды доказали вы, наши читатели. Рецепты питательных, сытных и вкуснейших блюд, присланные вами в редакцию, составляют золотой фонд нашей неофициальной «поваренной книги здоровья». И на этот раз подборка рецептов для здоровья сосудов и сердца. Готовьте, наслаждайтесь, оздоравливайтесь! И присылайте нам свои новые, интересные, полезные и вкусные рецепты.

## РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ

**Ингредиенты на 2 персоны:**

- 1 шт. жирной рыбы (форель, карп)
- 1 лимон
- пучок петрушки
- 1 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец, соль

Рыбу помыть, почистить, выпотрошить, удалить жабры. С лимона снять на мелкой терке цедру, остальное нарезать толстыми кружочками. Натереть рыбу смесью соли, перца и лимонной цедры, в брюшко уложить кружочки лимона и целые веточки петрушки.

Поместить рыбу в рукав для запекания, тщательно завязать его края и проделать несколько отверстий для выхода пара. Запекать в разогретой до 180–190 градусов духовке 20–25 минут.

*Семья Климкиных, Воронежская обл.*



Энерг. ценность на 100 г – 122 ккал

## МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ СУП

**Ингредиенты на 4 персоны:**

- 1 л молока
- 2–3 ст. л. сахара
- 100 г риса
- щепотка соли



Энерг. ценность на 100 г – 70 ккал

Рис залить холодной водой, довести до кипения и отварить до полуготовности (10 минут); если вода останется, слить ее. Положить рис в нагретое молоко и варить до готовности (10–15 минут). За 5 минут до готовности добавить сахар и соль, перемешать.

*А. Н. Потапова, Владимирская обл.*

## ОВОЩНОЕ РАГУ

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 6 персон:**

- 2 баклажана
- 3 крупных картофелины
- 2 болгарских перца
- 2 луковицы
- 700 г помидоров
- 200 г стручковой фасоли
- пучок зелени
- растительное масло
- молотый черный перец, соль

Баклажаны, картофель и помидоры нарезать кружками, лук и перец – полукольцами, фасоль – кусочками 3–4 см, зелень порубить. На дно чаши для мультиварки налить немного масла и выложить баклажаны. Поверх баклажанов выложить картошку, затем последовательно – болгарский перец, лук, фасоль, помидоры, сверху насыпать зелень. Каждый слой овощей слегка посолить и поперчить. Выбрать на дисплее режим «тушение», время – 1 час. После приготовления выставить режим «подогрев» и потомить еще 15–20 минут.

*Алевтина Серёгина, счастливая бабушка трёх внуков, г. Тверь*



Энерг. ценность на 100 г – 55 ккал

## ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Энерг. ценность на 100 г – 81 ккал

**Ингредиенты на 2 персоны:**

- 400 г филе индейки
- 1 морковь
- горсть чернослива без косточек
- ½ ч. л. смеси французских трав
- молотый черный перец, соль

Филе расплатать ножом, как книжку, слегка отбить, посолить, поперчить, посыпать травами. Морковь натереть на крупной терке. Равномерно выложить на мясо морковь и чернослив, свернуть рулетом, перевязать в нескольких местах кулинарной нитью и завернуть в два-три слоя фольги. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 35–40 минут. Подавать с рагу из овощей или рисом.

*А. И. Артюшова, педагог, ветеран, г. Москва*



**ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ**

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



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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## НАЙДИТЕ 6 ОТЛИЧИЙ



## КРОССВОРД-ДУАЛЬ

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

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

## ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Визирь. Афинаж. Делать. Точнее. Лукан. Кисок. Икота. Фанза. Брахман. Воскво. Экватор. Раса. Тоннаж. Скаут. Удел. Нега. По вертикали: 2. О солнце. 3. Лурц. 4. Брадобрей. 5. Правитель должен быть философом, а философья – правителем. Эссе. Лубра. Психика. Изворот. Фанатка. Аханье. Одежда. Вольм. Фрай.

## 1 ЗАГАДОЧНЫЙ МНОГОУГОЛЬНИК

Крупный немецкий мыслитель XV века Николай Кузанский называл эту фигуру многоугольником с бесконечным числом сторон. Назовите эту фигуру.

## 2 СИМВОЛ РАВЕНСТВА

Испанский прозаик и философ Грасиан писал: «Оно – символ самого равенства, ибо рождается для всех, не нуждаясь ни в ком». О чем речь?



## 3 ФИЛОСОФИЯ СООРУЖЕНИЙ

Какое сооружение известный писатель Джеймс Джойс назвал «несбывшимся мостом»?

## 4 ЧУДЕСНАЯ БОРОДА

Разговаривают два друга:  
– Мой отец бреет бороду десяток раз за неделю, а все равно ходит с бородой.  
– Я не верю, волшебства не бывает.  
– Но он вовсе не волшебник.  
– А кто же тогда твой отец?

## 5 ЕСТЬ МНЕНИЕ

Кем, по мнению древнегреческого мыслителя Платона, должны быть правители и философы, чтобы государство процветало?

## ОТВЕТЫ

1. Многоугольник. 2. Солнце. 3. Лурц. 4. Брадобрей. 5. Правитель должен быть философом, а философья – правителем.





**СУДОКУ**

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

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

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

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

**ПРИМЕР:**  
задание  
и решение

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

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

**ОТВЕТЫ**

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

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

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

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

**ВСЕ: от А до Я**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**



**Центр Защиты Вкладчиков**

**ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ ИЗ**

- КПК • МФО • БАНКОВ
- ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

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

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

**На правах рекламы**

**АВТО**

**Извещение о проведении открытого аукциона**

ООО «Автоломбард Бизнес Кредит» объявляет о проведении открытого аукциона 15 сентября 2017 г. в 12.00 по московскому времени, по адресу: г. Москва, Боровское шоссе, 6, стр.2 по продаже неустраиваемых транспортных средств:

ЛОТ № 1: автомобиль Шевроле Корвет, 1993 года выпуска, 1G1YY23P4P5105727, цвет кузова зеленый, начальная цена 390 000 рублей.

Подача заявки на участие в аукционе и заключение Договора о задатке производятся с 14 августа 2017 г. по 14 сентября 2017 г. по рабочим дням с 11.00 до 18.00 по адресу: Москва, Боровское шоссе, 6, стр. 2. Задаток составляет 10 000 (Десять тысяч) рублей.

Подробная информация о порядке проведения аукциона, регистрации участников аукциона, внесения и возврата задатка, определения победителей аукциона по тел. 8-925-410-61-00.

**АНТИКВАРИАТ**

**Дорого куплю**

ИКОНЫ. КАРТИНЫ. ФАРФОР (вазы, статуэтки, настен. тарелки, Кузнецов, Попов, Гарднер) СЕРЕБРО (лампады, портсигары, подстаканники, столовые приборы, кубки, церковная утварь) ЗНАЧКИ. НАГРАДЫ. Открытки до 1945 года. Муз. инструменты.  
8(495)792-87-50 Ирина Николаевна  
Выезд, Оплата сразу Борис Евсеевич

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

**ТРАНСПОРТ**

■ 8-963-921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ Дмитрий, Нина Петровна

■ 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!!!



## ГОРОСКОП НА 14 – 27 АВГУСТА

**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды рекомендуют обратить внимание на желудочно-кишечный тракт – возможны проблемы. Причем связаны они не с внутренними заболеваниями, а с инфекцией извне, занесенной с недостаточно хорошо мытыми овощами и фруктами. Отправляясь в отпуск, держите под рукой на всякий случай лекарства от отравления.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Близнецам стоит постараться не упустить шанс изменить внешность в лучшую сторону. Звезды рекомендуют представителям знака посетить в ближайшее время салон красоты, записаться на СПА-процедуры или хотя бы сделать новую стрижку. Ведь, как известно, хорошее настроение – это залог быстрого выздоровления и крепкого иммунитета.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

Некоторые Львы стали излишне раздражительными, возможно, даже испытывают проблемы со сном и аппетитом. Звезды рекомендуют этим представителям знака на время отказаться от крепкого чая и кофе и перейти на успокаивающие травяные сборы. Важна в этом вопросе и оптимальная физическая нагрузка. Пусть даже скромная утренняя зарядка.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весам следует не только ограничить количество употребляемой пищи, но и задуматься о ее качестве. Звезды напоминают: пользуйтесь витаминными подарками сезона, ешьте больше ягод, овощей и фруктов, особенно свежих. Не забывайте соблюдать и питьевой режим. Летом крайне важно увлажняться не только снаружи, но и изнутри.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды рекомендуют больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе. Особенно полезны представителям знака долгие поездки за город, отдых на даче, прогулки в лесу или хотя бы в городском парке. Отправляясь в лес, не забывайте пользоваться репеллентами. А собранные грибы и ягоды тщательно обрабатывайте.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Водолеям не нужны рекомендации звезд – все у них хорошо, дела идут гладко, здоровье не подводит. Самое время наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях. Однако, погружаясь в работу, не стоит забывать о полноценном отдыхе. Берите от уходящего лета все возможное: купание, солнечные и воздушные ванны, спорт на свежем воздухе.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам не о чем беспокоиться, у них все хорошо и изменений не предвидится. Самое время сделать задел на будущее, насытить организм витаминами. Больше свежих овощей, фруктов, ягод – и зимой болезни пройдут мимо. Если же вы плюс к сбалансированному питанию подружитесь со спортом, пусть даже немного, иммунитет скажет вам «спасибо».

**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Ракам необходимо больше отдыхать, причем лучше, если отдых будет активным и на свежем воздухе. Пребывание в душных закрытых помещениях не лучшим образом сказывается на дыхательной системе представителей знака. Не стоит лениться даже в прохладную погоду. Прокатитесь на велосипеде, это позволит не замерзнуть.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девы озабочены состоянием суставов, их беспокоят периодические боли. Звезды спешат успокоить представителей знака – это временное явление, и с окончанием дачного сезона оно пройдет. Но на всякий случай лучше показаться врачу. А пока старайтесь не слишком перегружать колени и по возможности массировать мышцы после огородных работ.

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионов беспокоит сердечно-сосудистая система. Звезды спешат успокоить представителей знака – серьезных причин для беспокойства нет. Однако для собственного успокоения лучше все же нанести визит врачу. В рацион хорошо бы ввести крестоцветные – брокколи, цветную капусту. И больше двигаться, не засиживаясь на одном месте.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Козерогам хорошо бы взять отпуск и отправиться в поездку, пусть и недалекую. Звезды советуют представителям знака сменить обстановку. Если такой возможности нет, запишитесь в спортзал или бассейн. В любом случае, смена картинки и выход из привычной зоны комфорта пойдут на пользу и физическому, и душевному здоровью.

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

Рыбы плывут по течению, не задумываясь о будущем, но постоянно вспоминая о прошлом. Звезды напоминают представителям знака: прошлое прошло, его не изменить, а вот в будущем вас ждет много радости и счастья, думайте об этом. Чаще улыбайтесь и радуйте себя разными мелочами. Это позволит избавиться от меланхолического настроения.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

**8–20 августа  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

**Убывающая Луна** 14 и 15 августа – не лучшее время для выяснения отношений. Не рекомендуется вступать в споры и провоцировать ссоры – ничем хорошим это не кончится. Лучше сосредоточиться на завершении начатого. 16 августа – лучший день цикла для начала новых дел, больших и малых. Все, бе-

**21 августа  
НОВОЛУНИЕ**

рущее начало в этом дне, принесет благоприятные плоды. Следующие три дня довольно конфликтны, но при этом располагают к самому разнообразному творчеству, будь то вышивание крестиком или оформление клумбы.

**Новолуние**, которое случится 21 августа, лучше встретить в медитации

**22 августа – 5 сентября  
РАСТУЩАЯ ЛУНА**

или раздумьях о собственном предназначении. Этот и последующие дни хороши для продумывания планов на будущее – близкое и далекое. 27 августа – день перемен и открытия. Это лучшее время цикла для отказа от вредных привычек, большой консультации с врачом, планирования курса лечения.

## «Планета здоровья».

## Pressa.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 15 (38). Дата выхода 14.08.2017.  
Подписано в печать 08.08.2017.  
Номер заказа – 2030

Время подписания в печать по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, РФ, г. Москва, Дмитровское ш., 100. Тираж 199 800 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».







РЕКЛАМА 16+

«...Помогите справиться с зависимостью от капель для носа! Все началось с насморка. Я простыла, а на работе надо было чувствовать себя на все 100 и говорить не в нос... Лечиться некогда, а капли всегда доступны. Но проблема затянулась, и я решила, что это аллергия на котика. В итоге котика отдала, а жить без капель уже не могу. Каждые 3–4 часа закладывает нос полностью. Пыталась перетерпеть – задыхаюсь, голова раскалывается. Даже ночью просыпаюсь, чтобы капнуть. Куда бы ни пошла – капли везде со мной. Кому-то удалось справиться с такой проблемой?»

Подобные вопросы заваливают сейчас форумы и сайты, связанные со здоровьем.

Люди часто используют капли во время насморка, не контролируя частоту применения. Увлечаться каплями для носа нельзя по ряду причин.

## Зависимость от капель в нос:

### как избавиться от опасной привычки?

#### ИМИТАЦИЯ ЛЕЧЕНИЯ

Сосудосуживающие капли на самом деле не устраняют болезнь, а лишь ненадолго маскируют симптомы. Во время насморка слизистая оболочка носа отекает, закрывает носовые ходы. Капли сокращают сосуды слизистой, поэтому отёк на время спадает, носовые ходы расширяются. Как только действие капель проходит, насморк возвращается с новой силой.

#### ВЫЗЫВАЮТ ПРИВЫКАНИЕ

Носовые раковины состоят из особого типа ткани, которая то сокращается, то расслабляется. Постоянно давая сосудам команду сокращаться, капли нарушают этот естественный процесс. В результате сосуды носовых ходов становятся «ленивыми» и прекращают самостоятельную работу. Поэтому зависимые от капель люди постоянно чувствуют заложенность носа. Со временем доза капель увеличивается.

#### ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Постоянное химическое воздействие капель оказывает разрушительное воздействие на слизистую носа. Снижается обоняние, местный иммунитет. И это не все. «Воздействие на сосуды нарушает кровообращение — причём не только в носу, но и в головном мозге. В результате появляются частые головные боли, вялость, раздражительность, ухудшается зрение.<sup>1</sup>», — рассказывает профессор Института отоларингологии Елена Васина.

#### КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Итак, задача ясна: нужно вернуть свободное дыхание, и чтобы при этом никакой зависимости! Это возможно с помощью компактного, высокотехнологичного устройства УНИЛОР-01. Он дает возможность

<sup>1</sup> <http://semashkorzn.ru/traineeship/51>

#### УНИЛОР-01 СПОСОБЕН ПОМОЧЬ:

- устранить заложенность носа без применения капель;
- улучшить самочувствие с первых процедур;
- остановить развитие ОРЗ при первых признаках;
- не заболеть в период эпидемий простуды и гриппа.

практически сразу после процедуры устранить заложенность носа. Более того, УНИЛОР создан специально, чтобы лечить насморк как простудного, так и аллергического характера без капель.

#### УНИЛОР применяют, чтобы:

- снять отек слизистой оболочки носа;
- остановить размножение бактерий и вирусов;
- уменьшить воспаление и боль;
- сократить выделения из носа;
- повысить сопротивляемость организма;
- предотвратить осложнения;
- ускорить выздоровление.

Все мучительные проявления насморка – лишь следствие. А первопричина страданий – сбой, неправильная работа иммунной системы. УНИЛОР дает возможность нормализовать работу иммунитета. Поэтому устройство можно использовать как средство профилактики, не дожидаясь сезонных обострений. УНИЛОРОм

достаточно прогреть перед сном область носа 15–20 минут, чтобы повысить сопротивляемость инфекции.

**УНИЛОР: чтобы ответить «НЕТ» капельной зависимости, «ДА» – свободному дыханию!**

#### ПОКАЗАНИЯ:

- насморк
- аллергический ринит
- аденоидит
- отит
- ангина



## КУПИТЕ УНИЛОР-01 ВЫГОДНО в Москве

#### в аптеках:

**СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215  
**НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15  
**САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800  
**ЖИВИКА** 8-800-777-0303

#### в магазинах

**медтехники:**  
**МЕДТЕХНИКА** (499) 519-00-03  
 БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!  
 • м. Парк Культуры  
 г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29  
 • м. Академическая  
 г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1  
**МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00



Заказ на сайтах: [www.elamed.com](http://www.elamed.com), [www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru),  
[www.med-magazin.ru](http://www.med-magazin.ru) или на [ZDRAVCITY.RU](http://ZDRAVCITY.RU)  
 с бесплатной доставкой в удобную вам аптеку!

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](http://www.elamed.com). Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. РЗН 2013/867. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ