



планета

№3 от 05 марта 2016 года

ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

Газета выходит раз в две недели

**КАК НЕ
ВЫРАСТИТЬ
КАМНИ
В ПОЧКАХ**

стр. 7

**МЕДИЦИНСКИЙ
ЮРИСТ
ОТВЕЧАЕТ
НА ВОПРОСЫ**

стр. 12

**ЧЕМ ПОЛЕЗЕН
ПРЯМОЙ
ПОЗВОНОЧНИК**

стр. 5

**ВСЕ О
ПАНИЧЕСКОЙ
АТАКЕ**

стр. 6

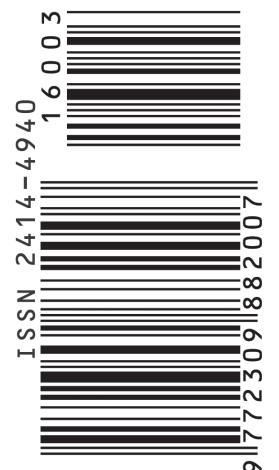
В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

- 50 СОВЕТОВ ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ
- ПРОВЕРЕННЫЕ СПОСОБЫ ПОХУДЕТЬ
- ВЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ
- ЗДОРОВАЯ ЕДА И ПРАВИЛЬНЫЕ ДИЕТЫ
- ...И МНОГОЕ ДРУГОЕ

16+

КАТЯ ЛЕЛЬ: ДИЕТА — ТРАВМА ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ

стр. 8



9 772309 882007



Главный редактор
АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ

ПИСЬМО ЗДОРОВЬЯ

Здорового дня, дорогие читатели!

Тут вспомнилось. Моя бабушка Анна Иоанновна окончила в Малаховке институт физкультуры и потом преподавала эту самую физкультуру раненым солдатам после войны в санаториях для реабилитации. Она говорила «Спорт — от здоровья,

зарядка — для здоровья», имея в виду, что для занятий спортом нужно изрядное здоровье, а вот небольшая нагрузка, напротив, полезна всем. С этой аксиомой не поспорит ни один серьезный врач. И мы не будем никому советовать серьезные спортивные комплексы с огромной штангой или 20-километровые забеги. Мы

пойдем другим путем, по-скандинавски, с палками. Скандинавская ходьба, между прочим, сжигает больше калорий, чем джоггинг — бег трусцой. Один наш знакомый на 50 кг похудел и теперь тренирует других. Я лично обязательно на днях пойду с палками в парк. Там уже много наших ходит. И вам

советую! Кстати, палки помогут и от не очень крупных бродячих животных. В тайге от медведя, конечно, уже не помогут, так что все нужно делать с умом, который в трудную минуту поддержит природа: травы, которые питают мозг, мы также рекомендуем в этом номере.
Всем здоровья!

Адрес для писем:
pz@kardos.ru

ФЕВРАЛЬ. КАКИЕ ВЫБРАТЬ ПРОЦЕДУРЫ

— Если женщина видит, что у нее сухая кожа, появляются мелкие морщинки, при этом она мажется кремами, делает маски, но они ей не помогают, нужно в какой-то момент перестать себя обманывать и начать делать профессиональные процедуры: инъекции либо препараты, — советует врач-дерматокосметолог, кандидат медицинских наук Лейла Роз. — Первая процедура, которую я бы рекомендовала, — это биоревитализация, иначе говоря, введение гиалуроновой кислоты в дерму посредством инъекций. В холодное время года обязательно нужно делать курс пилингов. Они убирают верхний роговой слой и заставляют обновляться эпидермис.



Шоколадная маска
лечит от расизма



ФУТБОЛЬНЫХ ФАНАТОВ ПРОСЯТ ПОХУДЕТЬ

В Европейском Союзе запустили оздоровительный проект под названием «Худей для футбола». Медики хотят использовать популярность этого вида спорта (только постоянных фанатов в Европе 20 млн человек) для популяризации здорового образа жизни. Пробным центром этой программы стал «Стадион Света» в Лиссабоне — домашний для команды «Бенфика». Именно медицинский персонал этой команды будет предписывать разные упражнения болельщикам, которые внесут данные в систему. Все они получат свои собственные рекомендации и, если будут им следовать, за несколько месяцев снизят вес минимум на 5%.

ЛОМОНОСОВ ПОУМНЕЛ ОТ ТРЕСКИ



Великий русский ученый Михаил Ломоносов происходил из поморов — северного русского народа, который жил мореплаванием и рыбной ловлей. Кухня поморов отличалась тем, что они постоянно ели рыбу, которую сейчас неустанно советуют врачи. Поморов даже

называли трескоедами: треска в их рационе заменяла мясо. Они особенно ценили эту рыбу за нейтральный вкус — она не надоедала. С малых лет поморы ели рыбу каждый день, питая свой мозг. Ученые уже не раз говорили о важности рыбы для мозга. Недавно в США медики подтвердили, что употребление рыбы даже раз в неделю способствует росту клеток серого вещества мозга.

ИЗ ЛАБОРАТОРИЙ МИРА

ДЕТЯМ НУЖНЫ ЯЙЦА



Ученые из американского штата Пенсильвания установили, что для идеального детского завтрака необходимы яйца. Тогда ребенок чувствует себя сытым дольше, не набрасывается на обед, сохраняет работоспособность. Ученые исследовали 40 детей от 8 до 10 лет. Те, кто ел, кроме прочего, яйца, были до самого обеда активными и не очень голодными, и за обедом съели на 70 ккал меньше. Это очень хорошо, учитывая эпидемию ожирения у детей в развитых странах.

РЕКЛАМА

Задайте свой вопрос юристам

по телефону:

8 (800) 505-92-65

Звонок с городских и мобильных телефонов Москвы и МО **БЕСПЛАТНЫЙ!**

Или на сайте **www.9111.ru**



АНЕКДОТ

**ОТ ДОКТОРА
ВЕСЕЛОВОЙ**

Мужчина пришел к врачу и жалуется на здоровье:

— Я никогда не чувствую себя хорошо и не знаю почему. На работе у меня что-то начинает болеть, а что — точно не могу сказать. Дома боль переходит куда-то, но тоже неясно куда.

— Вот вам предписание, — сказал врач, — от заболевания, которое мне неизвестно. Выполняйте его определенное количество раз в день. Не могу сказать когда, но со временем вы будете чувствовать себя лучше.

В НОМЕРЕ:

- 10** Как заставить мужа встать с дивана.
- 12** Учимся отстаивать свои права пациента.
- 13** Убираем лыжи, оставляем палки: 100 плюсов скандинавской ходьбы.
- 14** Чем женщины болеют сильнее мужчин.
- 15** Что нужно знать о хиропрактике.
- 18** Помогите мозгу правильной травой.
- 22** Какие растения нужно вырастить в спальне.
- 25** Готовимся к здоровому дачному сезону.
- 26** Опасен ли детский герпес?
- 28** Когда не стоит мириться.
- 29** Почему у ленивых людей сохнет мозг.

В каждом номере: новости, комментарии, рекомендации, истории читателей, здоровый гороскоп и многое другое.



Эта курица пренебрегала физкультурой

ЧТО ЕСТЬ ПОСЛЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ?

После тренировки вам необходимо восстановить потраченную энергию, которую организм получает из углеводов, также в кровь должны поступить аминокислоты, которые организм направит на восстановление мышц, говорит фитнес-тренер Ольга Константинова.

Поэтому в течение одного часа после тренировки обязательно необходимо съесть и углеводы, и белковую пищу. Что это может быть? К белковым продуктам относятся мясо, курица, индейка, рыба, яйца, к белково-углеводным — сыр, молоко, творог. Дополните указанные продукты овощами, тушеными или в виде салата, — и вы получите полноценный и качественный прием пищи после тренировки. Не затягивайте с едой, организму нужно восстановиться. И имейте в виду, интервал приема пищи в дневном рационе — 3–4 часа.

В ОБНИНСКЕ РАК РАЗБОМБЯТ НЕЙТРОНАМИ



В Калужской области готовятся принимать пациентов со сложными формами рака. Уникальный аппарат — атомный ускоритель «Тандетрон», установленный в Физико-энергетическом институте в Обнинске, — будет работать целителем. Сложные злокачественные опухоли будут атаковать нейтронами. Эта

сложнейшая процедура — нейтронная терапия — за рубежом проводится на более слабых аппаратах и стоит запредельных денег. У нас — в десятки раз дешевле. Клинические испытания тандетрона должны начаться через полгода, их будет курировать команда Национального медицинского радиологического центра.

МОДА НА ПАПИНУ ФИГУРУ

В США решили ввести в моду мужчин с обычным телом: без рельефных мышц, с брюшком. Назвали «тренд папиного тела». Идеология в том, чтобы мужчины без кубиков и бицепсов были естественной нормой. Речь не идет о запущенности и ожирении. В основе тренда — человек, который зарабатывает деньги, не может себе позволить роскоши серьезного спорта, но старается за собой следить по мере возможностей. То есть имеет фигуру отца 999 из 1000 обычных

девушек. Термин в прошлом году придумала американка Маккензи Пирсон — студентка одного из университетов. Психологи говорят, что этот тренд может благоприятно сказаться на здоровье многих мужчин, которые стремятся вести здоровый образ жизни, но не могут достичь журнально-рекламных параметров. Психологи также сообщают, что эта мода вовсе не является новой или неожиданной. Для женщин чуть старше пубертатного возраста мужской идеал

уже не заключается в теле с рельефными мышцами. Учитывая, что у большинства из них папы действительно редко бывают абсолютно подтянутыми, так как возраст в любом случае берет свое, пузцо им не кажется чем-то неприемлемым. Так что тренд этот можно назвать вполне закономерным. Другое дело, он не должен давать полную свободу любителям полежать на диване с пивом. Все же этот идеал — человека работающего и готового меняться.



БАКТЕРИИ УЛУЧШАТ ГЕНОМ ЧЕЛОВЕКА

Короткие палиндромные кластерные повторы — это сложно выговариваемая часть генома бактерий используется для редактирования человеческих генов. Суть там весьма сложна, но за основу берется способность клеток бактерий уничтожать вредные гены. Интересно, что этот процесс отрабатывается на возможностях некоторых бактерий сопротивляться вирусам. Они, грубо говоря, отключают плохой, зараженный ген. А это было бы очень полезно для лечения генетических заболеваний человека.

ЧЕЛОВЕКА НАПЕЧАТАЮТ НА ПРИНТЕРЕ

Ученые из Института технологий Российской академии наук считают, что в обозримом будущем человека можно будет напечатать на особом биологическом принтере. Для полной печати с восстановлением всего генома и всех органов понадобится меньше трех часов. Эта цифра — для довольно большого индивидуума, 100 кг весом. Он состоит из 1 000 000 000 000 000 (10 в 14-й степени) клеток. Лазерный биопринтер может генерировать 100 млн в секунду. Ученые разделили первое на второе, так получилась цифра. Технологии человекопечатания, конечно, еще не существует, но она вполне серьезно разрабатывается, причем не только в российских академических центрах.

Ухо — сложный и нежный орган. Даже названия частей уха говорят о том, насколько он деликатный: молоточек, стремечко, дарвинов бугорок, брызгальце, волосковые клетки. Наши уши нуждаются в уходе и внимании, как любой полезный и сложный механизм.

Шум

Шум — самая частая внешняя причина ухудшения слуха. Глухота по причине шума — одна из наиболее частых профессиональных болезней. Один выстрел из винтовки на близком расстоянии может нанести непоправимый вред уху. Постоянное воздействие на слух шума станков, например, может привести к необратимой и тяжелой потере слуха. Статистика говорит, что 5–10% населения теряет слух из-за шумовых травм.

Шум, то есть мощные звуковые волны, повреждают нежные волосковые клетки во внутреннем ухе — это рецепторы слуховой системы и вестибулярного аппарата. Эти повреждения могут привести к постоянной нейросенсорной тугоухости (болезни уха, вызываемой внешними воздействиями) и тинниту — звону в ушах.

Дедушка с плеером

Клубная музыка и рок-концерты — далеко не единственная опасность. Все-таки в определенном возрасте мы все реже ходим в клубы, реже посещаем танцзалы и громкие дискотеки. Так, очень популярный плеер, поставленный на половину громкости, дает 101 децибел, что гораздо больше положенных 85.

Одно из самых опасных испытаний для ушей в городе — слушать плеер в метро. Молодежь там слушает музыку, студенты — лекции, взрослые — смотрят кино с наушниками. Чтобы звук поезда не мешал, приходится наворачивать



Как не оглохнуть в XXI веке

ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ СЛУХА

Отоларингологи считают, что больше половины людей старше 50 лет страдают от ухудшения слуха в какой-то степени. Этого можно избежать, если беречь свои уши от вредных воздействий. Мы расскажем, что это за воздействия и как их избежать.



«Как вам удастся не реагировать на обидные шуточки в свой адрес?» — «Что?» — «Я говорю, как вам удастся не реагировать на обидные шуточки в свой адрес?» — «Ась?» — «Прочисти уши, глухой пень!» — «Да, да! Пытаюсь постичь дзен».

вать громкость до опасного уровня. Это крайне вредно для ушей, юноши могут быстро заполучить слух, как у дедушек. «Журнал американской медицинской ассоциации» опубликовал исследование, в котором отмечается, что прослушивание громкой музыки через вну-

тренние ушные аудиоустройства является главной причиной ухудшения слуха у подростков.

Серные пробки

Миллионы людей каждый год ходят к отоларингологу, чтобы удалить ушную серную пробку. Человек нормально слышит, даже если у него остается свободным 5% ушного канала, так что добиться полного закупоривания уха сложно, но можно. Это выглядит как внезапная потеря слуха. Серная пробка приводит к головокружению, боли, давлению в ухе. К счастью, вернуть слух можно при помощи простейшей манипуляции. Не вздумайте пробку доставать сами. Вы ее просто загоните глубже.

Неопознанная аллергия

Забитые каналы уха в результате простуд, инфекций и аллергических реакций могут привести к временной потере слуха. Евстахиева труба — канал, который отвечает за давление в ухе, закупоривается от воспаления и выделяет жидкость в ушную полость. То, что может показаться частыми простудами, на самом деле бывает аллергией, из-за которой ухо постоянно



ФАКТ

Шум опасен, если вам нужно повышать голос, чтобы сказать что-то собеседнику, находящемуся на расстоянии вытянутой руки.

лительные средства, мочегонные. Признаки ототоксичности: тиннит (гул, звон) на обоих ушах, ощущение давления в ухе, головокружение, особенно при резких движениях.

Пресбиакузис

После 50 лет у мужчин и женщин начинается процесс деградации слуха. Он называется старческой тугоухостью, или по-научному более благозвучно — пресбиакузис. С возрастом происходит клеточная деградация важных частей уха, в первую очередь преддверно-улитковых нервов, которые отвечают за передачу звуковых импульсов. Как бы то ни было, если беречь уши смолоду, то слух, пусть и несколько сниженный, сохранится на всю жизнь.

Текст: Константин Маркелов

УРОВЕНЬ ШУМА И ЗВУКОВ



БОЛЕЗНЕННЫЙ

150 дБ — фейерверк на расстоянии 2 м
140 дБ — стрелковое оружие, реактивный двигатель
130 дБ — отбойный молоток
120 дБ — взлет самолета, сирена



КРАЙНЕ ВЫСОКИЙ

110 дБ — плеер на максимальной громкости, бензопила
106 дБ — бензиновая газонокосилка, снегоуборщик
100 дБ — электродрель
90 дБ — поезд метро, мотоцикл



ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ

80–90 дБ — фен, блендер
70 дБ — шумная улица, пылесос, будильник



УМЕРЕННЫЙ

60 дБ — разговор на средних тонах, посудомоечная машина
50 дБ — средний ливень
40 дБ — тихая комната



СЛАБЫЙ

30 дБ — шепот, читальный зал





Наш эксперт, вертебролог Александр Очерет

Чем полезен прямой позвоночник

СЕГОДНЯ ВЕРТЕБРОЛОГ **АЛЕКСАНДР ОЧЕРЕТ** ОТВЕЧАЕТ НА НАШИ ВОПРОСЫ



РАСПЛАТА ЗА ПРЯМОХОЖДЕНИЕ

Правда ли болезни позвоночника так распространены?

Среди болезней опорно-двигательного аппарата — пожалуй, да. Связано это с особенностями строения нашего скелета. Как только гомо сапиенс встал на обе ноги, у него радикально изменился и сам скелет, и прочие структуры опорно-двигательного аппарата — стопа и строение таза. Появилась вторичная пространственная структура позвоночника, то есть физиологические изгибы — шейный лордоз (изгиб вперед), грудной кифоз (изгиб сзади, как бы легкий горб) и поясничный лордоз. Та нагрузка, которой подвержен наш позвоночник, — она совершенно иная по сравнению с той, что испытывают животные. Именно эта нагрузка вызывает болезни позвоночника. Самая распространенная — остеохондроз.

На какие еще заболевания позвоночника стоит обратить внимание?

Остальные заболевания происходят либо из-за травм, либо связаны с врожденными деформациями или последствиями детских болезней. Что касается остеохондроза — с годами происходит дистрофическое дегенеративное изменение межпозвонковых дисков, они как бы усыхают, нарушаются фиксирующая и амортизирующая функции. У человека появляются боли. И хотя остеохондроз чаще лечат у невропатологов, это заболевание ортопедическое, и лечить его должны ортопеды.

Согласно медицинской статистике, 85% людей во всем мире страдают от болей в спине. Такова расплата человечества за прямохождение — полагают врачи. Александр Очерет, врач вертебролог, в своих книгах рассказывает о том, как сделать так, чтобы жить с этими недугами.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Возможно ли уберечься от заболеваний позвоночника?

Да, возможно. Для это нужно избегать чрезмерных нагрузок, укреплять мышечный каркас, то есть заниматься физкультурой, особенно плаванием.

Есть мнение, что все болезни — от позвоночника. Как вы относитесь к этому высказыванию?

Позвоночник — опорный столп организма. Древние врачи называли его «вешалкой всех болезней», потому что в позвоночнике расположен спинной мозг и масса нервных корешков. Что касается лечения позвоночника, то здесь применяются терапевтические и хирургические методы. Но я приверженец того, что хирургические методы должны использоваться в крайнем случае.

У кого чаще болит позвоночник — у женщин или у мужчин?

Как ни странно, остеохондрозом чаще болеют женщины, но протекает он тяжелее у мужчин, потому что они зачастую терпят до последнего. Поэтому, повторяю, не лечитесь самостоятельно, не загоняйте болезнь глубже таблетками, уколами, которые не помогают, а вовремя обращайтесь к врачу-ортопеду.

СИДЕТЬ ИЛИ ЛЕЖАТЬ?

Влияет ли на позвоночник сидячая работа?

Самая сильная нагрузка на позвоночник приходится, когда человек сидит. Поэтому сидячая работа провоцирует остеохондроз. Тут есть масса профилактических методов — например, специальные табуреты, которые переносят нагрузку с ягодиц и седалищных бугров на колени. Есть такой ортопедический табурет, на нем сидишь, как в седле, а колени упираются в поперечную балку. Чаще вставайте, повисите, сделайте несколько упражнения, чтобы разгрузить позвоночник. Поприсядьте, чтобы разогнать кровь в ногах.

А если работать лежа — это спасет положение?

Лежачей позой тоже злоупотреблять не надо — в этом случае позвоночник, напротив, недополучает необходимую нагрузку. Например, одно из осложнений полета в космос — потеря кальция. Смоделировать невесомость на земле очень просто — положить человека в постель. Еще важно знать, как именно лежать — если в позе банана, то на позвоночник идет большая нагрузка. Что еще можно сказать — избегайте гамаков и продавленных сеток. Я рекомендую пациентам в качестве профилактики правильную постель: это ортопедические матрасы на деревянных решетках, ортопедические подушки — прекрасная профилактика для шейного остеохондроза.

Беседовала Наталья Минина



- 1 КРАСОТА**
Способствует пережиганию подкожных жировых отложений, снижает аппетит и тягу к сладкому
- 2 УСПЕХ**
Повышает энергетические возможности и работает на омоложение организма
- 3 ЗДОРОВЬЕ**
Питает сердечную мышцу, способствуя сохранению нормального баланса холестерина и сахара крови

БАД. РЕКЛАМА

аптека.ru 8-800-100-10-69 • samson-farma.ru 8-800-250-88-00 • wer.ru 8-800-200-31-68 • vitaminas.ru 8-800-200-25-00



Артем ВИЧКАПОВ

Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, когнитивно-поведенческий терапевт, действительный член ОППЛ, психиатр-психотерапевт высшей категории

КАК ОТРАЗИТЬ ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ

О ГЛАВНОМ СИМПТОМЕ ПЕРЕГРУЖЕННОЙ ПСИХИКИ

Каждый второй из нас так или иначе сталкивался с паническими атаками — эпизодами пугающими и мучительными. Психиатр-психотерапевт высшей категории Артем ВИЧКАПОВ рассказал «Планете здоровья», как справляться с этими страшными состояниями и почему они не только безопасны, но даже полезны.

СТАТИСТИКА И СИМПТОМЫ — Панические атаки случаются со всеми?

— Каждый второй человек хоть раз в жизни переживал паническую атаку или будет переживать. Повторяющимися приступами страдают около 7–9% населения.

Как понять, что это именно паническая атака?

— Паническую атаку характеризуют несколько признаков, отличить ее не так уж и сложно. Она, как правило, начинается внезапно, в течение нескольких минут. Человек чувствует постепенно усиливающийся психологический дискомфорт. Как правило, он проявляется чувством страха, тревоги или паники. Кроме того, обязательно происходят некоторые физические изменения — так называемые вегетативные симптомы, поскольку паническая атака — это состояние резкой активации вегетативной нервной системы. Например, человек может чувствовать сильное сердцебиение, удушье, нехватку воздуха, дрожь,

спазм в груди, жар, потливость, озноб, активацию кишечника и мочевого пузыря. Паническая атака длится, как правило, от нескольких минут до получаса.

СИСТЕМА СПУСКАЕТ ПАР

— Что может стать причиной?

— С причинами сложнее. В редких случаях это может быть «неблагополучие» головного мозга, эндокринные нарушения или сердечно-сосудистые заболевания. Но в подавляющем большинстве случаев — причины психологические, речь идет о хроническом нервном напряжении, серьезном стрессе. Это может быть разовый стресс, либо же человек живет в ситуации, которая приносит ему страдания, — приходится что-то терпеть, подавлять в себе. Паническая атака — своего рода защитный механизм: нервная система так избавляется от напряжения. Итак, с одной стороны паническая атака — эпизод страдания, очень сильного и мучительного, испытывая который, человек сильно пугается. С другой — это био-

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ

НАЧНИТЕ ДЫХАНИЕ «ПО КВАДРАТУ»:

- Сделайте плавный, достаточно глубокий вдох — за четыре секунды.
- Затем задержите дыхание — на четыре секунды.
- Затем сделайте плавный выдох — за четыре секунды.
- И после выдоха снова остановите дыхание — на четыре секунды, за которые постарайтесь максимально расслабить все мышцы тела, желательнее улыбнуться или представить улыбку.
- Затем снова вдох следующего цикла.

логический механизм, своего рода способ спустить пар.

КАК ДЕРЖАТЬ ОБОРОНУ?

— Можно ли самостоятельно побороть паническую атаку?

— Когда нервную систему выжимает без остатка, происходит разрядка, и паническая атака проходит сама. Но очень важно, чтобы человек умел закончить это состояние быстрее, взять его под контроль. Ведь страх того, чем может закончиться паническая атака, — отдельная проблема. Люди

боятся сойти с ума, что-то натворить либо умереть от инфаркта или инсульта. На самом деле этого никогда не случится, паническая атака всегда проходит бесследно. Управлять атакой помогают дыхательные релаксационные упражнения — они не сложные и основаны на том, чтобы изменить биологическую среду организма. Если мы управляем дыханием, в частности пытаемся сделать его более редким и глубоким, в организме изменяется концентрация основных газов. В момент панической атаки человек неправильно дышит, падает концентрация углекислого газа. Если дышать медленно, то углекислый газ накапливается — и это становится биологическим субстратом для окончания панической атаки.

ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕТ?

— А если она случилась, обязательно идти к врачу?

— Конечно, лучший вариант — консультация со специалистом. Но если человек четко понимает, какими именно стрессовыми факторами и особенностями личности был вызван приступ: например, поймал атаку в застрявшем лифте, многокилометровой пробке, или отравился, или в жизни происходит значительный стресс — и знает, как с этим справиться, то для начала можно попробовать положить на себя. Если же тревога не оставляет и человек чувствует, что есть ожидание этого состояния, нужно обратиться к врачу.

— Значит, паническая атака не опасна?

— У здоровых людей паническая атака проходит бесследно. Если же есть тяжелые эндокринные, неврологические или сердечно-сосудистые заболевания, то она может стать причиной обострения болезни.

— Как лечат панические атаки?

— Это решается всегда индивидуально и зависит от частоты и силы атак, а также стажа расстройства. Основной и обязательный метод лечения — психотерапия. Иногда ее комбинируют с лекарственными назначениями.



Уникальная коллекция православных святых

ПРАВОСЛАВНЫЕ СВАТЫЕ И ПРАЗДНИКИ



149 рублей*

27(3)-й выпуск
**СВЯТИТЕЛЬ ТИХОН,
ПАТРИАРХ
МОСКОВСКИЙ
И ВСЕЯ РУСИ**
в продаже
с 5 марта



28(4)-й выпуск
**СВЯТОЙ
АПОСТОЛ
ФОМА**
в продаже
с 21 марта

149 рублей*

В каждом выпуске коллекции освященная икона!

Заказать пропущенные номера коллекции можно:

- на сайте www.avanta.ru в разделе «Заказ книг» — ИД «Кардос». Доставка по всей России. (Юр. адрес: 123022, г. Москва, ул. 1905 года, д. 8. ОГРН 1127746700641)
 - по телефону в Москве **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.
 - по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00) Самовывоз из редакции и киосков г. Москва
- 12+ ООО «ИД «КАРДОС» *Рекомендованная цена



Сергей Бодунов

Заведующий урологическим отделением Клинико-диагностического центра МЕДСИ на «Белорусской»

Как не вырастить КАМНИ В ПОЧКАХ,

И ЧТО МЕДИЦИНА ДЕЛАЕТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

Нефролог высшей категории рассказал «Планете здоровья», что делать с мочекаменной болезнью.

ВОДА КАМЕНЬ ТОЧИТ

— Насколько распространена мочекаменная болезнь?

— Статистика говорит, что это от одного до трех больных на 10 000 человек. В жарких и сухих регионах страны этот процент немного выше. Болезни содействует гиподинамия — недостаток движения. Это может быть длительный постельный режим или малоподвижный образ жизни. Кстати, очень мочекаменная болезнь встречается у летного состава и космонавтов. Важный пункт — питание. Переедание, голодание — все это может привести к образованию камней.

— Какие симптомы должны насторожить?

— Обратиться к врачу стоит, если есть длительные односторонние ноющие боли в поясничной области, при которых пациенту легче двигаться, чем лежать или стоять, часто сопровождающиеся рвотой, ознобом, учащенными позывами на мочеиспускание и гипертермией.

— Есть ли профилактика мочекаменной болезни?

— Конечно! В основном достаточно вести здоровый образ жизни. Питаться правильно: 3–4 раза в день и преимущественно в первой половине дня. Рацион должен быть сбалансированным — включите в него мясо, овощи, фрукты. Не передайте. И не голодайте! Пейте не менее 1,5 л жидкости в сутки в прохладное время года и не менее 2–2,5 л в жаркое. Также

следует вести активный образ жизни. Ходить не меньше 5 км в день. После еды не ложитесь на диван, двигайтесь. Если есть мочевиные инфекции — их следует пролечить.

ОТ ЭССЕНТУКОВ ДО ЛАЗЕРА

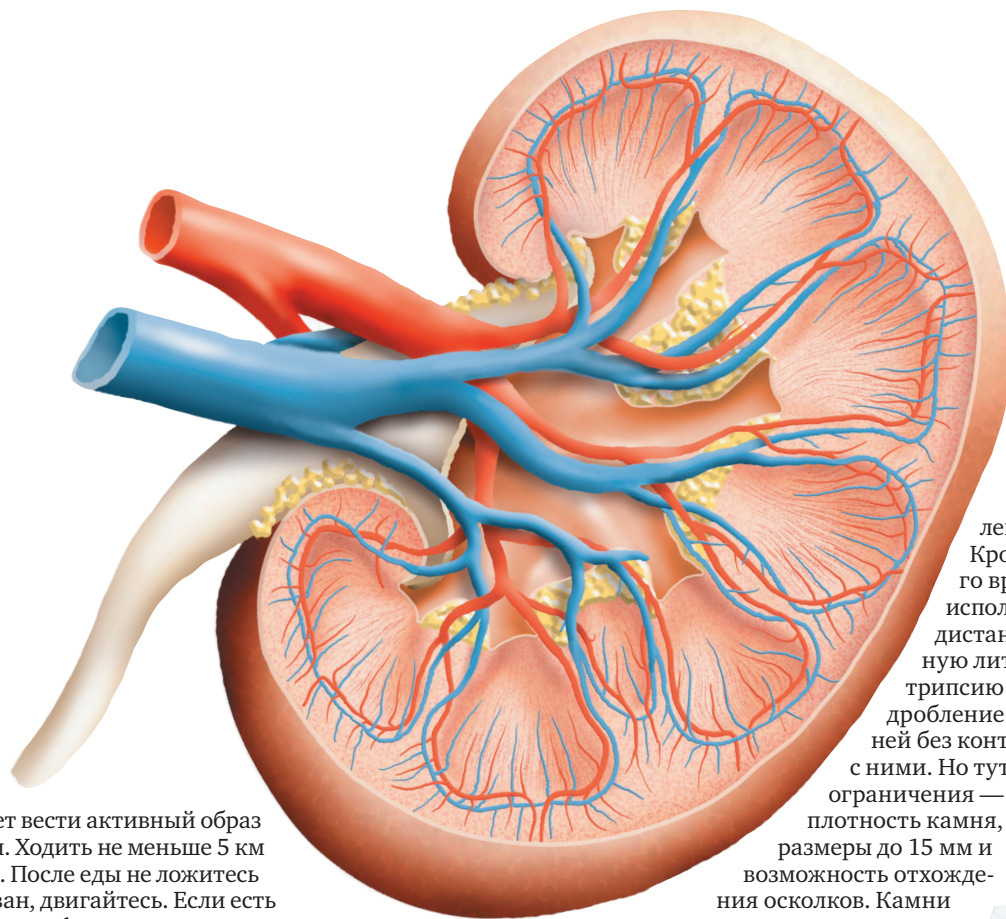
— Как удаляют камни?

— Камни изгоняются с помощью медикаментов, стимулирующих токов и водной нагрузки. Благодаря этому методу ликвидируется до 80% камней размером до 7–8 мм. Очень важно, чтобы пациент соблюдал диету. Она зависит от состава камней. Не стоит пре-

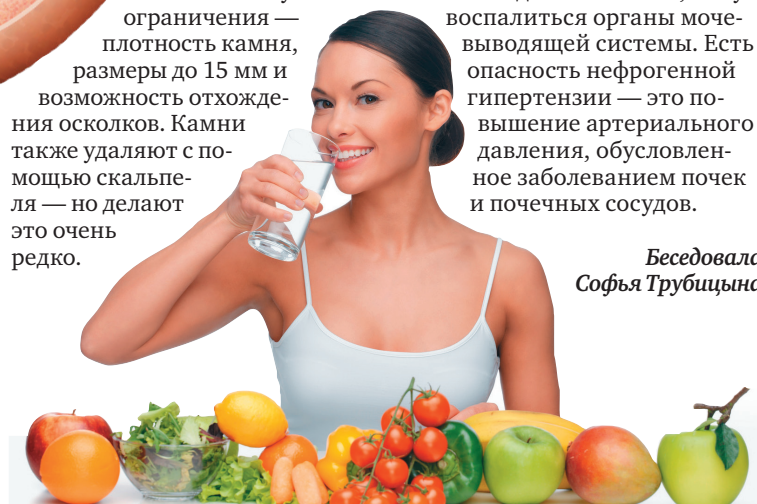
небрегать фитотерапией — это прием препаратов растительного происхождения, способных стимулировать отхождение песка, мелких камней.

— А как же операция, которой все боятся?

— Что касается удаления камней, чаще всего используют контактную литотрипсию. Это дробление лазером. Осколки и мелкие камни удаляются пет-



лей. Кроме того врачи используют дистанционную литотрипсию — это дробление камней без контакта с ними. Но тут есть ограничения — плотность камня, размеры до 15 мм и возможность отхождения осколков. Камни также удаляют с помощью скальпеля — но делают это очень редко.



Беседовала
Софья Трубицына

А ВЫ ЗНАЛИ?

Внутри нашего тела есть и полезные камни! Например, в ушах! Вернее — в вестибулярном аппарате. Эти известковые отложения по-научному называются отолиты. Они позволяют нам чувствовать, где верх, а где низ. Кроме того, камни можно найти в мозгу — точнее в эпителиуме, который вырабатывает мелатонин, регулирующий циклы сна и бодрствования. Зачем в нем камни — на этот вопрос ученые пока не нашли ответы. Эти маленькие кристаллы называют мозговым песком, и чем старше мы станем, тем больше песка образуется в эпителиуме.

ЗАКРЕПИТЬ УСПЕХ

— Говорят, в 30% случаев камни образуются вновь?

— Лечение — длительный процесс. Ликвидируются имеющиеся камни. Потом разбираемся с факторами их возникновения и нивелируем их. Включаем в диету пищевые компоненты и медикаменты, противостоящие камнеобразованию. Подбираем воду. Если выполнять все эти условия, удастся получить устойчивый эффект на 1–2 года.

— Чем опасна мочекаменная болезнь?

— Если запустить болезнь, на ее фоне может развиваться почечная недостаточность, могут воспалиться органы мочевыводящей системы. Есть опасность нефрогенной гипертензии — это повышение артериального давления, обусловленное заболеванием почек и почечных сосудов.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ИТТ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
биологически активные добавки к пище

Фиточай «УРОФИТОН» - для ваших почек важен он!

Фиточай «Урофитон» содержит семь различных видов растительного сырья, что позволяет улучшить минеральный обмен в организме и тем самым препятствовать возникновению проблем с почками и мочевыводящими путями. Это свойство фиточая «Урофитон» универсально, т.к. он препятствует образованию уратов, оксалатов, фосфатов, что особенно важно при хронических проблемах. «Урофитон» усиливает действие комплексной терапии и повышает её результативность, способствует улучшению функционального состояния мочеполовой системы. На месячный курс требуется три упаковки фиточая «Урофитон».

Спрашивайте фиточай «УРОФИТОН» в аптеках вашего города

РЕКЛАМА

Перед применением ознакомьтесь с Инструкцией

БАД. Свидетельство о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.Е.012451.12.14 от 18.12.2014.

(499) 724-58-67; www.zn-fito.ru

Проблемы с суставами?

БИОСТИКЕР ДЛЯ ТЕЛА

Отличные по свойствам и действию магнитные биостикеры для суставов — ваш путь к отличному самочувствию! Благодаря наличию в составе не только экстрактов целебных трав, но и ценного яда черных муравьев, которые усиливаются действием магнитного поля, можно сказать, что магнитные биостикеры обладают тройным действием.

Способствуют быстрому решению проблем и возвращению подвижности суставов, усилению местного кровообращения и значительному уменьшению ограничений в сгибании и разгибании суставов.

Заказ по телефонам:
8-495-748-87-50,
8-495-748-89-36

Приобретая магнитные биостикеры, получите бальзам первой необходимости **В ПОДАРОК!**

СОВЕТЫ КАТИ ЛЕЛЬ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Веду здоровый образ жизни, правильно питаюсь, занимаюсь спортом — все это продлевает жизнь и сохраняет здоровье. И потом я верю, что наша медицина не стоит на месте и совсем скоро найдут ген молодости. Человек будет жить дольше и оставаться вечно молодым.

Катя Лель верит в современную медицину

«ОБРЕКАТЬ СЕБЯ НА ДИЕТУ — ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА»

В тепер уже далеко 2004-м Катя Лель завоевала народную любовь песней про «попробуй муа-муа, попробуй джага-джага» и исчезла. 11 лет без радио- и телеэфиров. Теперь певица вернулась на большую сцену. Да еще в лучшей форме, чем 10 лет назад. Катя знает волшебное упражнение, которое делает каждое утро, и никогда не сидит на диетах.



11 ЛЕТ СПУСТЯ

— Вы вернулись через 11 лет молчания с новой сольной программой. Чем вы занимались все эти годы?

— На самом деле я никуда не уходила. Каждый миг этой жизни жила в творчестве и своей профессии, другое дело — мне просто не давали заниматься ей, закрывали везде ходы. Поэтому мой вам ответ — ни на секунду не прекращала заниматься творчеством.

— У вас новая программа «Пускай говорят». Зрители увидели новую Катю Лель?

— Годы сделали меня мудрее. И, конечно, у меня новые песни, новые «истории» с нашими любимыми исполнителями (Катя записала дуэты со Львом Лещенко, Михаилом Шуфутинским, Николаем Басковым, Андреем Ковалевым, Евгением Кемеровским, Вахтангом и Сергеем Зверевым. — Прим. ред.). Это совершенно новая программа, которая в Москве прошла с триумфом, и сейчас будем ее показывать в других городах.

В ПЕРВЫЙ КЛАСС

— Кроме новой программы, в этом году произошло еще одно важное событие — ваша дочь Эмилия пошла в первый класс.

— Первый класс — новая ступень для ребенка, особенная. Эмилия вступила во взрослую, ответственную жизнь, стала более организованной, серьезной, и я стараюсь всячески помогать ей — делать уроки, «решать вопросы». Стараюсь разговаривать с ней уже не как с ребенком, быть другом, не только мамой.

— А как вы выбирали школу? Этот вопрос волнует всех мам будущих первоклассников.

— Я выбирала прежде всего, чтобы это было близко от дома — в центре. Чтобы это был лицей — кстати, наша школа вошла в четверку лучших в Москве. Вот

«Я поняла: чем морить себя голодом, лучше заниматься физическими нагрузками. Любими, какие нравятся. Для меня это фитнес и йога, где я могу остановить сознание, реанимировать себя».

такими принципами мы с мужем руководствовались, и пока я очень довольна. Хорошие учителя, коллектив.

— У вас же сейчас насыщенная творческая жизнь, успеваете готовить с Эмилией уроки?

— Проверяю и уроки, и как собран портфель. Стараюсь принимать самое активное участие — это для меня счастье.

ЛЮБИМОЕ УПРАЖНЕНИЕ КАТИ ЛЕЛЬ

Пранаяма — специальное дыхательное упражнение из йогической практики. Воздействует на тело и на эмоциональное состояние. Массирует внутренние органы. Чтобы практиковать пранаяму, нужно освоить полное йоговское дыхание, которое состоит из трех частей — брюшного, грудного и ключичного. А также не менее полугода практиковать асаны из хатха-йоги, чтобы иметь возможность сидеть в позе достаточно длительное время с прямой спиной. Делать все это, естественно, первое время следует под руководством учителя.

— Вы видите в дочери артистические задатки?

— Бесспорно, она очень артистична. Любит петь, танцевать. Любит, чтобы ей аплодировали. Устраивает нам дома музыкальные вечера. В основном исполняет репертуар своей мамы.

ДИЕТЫ — ЗЛО, ФИЗКУЛЬТУРА — СИЛА

— Что касается здоровья, вы как-то говорили, что испытали на себе все диеты и пришли к выводу, что это зло. Что бы вы могли сказать женщинам, которые сейчас сидят на диетах?

— Я думаю, что обречь себя на любой тип диеты — это психологическая травма для человека. Я поняла: чем морить себя голодом, лучше заниматься физическими нагрузками — любимыми, какие нравятся. Для меня это фитнес и йога — где я могу остановить сознание, реанимировать себя. Кроме того, кардионагрузки. И обязательно правильное питание. Нужно стараться есть поменьше сладкого, мучного, жирного, газированного.

— Значит, если говорить о еде, вы себя не ограничиваете?

— Иногда устраиваю себе разгрузочные дни, особенно в преддверии знаменательных дат. Перед сольным концертом, например, я сидела на всем «правильном», подсчитывала калории, а тренер меня контролировал.

— Вы ведь поклонница не только тренажерного зала, что дает вам йога?

— Это то, к чему я стремилась много лет и, к счастью, нашла прекрасного учителя. Я взяла себе за правило каждый день в течение 15 минут делать дыхание пранаяму, оно успокаивает мысли, убирает тревогу и настраивает мой организм на успешный день.

— **Вы человек организованный. Посоветуйте, как справиться с прокрастинацией — не обещать себе начать новую жизнь с понедельника?**

— Организовать себя. Бесплезно давать себе слово, нужно просто делать.

— **А вам как это удается?**

— Приходится себя заставлять. Когда нет времени даже на сон, я работаю над своим телом. Понимаю, что это необходимость, это моя профессия, мой внешний вид. Легче сказать: «Я не успеваю, мне лень», а попробуйте организовать себя!

— **Вы как-то говорили, что, просыпаясь, начинаете уже в кровати качать пресс, а какой еще физической активностью занимаетесь дома?**

— Что я делаю дома? Разминаюсь. Отжимаюсь от пола или от стола. Обязательно приседаю. Каждый день по 25 раз. Выполняю дыхательные упражнения. Если делать это каждый день — уже здорово.

ГАРДЕРОБ КАТИ ЛЕЛЬ

— **Если говорить про стиль, какая одежда у вас в гардеробе преобладает?**

— Я люблю больше «кэжуал», свободную, повседневную одежду. Мне в ней комфортно. Приятно носить деним и кожу. Вот, собственно, мои предпочтения, но и классический стиль мне вовсе не чужд.

— **Вы еще в детстве интересовались модой, сохранили это увлечение?**

— Естественно, стараюсь быть в курсе тенденций, работаю с известными дизайнерами.

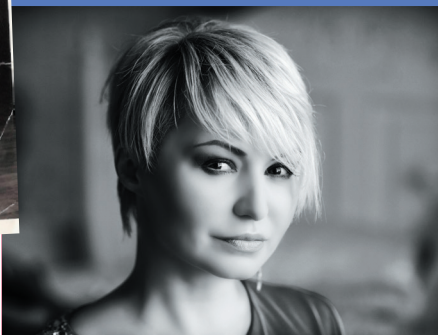
— **Они вам помогают? Или вы одеваетесь согласно своему видению стиля?**

— Если не нравится вещь, конечно, не надену ее. Мы вместе со стилистами, менеджерами согласовываем все, вместе ищем варианты, но последнее слово остается за мной.

Беседовала Ольга Савина



БЛИЦ-ОПРОС:



В каком городе вы чувствуете себя как дома?

• **В МОСКВЕ**

Кошки или собаки?

• **СОБАКИ**

Автомобиль или прогулки пешком?

• **АВТОМОБИЛЬ**

Где искать счастье?

• **В СЕБЕ**

В чем сила?

• **В ЛЮБВИ ДРУГ К ДРУГУ И К ЭТОЙ ЖИЗНИ**

Светский раут или вечер с семьей?

• **ВЕЧЕР С СЕМЬЕЙ**

СПРАВКА

КАТЯ РОДИЛАСЬ В НАЛЬЧИКЕ — СТОЛИЦЕ КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ.

С детства сочиняла стихи и музыку. Солировала в детском ансамбле «Нальчик» при доме пионеров, училась в музыкальной школе и всегда знала, что она хочет стать певицей. Что очень смущало ее педагога: что это за профессия — «певица», тем более для девушки из Кабардино-Балкарии, где женское предназначение — стать хорошей женой и матерью? Тем не менее Катя проявила упрямство. В 17 записала в студии кассету со своими песнями — какой же исполнитель без профессионального материала? С ней ходила на концерты к гастроллирующим звездам.

ФОРМУЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Весна начинает вступать в свои права и первый весенний праздник – 8-е марта. Женщинам особенно хочется быть красивыми. Теплые деньки, которые скоро наступят, заставляют нашу прекрасную половину задуматься о своей фигуре и цвете лица.

ВЕЧНЫЕ ВОПРОСЫ

Эти вечные вопросы обостряются с каждым прожитым годом и многие пытаются решать их радикально с помощью пластической хирургии. И она необходима, например, после травмы или по ряду медицинских показателей. Но зачем молодые женщины ложатся под нож, чтобы убрать лишние килограммы? Они много лет ели «вкусную», но не полезную еду, пили сладкие напитки, игнорируя простую сырую воду, вели сидячий образ жизни, а потом за месяц решили все «ненужное» убрать. И что дальше? Если они не поменяют образ жизни, то лишние килограммы нарастут в другом месте. И опять операция?

В ДВИЖЕНИИ – ЖИЗНЬ

Всем, как мужчинам, так и женщинам, почему-то хватает времени на просмотр телепередач, на походы в гости, шоппинг, посещения врачей с бесконечными очередями и т.д. А побегать в парке или посетить тренажерный зал и бассейн – нет времени или любимая отговорка «нет денег». На еду, напитки, лекарства, косметику деньги и время есть, а на свое здоровье нет! Это парадокс нашего общества потребителей.

Первое, перестать себя жалеть и жаловаться на трудности. Все находится в оди-

наковых условиях – только отношение к этим условиям разное. Второе, надо для себя решить, а главное следовать этому, изменить ритм своей жизни. Отдыхать надо активно, а не лежа на диване. Третье, изменить отношение к еде и напиткам. Есть надо, но не на ночь, не много, и главное, перестать пить сладкие напитки, а пить сырую родниковую или структурированную воду в достаточном количестве.

ВОДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Человек на 80% состоит из воды. И то сколько и какую воду мы пьем зависит наше здоровье. Чтобы похудеть и не растянуть кожу надо пить в день не менее 2–2,5 литров сырой родниковой или структурированной воды. Чтобы улучшить цвет лица надо умываться подряд несколько раз структурированной водой, не вытираясь. Чтобы ногти не ломались и не слоились надо делать ванночки на родниковой или структурированной воде. Если это все делать в течение двух недель, а не говорить, что Вы это делаете, а у Вас ничего не происходит, то изменения будут очень существенные.

КОММЕНТАРИЙ

Леонид ИЗВЕКОВ,

зав. лаб. по изучению структуры воды компании Аква-Система
Какую воду надо пить, чтобы вернуть молодость и красоту?

Испытания, которые мы проводили с медиками, показали удивительные результаты. Если пить воду с восстановленной структурой, сделанной при помощи устройства Аквадиск®, то, например, содержание ионов калия в организме возрастает. А, как известно, уменьшение калия ведет к старению. При употреблении 2 л структурированной воды ежедневно снижается вес. Но самым интересным оказался омолаживающий эффект. При употреблении в течение полугода структурированной водички в достаточном количестве снижается биологический возраст!



Водопроводная вода



Талая вода из холодильника



Родник Сергея Радонежского



Водопроводная вода, восстановленная Аквадиском



ПРАЗДНИЧНЫЕ СКИДКИ!

АКВАДИСК

структурированная живая вода!



АКВАДИСК-КУВШИН.

Структурированную воду теперь можно готовить дома, у себя на кухне. **До 4 л/час.**

АКВАДИСК ДЛЯ ВАНН.

Каждый день структурированная вода в собственной ванне.

АКВАДИСК-ДИСПЕНСЕР.

Структурированной воды много не бывает. В офисе, дома, за городом всегда живая вода. **До 10 л/час.**

АКВАДИСК-ПРОТОК.

Теперь структурированная вода течет не только из крана, но и циркулирует в бассейне. Устанавливается в трубопроводы. **От 0,5 до 30 м³/час.**

УЗНАТЬ, ЗАКАЗАТЬ, КУПИТЬ

8 (495) 545-56-67

www.aqvadisk.ru

АДРЕСА МАГАЗИНОВ:

- м. «Новые Черемушки», ТЦ «Новые Черемушки», Профсоюзная ул., 56, 1-й этаж, линия 1ВГ-1СТ «Фильтры для воды»;
- м. «Баррикадная», «Смоленская», «Арбатская», Трубиновский пер., д. 24, стр. 2, Экоточка
- м. Юго-Западная, пр-т Вернадского, д. 86В, стр. 1, ТЦ «Альмирал», 2-й этаж, пав. 227



КАК ПОДНЯТЬ МУЖА С ДИВАНА

БОРЕМСЯ С «ДИВАННОЙ ПАНДЕМИЕЙ» СРЕДИ МУЖЧИН

Телевизор, комп, ноутбук, телефон, планшет... Сколько, сколько же у современных мужчин забот! Хорошо, что четвероногий друг — диван всегда готов подставить плечо и поддержать в трудах. А женщины? А у женщин свои помощники: плита, стиральная машинка, пылесос, пароочиститель, микроволновка... Боже, да когда же это кончится?



Осознаем проблему

Многие могут сказать: «Никогда». Приоритеты расставлены много лет назад, роли распределены и заучены, актеры не спешат менять репертуар. Странно как-то стенать, если всю жизнь придерживаешься принципов «муж уйдет туда, где вкуснее готовят», «все равно я сделаю лучше, у него руки не из того места». Вы предложили правила игры, мужчина согласился. Вот как только к нам придет это осознание, ситуацию возможно будет изменить. Но помните слова мудрого Махатмы Ганди: «Чтобы изменить мир вокруг, вы должны изменить себя».

Ломаем стереотипы

«Если не разбудить, проспип». Возможно. Один раз проспип, потом научится ставить будильник. И туалетную бумагу в магазине мужчина в состоянии выбрать без подробных инструкций, и даже потушить курицу с картошкой. Просто перестаньте быть ма-

А ВЫ ЗНАЛИ?



ОБЯЗАННОСТИ МУЖА ПО «ДОМОСТРОЮ», ИЛИ ЧТО МЫ ОТОБРАЛИ У МУЖЧИН?

- Ежеутренне и каждый вечер советоваться с супругой о домашнем хозяйстве.
- Любить и хранить детей, и страхом божим спасать, наказывая и поучая.
- Учить ремеслу сыновей: плотницкому, портновскому, кузнечному, сапожному.
- Присматривать за погребами и ледниками, в житницах и сушильнях, в амбарах и конюшнях, чтобы добро всегда было под рукой и дом полна чаша.
- Огород и сад насаживать, о нем заботиться.

мой. Вспомните, что вы жена. Поверьте, муж многое умеет, дайте ему это доказать. «Уйдет к другой, если я перестану заботиться». Вспомните, разве он полюбил в вас хозяйку? Вы вот прямо сразу начали жарить, парить, убирать? Тем и взяли? Вряд ли. Просто вам так хотелось показать ему свою заботу и хозяйственность, что вы изначально неправильно распределили семейные роли. А потом так и пошло. Привычка. «У него руки не из того места». А на работе почему-то ценят. Как так? Да и вообще, и слона учат танцевать. Разве ваш первый

блин не был комом? Немного терпения, и муж почувствует вкус к завтракам в постель... для вас. А заодно и к мытью окон, приготовлению ужина. Ведь он это делает просто превосходно! Не забывайте ему об этом говорить. «Домашнее хозяйство — это женская обязанность». Довольно распространенный стереотип, навязанный еще советскими приоритетами. Кто это сказал? Разве обязанность чинить смеситель, который ломается раз в 10 лет, — это единственное, на что способен мужчина? Ломайте стереотипы — это вам понравится и окажется полезным.

Сдаем бразды правления

Со стереотипами все понятно, но как сдвинуть лежачий камень с мертвой точки? Немного женской хитринки, логики и любви. Мужчина должен помогать с удовольствием. Странно, да? Работа по дому — и в удовольствие. А если сказать ему, что «лучше никто и никогда в этом доме полы не мыл», а «часы в детской висят так ровно и точно на своем месте»? Да и вообще, после того как муж приложил руку, порядок на компьютерном столе идеальный, а у вас так никогда не получалось.



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

Жена мужу:
— Вот видишь, какой ты! Тебе всегда все равно. Обещал помыть посуду, а сам завалился на диван.
— Ну, если обещал, так уж и быть... Неси сюда посуду, я вымою!

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

В НОМЕРЕ:

- **КОМПОСТНОЕ ЧАЕПИТИЕ**
Как приготовить аэрированный компостный чай для растений
- **С БРОККОЛИ НЕ СОСТАРИШЬСЯ**
Выращиваем итальянскую капусту на российском огороде
- **ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР**
Выбираем наиболее урожайные и устойчивые к болезням сорта томатов
- **ОПРЫСКАТЬ БЕЗ ОПОЗДАНИЙ**
Против каких вредителей и когда обработать сад
- **ГОРШОК-САМОПОЛИВАЛКА**
Рассада, которую не нужно поливать
- **СВЕТ ДЛЯ РАССАДЫ**
Мастерим современную фитолампу своими руками
- **ЗАМОРСКИЕ ОГУРЦЫ**
Туапсинский дачник выращивает мексиканские, перуанские, гваделупские овощи
- **БЫСТРО И КРАСИВО**
9 секретов преобразования запущенного участка
- **ЯРКАЯ ЖИЗНЬ В ПОЛУТЕНИ**
Какие цветы сажать в полутень

№4
УЖЕ
В ПРОДАЖЕ

№5
В ПРОДАЖЕ
с 14 МАРТА

ООО «ИД «КАРДУС» 12+



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВЕСЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ

КСТАТИ



БЕРЕГИТЕ НЕРВЫ!

Долгие зимние месяцы сказываются не лучшим образом на нервной системе. Все дело в недостатке витамина D, который вырабатывается в нашем организме под воздействием солнечного света. В условиях короткого и, как правило, пасмурного зимнего дня витамин D мы недополучаем, а наша нервная система не может без него нормально функционировать. Вот и происходят весной многочисленные нервные срывы, появляется раздражительность, возникают депрессивные состояния. Чтобы избежать этих проблем, нужно наладить сон, сбалансировать рацион, чтобы добирать этот витамин из рыбы и других продуктов, и больше бывать на свежем воздухе. Не помешает прием комплексных витаминов, а также замена крепкого чая и кофе успокаивающими травяными отварами.

КОВАРНЫЙ ВЕСЕННИЙ ВЕТЕРОК

Яркое весеннее солнце очень обманчиво: как бы оно ни старалось, ветра все еще холодные, почти зимние. Стоит ненадолго распахнуть куртку или снять шапку, и результат не заставит себя ждать. Переохлаждение, даже совсем недолгое, очень опасно именно весной. Болезнетворные

КОВАРСТВО РАННЕЙ ВЕСНЫ

Вместе с весенним солнцем очень часто приходят и болезни. Истощенный за зимние месяцы организм, ослабленный иммунитетом часто не в силах противостоять на все сто возбудителям заболеваний.

вирусы активизируются и, не получив активного сопротивления, захватывают наш организм. А дальше по пословице: где тонко, там и рвется, то есть пострадает самый ослабленный орган. Если это уши — может развиваться отит, горло — ангина, ларингит, тонзиллит, фарингит и т. д. В лучшем случае дело ограничится насморком, в худшем — может дойти до воспаления легких. Поэтому именно весной нужно одеваться повнимательнее, по погоде и не нужно спешить расставаться с теплой одеждой.

ХРОНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Именно по причине общего ослабления организма весной обостряются многие хронические заболевания: патологии легких, сердечно-сосудистые заболевания, язвенная болезнь, астма и т. д. Также активизируется вирус герпеса.

Всем страдающим хроническими заболеваниями весной необходимо показаться врачу. Даже если мы чувствуем себя хорошо и не ощущаем никакого дискомфорта, не нужно откладывать этот визит — лучше предупредить обострение, чем потом лечить его.

И если вы чувствуете себя хорошо, очень желательно сдать анализы, хотя бы общие крови и мочи.

НЕУДОБНЫЕ СТРАДАНИЯ

Отдельного упоминания заслуживает цистит. Это тоже «весеннее» заболевание, от которого особенно страдают женщины. Небольшое переохлаждение, промокшие ноги — и вот уже мочеиспускание делается слишком частым, а потом и болезненным. Все дело в воспалительном процессе, происходящем в слизистой оболочке мочевого пузыря. Переохлаждение запускает этот процесс, и женщина испытывает

ужасный дискомфорт. Цистит может сопровождаться повышением температуры и почти всегда раздражительностью. Чтобы избежать этого неприятного заболевания, нужно даже весной тепло одеваться и избегать переохлаждения. Особенное внимание следует уделить обуви.

НЕВРИТ — МУЧИТЕЛЬНЫЙ И БЕСПОЩАДНЫЙ

Пожалуй, самая большая неприятная «весенняя» болезнь — воспаление лицевого нерва (или неврит тройничного нерва). Почему весенняя? Потому что весной мы любим на холодных ветрах гулять без шарфа и шапки. Боль, которую способен принести человеку нев-



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

Весна. Депрессия. Разговаривают два актера: — Хотелось бы сыграть Илью Ильича Обломова. — Почему? — Как «почему»? Все первое действие можно играть, не вставая с дивана... — Ясно... А я бы хотел сыграть Герасима... — А это еще почему? — Чтобы слов не учить...

рит, распространяется на половину лица и является одной из самых мучительных. Причем начаться приступ может от действий совершенно невинных, таких как умывание, бритье, чистка зубов, негромкий разговор и даже улыбка! Первый же приступ неврита — это сигнал немедленно идти к врачу. Только он может назначить правильное лечение и подобрать соответствующие обезболивающие средства.

Текст: Вера Андреева

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

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



80 руб.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДА И ПРОСТУДЫ.

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



70 руб.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

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



80 руб.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

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



90 руб.

Спрашивайте во всех аптеках!
www.inpharma2000.ru

Справки по применению: 8 (495) 729-49-55

* Журнал «Фарматека», №6, 2001 г. «Современные подходы в терапии и профилактике онихомикозов». А.Ю. Сергеев. Разработано и производится ООО «Инфарма», ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОФР № RU.50.99.05.001.E.000051.01.12 от 17.01.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; СОФР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г. РЕКЛАМА

На вопросы отвечает Александр Саверский, президент Лиги защитников пациентов, соавтор Декларации о правах пациентов в России и Этического кодекса обществ пациентов, автор нескольких книг. В том числе — «Права пациентов на бумаге и в жизни», «Особенности национального лечения».



ОБРАТИТЕСЬ К ГЛАВВРАЧУ

Что делать, когда выписывают из больницы, не вылечив до конца?
Екатерина В.

Пишите заявление (жалобу) главврачу о неоказании медицинской помощи, поскольку действия персонала могут квалифицироваться по ст. 124 (неоказание помощи больному), 125 (оставление в опасности), 293 (Халатность — грубое нарушение ваших прав должностным лицом) УК РФ. В острых ситуациях, а бывает и такое, надо звонить на горячие линии органов управления здравоохранением, к нам, в Лигу пациентов: 8 (495) 644-72-38; в Росздравнадзор.

ОБРАТИТЕСЬ В РОСЗДРАВНАДЗОР

Врач-терапевт сказал, что более четырех наименований лекарств бесплатно выписать не может, хотя три из них идут по сердечно-сосудистому направлению, а два — по ревматологии. Являюсь инвалидом 2-й группы, ревматолога нет — уволился, а будет ли новый — неизвестно. Как выйти из этой ситуации?

Ольга Николаевна

Необходимо обратиться в Росздравнадзор, на котором лежат обязанности по контролю за выпиской лекарственных препаратов. А также обратиться в свою страховую компанию, которая должна обеспечить и организовать пациенту необходимую медицинскую помощь.

ЕСЛИ ЛИ ЗАКОН О ВРАЧЕБНОЙ ОШИБКЕ?

У нас есть законодательство, прямо касающееся врачебной ошибки? Или, чтобы по этому поводу судиться, надо «сбоку» заходить — как в случае с казнокрадством через какую-нибудь статью про «превышение служебных полномочий»?

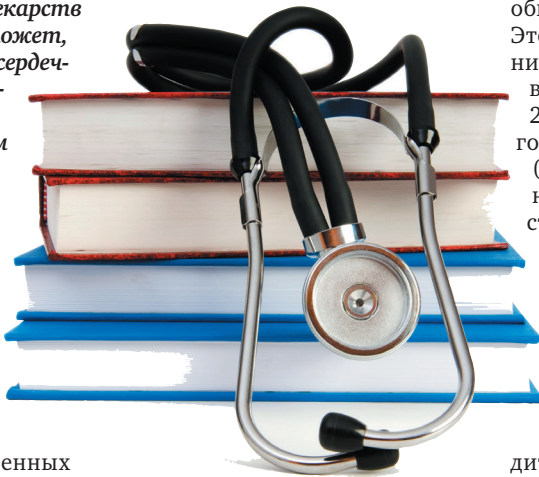
Николай

К большому счастью, у нас нет законодательства о врачебных ошибках и, я надеюсь, не будет,



Как отстоять права пациента

Мы ценим и уважаем врачей, но они работают в системе, которая подчиняется определенным правилам. Эти правила важно знать, чтобы уметь защитить свои права.



общественно опасное деяние. Это, прежде всего, причинение смерти по неосторожности врачом (109-я статья, часть 2), это причинение тяжкого вреда по неосторожности (118-я, часть 2), это неоказание помощи больному (124-я статья). Это основные статьи, по которым врач может нести уголовную ответственность. Есть еще 125-я статья, которую следует помнить всегда, — «оставление в опасности». Там сказано, что, если человек заведомо для другого лица находится в опасности и тот ему не помогает, — это преступление,

потому что термин «ошибка» не юридический: ни в одном нормативном акте его нет. Есть в законе о защите прав потребителей понятие «недостаток услуги», мы это обобщаем в понятии «дефекты медицинской помощи». Сегодня стандарты разработаны по 700 заболеваниям. Стандарт можно сравнить со своей историей болезни, то есть то, как лечили, с тем, как должны были лечить. Если в стандарте есть то, чего в истории нет, это — дефект. Дальше надо смотреть: есть ли причинная связь дефекта с вредом. В Уголовном кодексе есть целый ряд статей, где врач является субъектом, который будет судим, если он совершил

которое наказывается сроком до двух лет. В гражданском обороте прав специальных статей, касающихся врачей, конечно, нет. Общие основания ответственности сосредоточены в статьях 1064 и 1095 ГК РФ.

НЕОБХОДИМ КОНСИЛИУМ

Что делать, если один врач (терапевт) говорит, что у меня боли от воспаления кишечника, а другой (гинеколог) — от женских органов?

А.М.

Полагаю, в вашем случае необходим консилиум, чтобы эти два специалиста сели и обсудили,

что, откуда и почему. К сожалению, с новым законом право у пациента на консилиум утрачено. Теперь его может назначать лишь лечащий врач. Я понимаю, что в наших поликлиниках это плохо реализуемо, но надо пробовать попросить одного из специалистов, чтобы он связался с другим. Если это не получится или не поможет, стоит подойти к главному врачу с просьбой о проведении консилиума, объяснив ситуацию.

Свои вопросы вы можете задать по электронному адресу редакции: pz@kardos.ru.



Гуляем с палками

ПОЛЕЗНАЯ ХОДЬБА СЕВЕРНЫХ НАРОДОВ

На улицах городов России все чаще можно встретить разного возраста людей, активно идущих с палками без лыж. Это скандинавская ходьба — набирающая популярность кардиотренировка.

С помощью этого вида физкультуры можно добиться серьезных результатов. Например, значительно сбросить вес.

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ТАКАЯ?

Современная скандинавская ходьба зародилась в Финляндии более 70 лет назад. Финские лыжники, чтобы летом не терять времени даром, ходили по торфяным болотам с палками. Так как Финляндия — страна скандинавская, отсюда и пошло название. Этот вид ходьбы так-

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА



Иван Минаев

Главный тренер Центра скандинавской ходьбы

Лыжные, горнолыжные, трекинговые, телескопические не подойдут. Палки для скандинавской ходьбы имеют специальные наконечники, в том числе железные и резиновые. Располагают удобным темляком в виде перчатки и потому не натирают руки, не травмируют суставы. Как выбрать правильные палки? Не стоит идти в спортивный магазин рядом с домом, скорее всего, там вам продадут не то, что нужно: продавец просто может не знать, что трекинговые палки не подходят для скандинавской ходьбы.



Благодарим за помощь в подготовке материала главного тренера Московского центра скандинавской ходьбы Ивана Минаева

же называют северной, нордической и финской. По другой версии — это обычная горная ходьба, которая всегда с палками, перенесенная на любую местность.

ПОДХОДЯЩЕ!

Скандинавская ходьба — один из наименее травматичных видов физкультуры. Она доступна почти всем: людям преклонного возраста, с лишним весом, больными коленями, тем, кто быстро утомляется. Можете ходить? Значит, скандинавская ходьба вам

не противопоказана. А если идти тяжело, палки — вам в помощь.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ХОДИТЬ

Это только кажется, что ходить с палками проще простого. Если делать это правильно, то действуют почти все группы мышц. Кроме того, такие занятия укрепляют сердце, нормализуют давление и снижают уровень холестерина. Важная роль палок: активное участие в тренировке плечевого пояса и верхнего круга циркуляции крови. Это очень полезно для сердца.

СТРОИНЕЮТ ВСЕ!

История знает много вдохновляющих примеров, но далеко ходить не будем. Наш эксперт, инструктор скандинавской ходьбы Иван Минаев потерял 55 кг всего за год занятий и с тех пор обучает других. Большой плюс скандинавской ходьбы в том, что она не сезонная и не требует отдельного времени на тренировку. К палкам для скандинавской ходьбы идут в комплекте специальные нако-

нечники для любой поверхности. Даже если гололед, вас выручат палки. Втыкаясь в наледь, они повысят устойчивость. Если у вас не очень много свободного времени, можно взять палки и отправиться за покупками или за ребенком в школу. Таким образом и дело сделано, и физическая нагрузка получена. Стоит иметь в виду, что никакие утяжелители в скандинавской ходьбе не нужны. Это тренировка с собственным весом, в этом ее принцип.

Текст: Мария Ремова

ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК?

1. Для занятий скандинавской ходьбой очень важна обувь — она должна быть спортивной, без каблучков.
2. На занятие неплохо было бы взять с собой воду и перекус — яблоко, банан. И не забудьте поесть перед тренировкой, чтобы чувство голода не мешало занятиям.

Технические элементы

1. При ходьбе рука не сгибается в локте! Прямая рука с палкой идет вперед снизу вверх.
2. Руки с палкой ходят вперед-назад, как маятник. Движение не останавливается у бедра.
3. Движение максимально естественное: палки следуют за рукой. Не нужно их специально втыкать в поверхность.
4. Палка не зажимается в кулак, правильно держать ее между большим и указательным пальцем, а кисть зафиксировать.
5. Верная техника — протившаг. Например, впереди правая рука и левая нога.
6. Главное — не торопиться. Шаг спокойный, прогулочный.

В 2014 году была представлена одна из новейших разработок биомедицины — бесконтактный аппарат низкоэнергетического резонансного воздействия «Биомедис М ПРОСТ».

О результатах лечения аппаратом «Биомедис М ПРОСТ» рассказывает специалист центра мужского здоровья ТМЗ Импульс Матвеев Юрий Борисович.

«Когда мы взяли за использование аппарата «Биомедис М ПРОСТ», конечно же, ожидали неплохих результатов, но то, что мы получили, просто поразительно!»

— **Какие же вы получили результаты?**

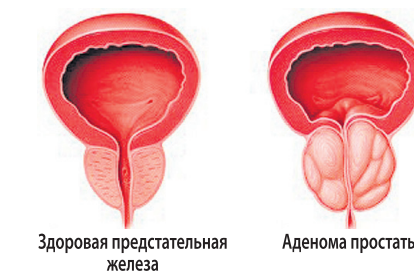
«Ну, во-первых, необходимо развеять миф о том, что хронический простатит не лечится. По данным использования прибора «Биомедис М ПРОСТ», из всех пациентов, проходящих лечение, **выздоровление при хроническом простатите составило более 93.2%**»

Также мы получили очень хорошие результаты при таких недугах, как эректильная дисфункция, раннее семяизвержение, половое бессилие и других сексуальных на-

*из открытых источников

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

рушениях, доброкачественная опухоль предстательной железы или аденома. Придуманы сотни лекарств и чего только нет. Мужчины принимают их годами, но получают временное облегчение. Просвет мочеиспускательного канала увеличивается, становится легче помочиться. А потом, когда мужчина делает УЗИ, обнаруживается **гигантская предстательная железа. Там уже 3-я стадия аденомы простаты. И тогда о чём встает вопрос? Об операции! Но вы понимаете, операция есть операция! Это же калечащее дело. А что такое предстательная железа?** Как её когда-то называли французы, это «второе сердце мужчины». Ну как сердце убрать? То есть мужчина уже не состоятелен, как мужчина. Редко когда мужчина имеет возможность продолжать вести половую жизнь. А при лечении прибором «Биомедис М ПРОСТ» уже за 3 курса железу можно восстановить практически до нормы, т.е. такой, какой она была до заболевания. По данным использования прибора «Биомедис М ПРОСТ» **выздоровление мужчин с диагнозом «Доброкачественная гиперплазия предстательной железы» (ДГПЖ) — свыше**



Здоровая предстательная железа

Аденома простаты

91.9%». Прибор «Биомедис М ПРОСТ» со своей поверхности создаёт низкоэнергетическое излучение нужной частоты. Это поле проходит через организм человека, вызывая резонанс в вышедших из строя больных органах и системах. То есть прибор, как камертон, настраивает орган на нужный лад — здоровое звучание.

Прибор «Биомедис М» напомнил нам, какой был прорыв в медицине, когда изобрели пенициллин. На сегодня «Биомедис М» — это качественное лечение хронического простатита и аденомы.

Прибор «Биомедис М ПРОСТ» совершил такой же прорыв в лечении урологических и андрологических заболеваний, как когда-то открытие пенициллина. На сегодня «Биомедис М ПРОСТ» — качественное лечение множества мужских заболеваний.

Понимаете, теперь, когда есть аппарат «Биомедис М ПРОСТ», у мужчин есть возможность действительно вылечиться, не калечить себя! И жить прекрасно, ночью по туалетам не бегать, а заниматься сексом и в 70, и в 80 лет.

Вашу проблему нужно и можно решить прямо сейчас.

Позвоните нам, звонок бесплатный:

8-800-555-56-02

WWW.TMZIMPULS.RU

ООО «ТМЗ ИМПУЛЬС», ОГРН 1157847341189, 193079, Санкт-Петербург, пр-т Дальневосточный, 59, лит. П, Рег. удостовер. № ФСР 2008/03495, Рекламная

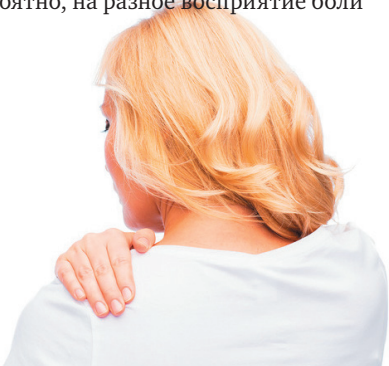
Почему у женщин болит сильнее

И КТО ИЗ НАС ТЕРПИМЕЕ К БОЛИ

Есть старый анекдот: что больнее — рожать или получить точный удар ниже пояса? Он из разряда вечных споров между полами. Недавно врачи решили определить боль не абстрактную, а при конкретном заболевании. Исследовали десятки тысяч случаев. И оказалось, что часто у женщин болит сильнее, чем у мужчин.

Женская прерогатива

Существует довольно длинный список болезней, помимо гинекологических, которые чаще возникают у женщин. Например, фибромиалгия — мышечная боль, ревматоидный артрит, остеопороз и другие. Но есть болезни, которые делятся между мужчинами и женщинами поровну, но женщинам они доставляют более сильную боль. Так, недавно в журнале «Исследования и профилактика артрита» были опубликованы данные исследования о том, что женщины с такой болезнью, как остеоартрит, более чувствительны к возбудителям боли: жаре, холоду, давлению. По мнению исследователей, причина в работе центральной нервной системы, которая у женщин дает сигналы боли сильнее, чем у мужчин. Вероятно, на разное восприятие боли



влияет целый комплекс причин: биологических, психологических, социальных. Например, некоторые ученые считают, что основной мужской гормон тестостерон предохраняет человека от боли, а основной женский — эстроген, напротив, может ее усиливать. Так, фибромиалгия явно зависит от гормонов, так как боль усиливается перед месячными у многих женщин. С психологической точки зрения мы знаем, что настроение имеет значение, когда мы испытываем боль. А женщины более подвержены сменам настроения на плохое. Стереотипные роли женщины и мужчины также важны: мужчине меньше разрешается жаловаться врачу (в отличие от жалоб жене или маме). Проще говоря, на сегодняшний день больше загадок, чем ответов. Тем не менее есть четкое понимание того, что боль мужчины и женщины испытывают действительно разную. К этому выводу



специалисты пришли, изучив 160 000 разнообразных электронных отчетов, в которых пациенты оценивали боль по шкале от 0 до 10. Оказалось, что у женщин болит обычно на 20% сильнее при одном и том же заболевании или состоянии.

Растяжения связок

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ БОЛИ У МУЖЧИН: 4,02
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ БОЛИ У ЖЕНЩИН: 5,16

Боль в области колена или стопы возникает часто зимой, когда поскальзываешься на скользкой дороге. Нередко она и у любителей тенниса и других подвижных игр, которые подворачивают ногу. Боль всегда довольно сильная, не приученные к травмам люди могут ее даже спутать с переломом.



Помощь

У травматологов есть общий стандарт: покой, лед, повязка, подъем. То есть нужно прекратить двигаться, оставить ногу в покое, приложить ледяной компресс на 20 минут (повторять несколько раз с интервалами в 5–10 минут), завязать ногу спортивным бинтом или надеть специальный носок. Чтобы опухоль была меньше,

ногу нужно положить на возвышение (подушку, стул).

Послеоперационная боль

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ БОЛИ У МУЖЧИН: 4,98
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ БОЛИ У ЖЕНЩИН: 6,00

В данной категории имеется в виду боль после разнообразных операций, имплантаций и т. д. Все по-настоящему немалые страдания, связанные с ними, женщины переносили тяжелее.

Помощь

Здесь все будет зависеть от процедуры или операции, которую вам провели. В любом случае, даже если после самого мелкого хирургического вмешательства у вас появляется опухоль, краснота или жар, немедленно обратитесь к врачу.



Синусит

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ БОЛИ У МУЖЧИН: 4,45
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ БОЛИ У ЖЕНЩИН: 5,73

Боль вызывает инфекция синусовых пазух — бактерий или вирусов. Многим из нас она очень знакома — это то самое состояние, когда даже температуры нет, а голова раскалывается, глаза болят, из носа течет и отдает в ухо.

Помощь

Симптомы синусита несложно прогнать при помощи обычных противогрибковых препаратов, которые продаются без рецепта.

КСТАТИ



В Королевском госпитале в Глазго, Великобритания, в середине 80-х провели эксперимент, пытаясь понять разницу в болевых порогах у женщин и мужчин. Пациентам после хирургических операций выдали особые кнопки. Их можно было нажать, чтобы добавить в капельницу обезболивающего. Так вот, мужчины делали это на 25% чаще.

Остеоартроз

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ БОЛИ У МУЖЧИН: 4,53
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ БОЛИ У ЖЕНЩИН: 5,37

Из-за дегенеративных повреждений хряща болят воспаленные суставы, становятся скованными. Это может сопровождаться опухолью. Боль усиливается к концу дня или после работы сустава.

Помощь

Как ни странно, физиотерапевты советуют легкие упражнения: они помогают постепенно снизить боль. Это полезно, да-



же если вам неприятно двигаться. Обезболивающие и противовоспалительные препараты, направленные на суставную боль, также хорошо помогают. Если состояние становится малопереносимым, врач вам предпишет серьезную физиотерапию или даже операцию на суставе.

Автор: Константин Маркелов

Чем хиропрактика хуже мануальной терапии, И ЧТО ОНА РЕАЛЬНО ЛЕЧИТ

**КОММЕНТАРИЙ
ЭКСПЕРТА**



Александр Очерет,
ортопед-вертебролог:

Хиропрактика официально признана в нескольких странах. В США, Германии, например, есть такая законная практикующая специальность. В России она не признана, и те, кто провозглашает себя хиропрактами, — самозванцы. Хиропракт — это врач, который лечит методами массажа и каких-то движений, которые он проделывает над своим пациентом, вправляя якобы сместившиеся позвонки. Действительно, чаще всего одним из осложнений заболеваний позвоночника является нестабильность позвонков. Они имеют свойство смещаться в неправильном направлении, но целиком сводить к этому лечение не стоит. Это только симптом. Ведь если смещается позвонок, это не потому, что такое его намерение. Он смещается из-за дистрофии межпозвоночных дисков. Разумеется, физиотерапия должна включать в себя элементы мануальной терапии, но это не есть какой-то самостоятельный метод, а всего один из тех этапов, которые надо проходить в процессе лечения, добиваясь стабильности межпозвоночного сегмента. Вправление позвонков же не приведет к исцелению, нужно лечить причину заболевания.

Хиропрактика в наше время в нашей стране — почти синоним российской мануальной терапии. А мануальных терапевтов у нас ценят высоко. Многие считают, что эти специалисты могут излечить от всех болезней. Это, конечно, чересчур самонадеянно, но нельзя поспорить с тем, что процедуры со спиной и шеей от многого помогают.

АМЕРИКАНСКАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Хиропрактика во многом близка к мануальной терапии, но она имеет под собой более серьезную идеологию. Основатели учения считали, что в организме есть некая энергия, которая управляет жизненной силой, а они, манипулируя с позвоночником, помогают этой энергии распространяться по организму. Хиропрактику ввел в обращение в самом конце XIX века американец Даниэль Дэвид Палмер. Этот лекарь занимался альтернативной философией, модным в то время спиритизмом. Поэтому вполне разумный подход к здоровью позвоночника он сочетал с не очень понятными представлениями о внутренней энергии и врожденном интеллекте.

Грубо говоря, хиропрактикой в Америке, Англии и Австралии называют то, что мы называем мануальной терапией. А мануальная терапия, доказано, решает многие проблемы опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Терапевты имеют медицинские дипломы и принимают в большинстве уважающих себя клиник. Правда, и хиропрактики в первоначальном значении существуют: они используют псевдонаучные теории, популярные у определенной части населения планеты, но де-факто занимаются мануальной терапией.

ИТАК, МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ, ИЛИ ХИРОПРАКТИКА В ЗАПАДНОМ МИРЕ, ЛЕЧИТ:

Радикулиты и прострел
Боли в нижней части спины — главная работа хиропрактиков. Они проводят манипуляции на крестцово-подвздошном суставе — том самом, который соединяет позвоночник с тазом, — и боль уходит. Особенно продвинутые терапевты обладают техникой активного воздействия — они могут удалять рубцовую ткань мышц, которая накапливается с годами. Врачи признают, что природа сильных болей в спине часто неизвестна, но хиропрактики реально помогают ее снять.



Боли при беременности

У беременных женщин спина болит очень часто. Особенно при неправильном предлежании плода. Иногда боль такая, что приходится обращаться к хиропрактику, так как лекарства и многие другие медицинские процедуры противопоказаны. Хиропрактики же владеют так называемой техникой Вебстера — это манипуляции опять же на крестце, которые помогают обеспечить необходимое сбалансированное положение таза. Одно из исследований показало, что в 75% случаев помощь хиропрактика снимает боль.

Проблемы с пищеварением

Нервы в грудном отделе позвоночника связаны с пищеварительными органами. Это общепризнано. Так, журнал «Международная хирургия» пишет об исследовании, в котором во время операции были изучены 27 человек с хронической болью в животе. Так вот, почти у 70% пациентов были обнаружены межпозвоночные грыжи как раз в грудном отделе позвоночника. И у 70% из них был диагностирован синдром раздраженного кишечника. Грыжи — не единственная связь нездорового позвоночника и органов брюшной полости. Если в грудном отделе есть искривления, нервы посылают раздражающие импульсы в желудок и кишечник, что может привести к изжоге, вздутию и другим проблемам. Освобождение нервов этого раздела от давления приводит к снятию и желудочно-кишечного дискомфорта.

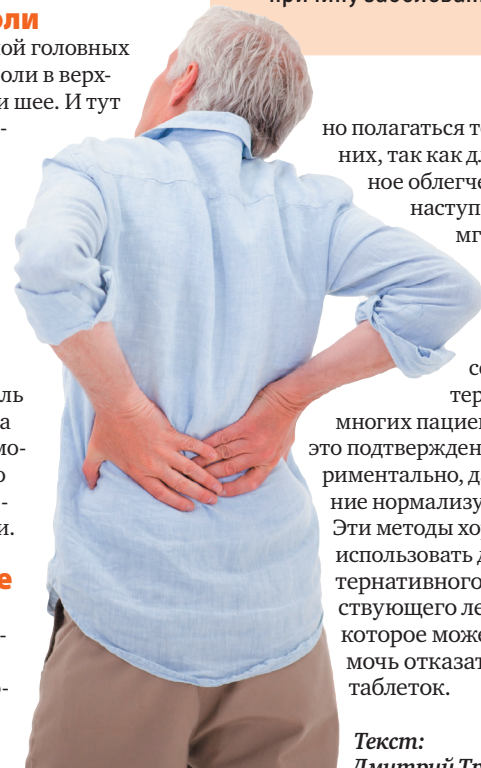
чаях хиропрактики способны помочь. Есть не одно исследование, в котором после курса мануальной терапии пациенты отмечали облегчение боли, улучшение гибкости и подвижности шеи.

Головные боли

Зачастую причиной головных болей являются боли в верхней части спины и шеи. И тут хиропрактики могут, как никто. Они расслабят затвердевшие от сидячей работы и недостатка движения мышцы, сосуды заработают на полную, снабжая мозг кровью, и боль пройдет. Часто эта манипуляция помогает даже тем, кто страдает хроническими мигренями.

Повышенное давление

Мануальные терапевты способны помочь с этой проблемой, и довольно эффективно. Конечно, не нуж-



но полагаться только на них, так как длительное облегчение наступает не мгновенно. Тем не менее после сеанса терапии у многих пациентов, и это подтверждено экспериментально, давление нормализуется. Эти методы хорошо использовать для альтернативного сопутствующего лечения, которое может помочь отказаться от таблеток.

Текст:
Дмитрий Травин



**АНЕКДОТ
ОТ ДОКТОРА
ВЕСЕЛОВОЙ**

Случай в самолете:
— Господа, прошу внимания!
На борту есть хиропрактик?
— А что случилось?
— Тут гомеопату плохо.



Эксперты газеты отвечают на вопросы читателей «Планеты здоровья»

МОЖНО ЛИ УБРАТЬ ЗВЕЗДОЧКИ

После родов у меня на бедрах появились сосудистые звездочки. Это некрасиво, а скоро лето. Я стесняюсь носить короткое, можно ли их убрать?

Ольга Михайлова, г. Калининград



Отвечает
АНТОН БРЮШКОВ,
врач-флеболог Клиники немецких медицинских технологий

GMTClinic, сосудистый хирург, кандидат медицинских наук:

Если сосудистые звездочки появились после родов, то нужно обязательно обратиться к врачу. Именно он сможет правильно оценить ситуацию, при необходимости сделать ультразвуковое ангиосканирование венозной системы для исключения более серьезных проблем и подтверждения диагноза, а также определения наиболее эффективного метода решения проблемы в каждом конкретном случае.

Оптимальным методом избавления от этой проблемы является склеротерапия. Суть метода заключается в том, что в просвет этих мелких сосудов вводится препарат, вызывающий слипание их стенок, что, в свою очередь, приводит к их исчезновению. После выполнения процедуры на нижние конечности надевается компрессионный трикотаж для исключения восстановления кровотока в склерозированных венах. Эта процедура называется «компрессионная склеротерапия». Ожидаемый эффект от процедуры наступает примерно на 3–4-й неделе. В это же время необходим контрольный осмотр флеболога для оценки результатов лечения и решения вопроса о необходимости продолжения

терапии. Все это время необходимо носить компрессионный трикотаж в дневное время, исключить тяжелые физические нагрузки, посещение соляриев и попадания солнечных лучей на ноги. Походы в сауны и бани также под запретом. Важно отметить, что склеротерапия — эффективная, безболезненная, безопасная процедура, дающая хорошие косметические результаты.



ЧЕМ ОПАСНА ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Мне не хотелось бы есть гормоны во время менопаузы. Боюсь, как бы не было хуже? Есть ли какие-то противопоказания? Всем ли женщинам подходит заместительная гормональная терапия?

Ирина Гордон, г. Москва



Отвечает
ИРИНА РАФАЭЛЯН,
акушер-гинеколог-эндокринолог сети женских консультаций «Медок»,

специалист в области коррекции климактерического синдрома, кандидат медицинских наук:

Вокруг менопаузальной гормональной терапии существует немало преувеличенных опасений. Анализ причин отказов от терапии демонстрирует низкую осведомленность пациенток о ее пользе и раздутые страхи перед возможными рисками, подогреваемые средствами массовой информации и мнением окружающих. Реальные противопоказания к использованию натуральных эстрогенов или их аналогов есть только у 10% женщин. К примеру, при варикозном расширении вен, тромбозах, раке молочной железы или раке эндометрия в анамнезе, при миоме матки более восьми недель, а также при инсульте или инфаркте, перенесенном менее шести месяцев назад. Но на сегодняшний день известна альтернатива: есть данные о положительном влиянии негормональных препаратов на симптомы климактерического синдрома. В основе такой терапии лежит растительная замена эстрогенов — фитоэстрогены и фитогормоны.

НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ВЕТРЯНКУ?

У нас ребенок принес из школы ветрянку. Хотелось бы знать — правда ли ее можно не лечить? И зачем волдыри мажут зеленкой? Можно ли этого не делать? Не знаем даже, радоваться или нет болезни — говорят, в юном возрасте болезнь переносится легче?

Ольга Пересвет, г. Ярославль



Отвечает
АЛЕКСЕЙ ВОДОВОЗОВ, врач-терапевт высшей категории:

Ветрянка действительно проходит сама, никаких радикальных средств от нее так и не было найдено. Тактика родителей в этом случае

проста: подстригаем ногти, чтобы минимизировать расчесы, облегчаем зуд, например, покупаем в аптеке овсяную муку и делаем с ней ванны (не горячие!), можно использовать губку с холодной водой — прикладывать к зудящим местам. Есть специальные противозудные лосьоны типа каламина или дифенгидрамина. Если зуд очень выраженный, есть смысл попросить педиатра выпить антигистаминный препарат. Ну а остальное — как при прочих острых вирусных инфекциях: стараемся не трогать температуру в первые дни, только если она уходит за 38,5 и/или доставляет выраженное беспокойство (сильная головная боль, тошнота и пр.) — сбиваем. Но не аспирином ни в коем случае, очень высок риск развития опасного печеночного осложнения (синдрома Рейе). Переносится по-разному, так что нельзя точно сказать — и заранее, — кто и как среагирует на инфек-

цию. В целом, действительно, подорожки переносят тяжелее, чем более младшие дети, но все, как вы понимаете, индивидуально. Зеленка в основном используется как маркер для отслеживания новых высыпаний — и только. Зачем это надо? Например, как только свежие подсыпания прекратились, отсчитывается пять дней — и с этого момента ребенок не заразен, ему можно контактировать с другими детьми. Больше никакого смысла в зеленке нет.

ЕСЛИ В ЛИФТЕ СТРАШНО

Не могу себя заставить зайти в лифт. Уже год — с тех пор как застряла там и испытала приступ паники. Живу не высоко, но на работе у нас офис на 20-м этаже, не находишься. Каждый раз выхожу будто с сердечным приступом. Как побороть страх?

Алиса Владимировна, г. Москва





Фитнес-тренер Иванич рекомендует ходьбу.



Чемпионы по танцам с препятствиями празднуют победу



Отвечает АРТЕМ ВИЧПАКОВ, психиатр-психотерапевт высшей категории, кандидат медицинских наук:

При лечении любых фобий, в том числе и клаустрофобии, применяются методики из когнитивно-поведенческой терапии. Человек может осуществлять часть из них самостоятельно. Здесь подход достаточно прост. Человек не должен бежать от страха, а, напротив, идти ему навстречу. Избавление в том, чтобы человек, понимая иррациональность своего страха (в лифте ему ничего не угрожает), намеренно постепенно увеличивал нагрузку, провоцируя себя. Важно провести ранжирование нагрузки — то есть начинать с самого простого. Например, если человек боится ездить в лифте, то должен пытаться наращивать «выносливость» в этой ситуации. Сначала находиться около лифта, если он даже подойти к нему не мог, потом проехать один этаж, понимая, что он контролирует пространство. Секрет заключается в том, чтобы сознательно, имея твердое решение и логическое обоснование, начинать это делать — ничего сверхъестественного в этом методе нет. Многие люди интуитивно это делают. А в остальном, так как любая фобия связана с текущими проблемами и является проявлением тревожной личности, лучше обратиться к специалисту.

ФИТНЕС ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА МНЕ 56. Хочу начать заниматься в зале. С чего начать? Сколько времени оптимально уделять нагрузкам в день? Сколько раз в неделю заниматься?
Адель Соколова, г. Тверь



Отвечает ОЛЬГА КОНСТАНТИНОВА, фитнес-тренер: При планировании тренировочного процесса я бы посоветовала вам вначале оценить свой тренировочный опыт, уровень физической подготовки, состояние здоровья. Эти показатели очень индивидуальны. Исходя из данных характеристик и осуществляется подбор упражнений, составление из них тренировочных программ, продолжительность нагрузки, количество занятий в недельном цикле. Ваша тренировка должна быть продолжительностью 30–60 минут, не более, чтобы не вызвать выделения гормона кортизола, разрушающего мышечную ткань после тренировки, чего нельзя категорически допустить. В неделю я рекомендую две силовые тренировки, завершающиеся стретчингом, две кардиотренировки, включающие как групповые занятия, так и индивидуальные в кардиоzone. Одну кардиотренировку в недельном плане вы можете заменить стретчингом или йогой. Чувствуете силы на большее, добавьте занятия йогой, направленные на расслабление и растягивание. Не переусердствуйте, в йоге есть направления с серьезной физической нагрузкой. Помните, вы и так позанимались силовой подготовкой два раза в неделю и вашим мышцам необходимо время на восстановление.

НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ НЕ ТАНЦУЮТ? Муж хочет научиться танцевать. Но боится — ведь никогда раньше этим не занимался. Его смущает расхожее мнение, что настоящие мужчины не танцуют. С чего начать? Посоветуйте!
Александра Дулькина, г. Москва



Отвечает ЕВГЕНИЙ ПАПУНАШВИЛИ, танцор, хореограф: Танцевать можно научить любого человека. С чего начинать? С азов! Нет сложных и легких танцев. У любого танца есть основы, которыми может овладеть каждый. Танец — это замечательное хобби. Он так много дает — и определенную нагрузку, и эмоции, и общение, и возможность реализовать себя, раскрепоститься. К счастью, сегодня стереотип про настоящих мужчин начинает ломаться. Ко мне в школу приходят успешные, серьезные мужчины: политики и руководители. Они мне потом говорят: «Жень, это круто, это эмоция, это отвлекает». Проблемного много, особенно у сильных и успешных людей. Не секрет, что бизнес переживает сейчас не лучшие времена, но танец на какое-то время позволяет забыть обо всем.

БОЛЬШЕ ЦВЕТА
В последнее время кожа стала тусклой. Скажите, пожалуйста, что можно сделать? Хотелось бы, чтобы это еще было бюджетно.
Мирослава Соколова, г. Астрахань



Отвечает АЛИЯ ШАЛАМБЕРИДЗЕ, косметолог: Что касается салонных процедур, то это пилинги с легкими фруктовыми кислотами, мезотерапия с витаминными комплексами и биоревитализация. Не могу сказать, что это бюджетно, поэтому можно делать маски дома. Очень эффективен пилинг из

овсяных хлопьев. Размачиваем овсяные хлопья в горячей воде в течение 20 минут. Затем накладываем массу на лицо и через 20 минут массажными движениями смываем прохладной водой. Можно натереть огурец, добавить несколько капель лимонного сока — и также положить минут на 20. Еще хорошо перед сном протирать лицо кусочком ромашкового льда. Сделать его очень просто: заварили ромашку — пакетик на стакан воды — и заморозили в формочках. Очень освежает.

Свои вопросы экспертам можете присылать по адресу: rz@kardos.ru, или 115088, Москва, Угрешская ул., 2, стр. 15, редакция газеты «Планета здоровья»

Подготовили: Инга Гогричани, Ольга Савина, Софья Трубицына, Дмитрий Травин





СЕМЬ ТРАВ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ МОЗГА

ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА, ДАЮЩИЕ ПИЩУ ДЛЯ УМА

Так же, как и мы, с разными симптомами ухудшения работы мозга сталкивались и наши предки. Это и слабеющая память, и замедленная реакция. Но есть травы, которые помогают справиться с этими неприятностями, и наши предки их нашли.

Найти причины

Чаще всего причины ухудшения деятельности мозга очень просты: неправильное питание, нездоровый образ жизни, недостаток кислорода в организме. Чтобы мозг активно и продуктивно работал, ему нужна поддержка. Это и пища, содержащая витамины и минералы, ускоряющие биохимические реакции между нейронами. И кислород, обогащающий кровь. Когда нет такой поддержки, мозг хорошо работать не будет. А бесконечные стрессы, хроническое недосыпание, алкоголь, курение и вообще ухудшают работу мозга. Поэтому, если хотите прожить жизнь

Грандиозные вещи делаются грандиозными средствами. Одна природа делает великое даром.

Александр Герцен



КСТАТИ

НЕ ПОЗВОЛЯЙ СЕБЕ ЛЕНИТЬСЯ
Как и всякий другой орган, наш мозг нуждается в полезной нагрузке. Без нагрузки, хотя бы минимальной, ему не помогут даже самые лучшие травы. Играйте в шашки или шахматы, разгадывайте кроссворды, sudoku, сканворды, разучивайте стихи или крылатые выражения на латыни — такие тренировки просто необходимы для нормальной и долгой работы мозга.

в ясном уме и твердой памяти, питайтесь полноценно, больше бывайте на свежем воздухе и откажитесь от вредных привычек. А наши травы и плоды вам помогут.

Природные средства для мозга



БОЯРЫШНИК
Благотворно влияет на стенки сосудов, повышая их эластичность и уменьшая холестериновые отложения. Таким образом, боярышник способствует улучшению кровоснабжения мозга, что немаловажно при ослаблении его деятельности.



ЗВЕРОБОЙ
Богат железом и веществами, защищающими клетки мозга и улучшающими циркуляцию крови. Зверобой в традиционной медицине используют для профилактики болезни Альцгеймера и старческой деменции.



ДОННИК
Обладает способностью разжижать кровь. Это очень акту-

ально для всех, кто перешагнул порог сорокалетия — в этом возрасте кровь начинает сгущаться. Как следствие, замедляется процесс доставки в мозг кислорода со всеми вытекающими последствиями.



ЖЕНЬШЕНЬ
Настоящий кладезь витаминов и минералов: А, Е, В1, В12, калий, кальций, железо, марганец, магний, ниацин, натрий, олово, сера, рибофлавин, фосфор. Женьшень не напрасно называют корнем жизни — он и память улучшает, и кровоснабжение мозга.



КОРНИ ДЕВЯСИЛА
Содержание в них витаминов Е и К, а также железа, кальция, калия, марганца и магния очень велико. Эти вещества исключительно полезны для мозга, и потому корни девясила используют даже для лечения старческого склероза.



МЕЛИССА ЛИМОННАЯ
Содержит необходимые для мозга витамины группы В и вита-



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА
ВЕСЕЛОВОЙ

Врач после осмотра пациентки говорит ей:
— У вас головные боли, желудок не в порядке, высокое кровяное давление. Простите, сколько вам лет?
— Двадцать пять.
— И значительная потеря памяти, — добавляет врач.

мин С, а также калий, кальций, магний, марганец, медь, железо, цинк и селен.



ШАЛФЕЙ

Богат ценными микроэлементами и антиоксидантами, необходимыми для нормальной работы памяти. В Европе и сегодня настой шалфея считается одним из лучших средств для укрепления памяти.



Как принимать

Все эти травы можно использовать как вместе, так и по отдельности. Лучший эффект дают сборы, в которых сбалансированы полезные элементы для улучшения памяти и мозгового кровообращения. В этом случае растения усиливают действие друг друга. Употреблять травы или сборы можно заваривая, как чай. Из перечисленных только корень девясила предназначен для получения отвара: 1 ст. л. сухого корня залить стаканом крутого кипятка и томить на небольшом огне 10 минут.

Текст: Вера Андреева

ВНИМАНИЕ!

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ
Бывает, что мозг начинает хуже работать и у ведущих здоровый образ жизни людей. В этом случае ухудшение памяти может быть симптомом опасных болезней: рассеянного склероза, болезни Альцгеймера или Паркинсона. И это повод как можно скорее, немедленно обратиться к врачу.

Важные советы нутриционистов

ЧТО НА УМЕ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ЕДЕ

Мы собрали несколько простых и действенных советов врачей-нутрициологов. Эта специализация — смежная с диетологией, отличие ее в том, что нутрициолог изучает также качество еды, а не только выработывает рекомендации по питанию.



ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ КАЖДОЙ ПОРЦИИ

Люди часто ограничиваются изменением рациона, а ведь количество съеденного значит куда больше. Ли-за Янг, профессор нутрициологии Нью-Йоркского университета, считает, что можно есть все, если это делать умеренно. При этом доктор Янг прекрасно понимает, как сложно соблюсти правильную калорийность каждой порции, и советует людям следить не за каждой порцией, а готовить рацион на неделю.



НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭТИКЕТКАХ

Список ингредиентов важнее таблицы с цифрами калорий, жиров, углеводов и белков. По составу вы легко определите, нужен ли вам этот продукт вообще. Чем список ингредиентов длиннее, тем большей обработке подверглись составляющие продукта. Соответственно, этот продукт вреднее.

КАК НЕ ОБМАНУТЬСЯ САХАРАМИ

Многие производители, стремясь угодить населению, которое учат, что сахар — белая смерть, — меняют обычный сахар на другое сладкое вещество: сахарозу, фруктозу и т. п. Эти вещества обычно указываются в конце списка ингредиентов, и потребитель может подумать, что покупает отличный диетический продукт. Стоит помнить, что у сахара есть много прозвищ.

КТО МОЖЕТ ДАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ

Если вы ищете надежную, правильную и безопасную информацию о питании, нужно обратиться к диетологу или нутрициологу — врачу, который специализируется на правильном питании. Эти врачи проводят в университетах и интернатурах по семь лет, затем постоянно повышают квалификацию. Настоящий диетолог не даст вам совета, не ознакомившись с вашими анализами, медицинской историей, привычками, предпочтениями.

Текст: Дмитрий Травин



В ЧЕМ ПОЛЬЗА ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ЗЛАКОВ

Нам постоянно говорят со всех сторон об опасности углеводов, которые откладываются в жир и так далее. Но далеко не все углеводы вредны, более того, без углеводов питаться вредно. Нельзя исключать из системы питания цельнозерновые злаки, богатые медленно высвобождающимися калориями и элементами, помогающими бороться с болезнями. Они также содержат клетчатку, которая дает ощущение сытости. Исследования показывают, что цельные злаки имеют уникальную способность бороться с хроническими болезнями. Даже лучше, чем овощная клетчатка.

НУЖНЫ ЛИ СПЕЦИИ И ТРАВЫ?

Специи и травы не просто для вкуса и красоты. В приправах содержатся 2000 фитонутриентов — полезных веществ растительного происхождения. Некоторые из этих веществ усиливают метаболизм, другие помогают нормализовать сахар, третьи предохраняют мозг от старения. И это при том что травы и специи не содержат калорий — только вкус. Так что, когда мы говорим, что нужно есть больше овощей, не стоит забывать о травах и специях. Например, специю орегано, или душицу, некоторые диетологи называют салатом в миниатюре — настолько она заряжена пользой.

ЗАЧЕМ УЧИТЫВАТЬ ПЕРЕКУСЫ

Отказаться от так называемых снеков — чипсов, пусть даже низкокалорийных, батончиков и прочего. У американцев, например, на эти перекусы приходится минимум 25% калорий в день. У нас пока меньше, но цифры идут к тому, чтобы сравняться.

НА ЧТО НЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭТИКЕТКАХ

В современном маркетинге продуктов очень хорошо работает указание на натуральность, биологическое происхождение и т. п. Так вот, фраза «полностью натурально» на этикетке означает фактически ничего. Еще хуже надписи «Без сахара», «0 калорий», так как они значат чуть ли не обратное. Отсутствие сахара — искусственные вредные подсластители. Отсутствие калорий также чаще всего означает низкое их содержание, что в пересчете на принятое количество продукта может превратиться в 300 ккал.

ВРАЧИ ШУТЯТ

ДИЕТОЛОГИ СОБРАЛИ АНТИПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО «СОБЛЮДАЮТ» МНОГИЕ ХУДЕЮЩИЕ.

- Еда из чужой тарелки не имеет калорий.
- Если никто не видит, что вы едите, значит, вы не едите.
- Если вы едите стоя, калории уходят в ноги и тратятся при ходьбе.
- Если вы пьете диетическую газировку с пирожным, оно нейтрализуется.
- Соус к салату не имеет калорий.
- Шоколад и мороженое для поднятия настроения не имеют калорий.
- Еда в кинотеатре не содержит калорий.
- Кусочки печенья, торта и т. п. не содержат калорий.
- Если ваш друг съел столько же, сколько вы, то вы не получаете калорий.
- Еда, которую вы пробуете во время приготовления, не содержит калорий.



**АНЕКДОТ
ОТ ДОКТОРА
ВЕСЕЛОВОЙ**

Прочитав состав конфеты, диетолог посоветовал лучше съесть от нее палочку.



Российский врач, спасший мир от чумы и холеры



Владимир Хавкин лично сделал прививки десяткам тысяч людей в Индии

ПУТЬ В НАУКУ

Весной 1860 года в Одессе, в многолетней мещанской семье учителя Арона Хавкина родился сын Владимир. Семья переехала в Бердянск, где будущий бактериолог провел детство и юность. В 19 лет он отправляется в Одессу и поступает в Новороссийский университет (не удивляйтесь, все верно: Одесса входит в регион, который раньше официально называли Новороссией). На естественном отделении физико-математического факультета там преподают профессора-светила: Сеченов, Мечников, Ковалевский. Начинается студенческая жизнь с мечтаниями о справедливости и свободе. Уже через два года Хавкин становится членом «Народной воли», но заниматься революцией ему некогда: он днюет и ночует в лаборатории Мечникова.

РУССКОМУ ДОКТОРУ БРАВО!

В знак протеста гонений на студентов Илья Ильич Мечников и еще несколько преподавателей покинули институт. Мечников вскоре ушел в отставку и уехал в Париж — работать вместе с другим великим микробиологом Луи Пастером. А студенты, в том числе и Хавкин, были отчислены. Особенно выдающихся, в первую очередь Хавкина, наставник пригласил в Пастеровский институт. Но даже по рекомендации Ильи Ильича Хавкина ждало только место младшего библиотекаря. Доступ в лабораторию — в нерабочее время. Только осенью 1890 года (ему уже 30 лет) у Хавкина оказалась возможность заниматься только наукой — в институте появилась вакансия. Через два года упорной работы, после доклада в Биологическом обществе, парижские газеты перестрели заголовками «Русскому доктору браво!».

ОТКРЫТИЕ

В 1892 году холера от Астрахани добралась до столицы Российской империи, а затем и до Европы. В «столице мира», Париже, началась паника. Хавкин, никому не сказав, 18 июля вводит себе в кровь вакцину холеры, доза которой значительно превышает ту, что он вводил подопытным кроликам. Только когда его эксперимент завершился и стало ясно, что вакцина не опасна для



«Не сомневаюсь, что придет день, когда один из моих учеников остановит чуму».

Луи Пастер.

человека, опыт был повторен. Хавкин на себе доказал, что через шесть дней после второй прививки человек приобретает иммунитет к холере. Рекомендация Пастера, тысячи жертв холеры в царской России не дали разрешения на передачу метода «неблагонадежного» Хавкина. Решено «ограничиться лабораторными исследованиями». В Европе власти не замечают

Практика российского бактериолога Владимира Хавкина стала победой в вакцинации. Его вакцина — «лимфа Хавкина» спасла жизни миллионам людей. Этот опыт помог многим ученым начать борьбу с заразными болезнями при помощи созданных бактериальных препаратов.

появление холеры. Тогда Хавкин решает отправиться в Индию, где эпидемия холеры собирала свой урожай жертв. Великобритания оказалась дальновиднее: в Калькутту ученый прибыл с вакциной и рекомендациями официальных лиц Англии. Эта вакцина спасла миллионы жизней в Индии, и в благодарность индийский народ назвал доктора великим белым исцелителем. Но это будет не сразу.

ВЕЛИКИЙ БЕЛЫЙ ИСЦЕЛИТЕЛЬ

Бактериолога и его четверых помощников встретили в первом же страдавшем от холеры поселке недалеко от Калькутты градом камней и угрозами. Агрессивная толпа была остановлена доктором, который разделся до пояса, а его коллега сделал укол в правый бок. Часть крестьян согласилась на прививку и не прогадали — никто из них впоследствии не заболел.

ВАКЦИНА ПРОТИВ «ЧЕРНОЙ СМЕРТИ»

Как только позволило здоровье, исследователь возвратился в Индию и с марта по сентябрь с помощниками привил еще около 30 000 человек. Неожиданная вспышка чумы в Бомбее в 1896 году и обращение индийского правительства к нему за помощью заставили Хавкина вернуться к исследованиям. За три месяца бактериолог создал первую в истории человечества вакцину против чумы и испытал ее на себе 10 января 1897 года. Через час все признаки «черной смерти» были у него налицо. Окружающие не догадывались, что доктор ставит опыт на себе.



Древнее здание Лозаннской академии. Раньше относилось к университету, где работал Владимир Хавкин

К началу XX века более 4 млн человек были привиты от «черной смерти». Главный бактериолог Индии Владимир Хавкин в Бомбее стал директором противочумной лаборатории. В 1925 году она стала Институтом имени Хавкина. Достигнув пенсионного возраста, Владимир Хавкин уехал из Индии. 26 октября 1930 года уроженец Одессы, знаменитый бактериолог Владимир Хавкин скончался в Швейцарии. Хавкин был примером скромности и искреннего служения медицине. Он накопил по тем временам огромную сумму в полтора миллиона долларов, так как не тратил на себя ни одной лишней копейки. Все деньги пошли на благотворительность.

Текст: Светлана Иванова



А ВЫ ЗНАЛИ?

Владимир Хавкин безвозмездно передал способ приготовления вакцины в Россию. В 1898 году в Петербурге создается первая в России лаборатория, где готовили противочумную вакцину — «лимфу Хавкина». Тысячи спасенных россиян — вот итог применения вакцины.

Правила жизни «Золотошвейки» Тропинина

Древние славяне были уверены, что человек связан невидимой нитью с плодами своих трудов: нить судьбы хорошие дела удлиняли, а злые укорачивали. А уж искусных вышивальщиц, жриц богини Макоши, считали способными каждой вышивкой продлевать свои лета. И во все времена с тех давних пор тянутся за вышивальщицами слава и почитание.

1 ИГЛА Золотошвейки слыли выгодными невестами. Городские свахи постоянно твердили девушкам о том, что если хотят замуж, то должны взяться за иглу. А уж если повезло выбиться в золотошвейки, то это было билетом в безбедную жизнь. Бывало, что одна вышивальщица в голодное время кормила всю семью. Пока девушка сидит за вышивкой, коса по традиции уложена вокруг головы — ничего не должно мешать работе.

2 ГЛАЗА Ясный и четкий взгляд профессионала. Работы у вышивальщиц было много и вышивали при лучине. Virtuозность владения золотошвейным мастерством оборачивалась потерей зрения. Глаза мастерицы берегли и пользовались для расслабления, вероятно, тем, что сейчас называют пальмингом. Во время этой процедуры глаза закрывают ладонями на несколько минут, чтобы не было давления на глаза и не проникал свет.

3 РУКИ Вышивальщиц можно было сразу вычислить — их пальцы были исколоты иглами. На кончиках пальцев находится множество акупунктурных точек. Важно было не потерять чувствительность, поэтому пользовались наперстками. Часто у вышивальщиц болели запястья. От этой напасти спасались компрессом из капустных листьев, которые намазывали на ночь медом и туго перебинтовывали. Помогал и отвар из сирени, которым смачивали шерстяную ткань и прикладывали к запястью. В деревнях до сих пор делают такой отвар.

4 ПЛАТОК Косынка на плечах кроме красоты спасает от сквозняков. Неудобная статичная поза давала толчок для развития сначала миозитов, а затем и заболеваний спины. Для разгрузки спины делали маленькую табуретку или просто клали полено под ноги.

5 ЛОКОТЬ Ежедневное длительное напряжение мышц, нагрузка на сустав провоцировали различные заболевания. Но для молодых девушек большее значение имело то, что если ударился правым локтем, то о тебе вспомнил любимый человек.

6 СРЕДСТВА ПРОИЗВОДСТВА Золотошвейки работают с большими рамами — аналогами пальцев. Такая рама дает возможность заплести ткань так, чтобы на ней композиция расположилась полностью. Сам процесс заплывания для золотного шитья очень трудоемок — ткань должна звенеть от напряжения, а проткнуть ее иглой можно строго перпендикулярно натянутой ткани.



Репродукция картины
Василия Андреевича Тропинина
«Золотошвейка».
1826 г. Государственная
Третьяковская галерея



КСТАТИ

Василий Андреевич Тропинин (1776–1857) родился крестьянином. Современники утверждали, что благодаря этому у него было особое отношение к жизни. Он воспринимал ее как поэзию, обладал каким-то особым даром видеть в буднях удивительную красоту мира земного, зримого.

А ВЫ ЗНАЛИ?

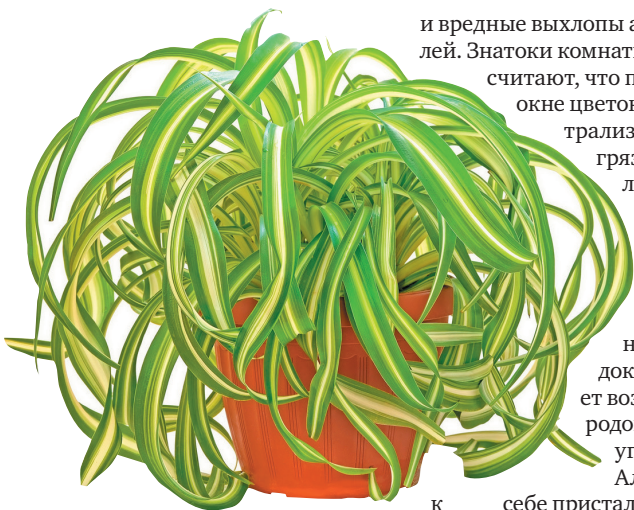
Нитки для вышивки — золотая или серебряная — материал капризный. Постоянно надо следить, чтобы нить не перекручивалась, не рвалась. Секреты передавались из поколения в поколение. Мастерицы знали, что каждому материалу подбирается своя нить — по грубой шерсти нельзя золотом шить, а по шелку — золотыми шнурами. Даже от поворота стежка меняется угол отражения света, и мы видим другой оттенок.

Прежде чем взяться за иглу, надо нанести рисунок. Бумага с рисунком нашивалась на ткань и вышивальщица темным шелком до мельчайших подробностей переносила его на ткань.

5 правильных растений для спальни

КАКИЕ ЦВЕТЫ ПОМОГАЮТ РАССЛАБИТЬСЯ

Спальня — это то место, где каждый проводит чуть ли не треть жизни. В течение ночного отдыха наш организм обновляется и восстанавливается. И в том числе от окружающей обстановки будет зависеть качество сна и наше настроение на весь последующий день. И далеко не последнюю роль здесь играют комнатные растения.



ХЛОРОФИТУМ

Подобно дятлу в лесу, хлорофитум для наших квартир просто настоящий санитар. Он очищает воздух от огромного числа вредных и ядовитых веществ, в том числе нейтрализуя формальдегиды — токсичные газы, которые используются при изготовлении некоторых пластиков, мебели и т. п. Достаточно разместить в комнате пару-тройку экземпляров — и воздух за сутки будет очищен на 80%. Хлорофитум — весьма неприхотливое растение. Даже нерадивым и забывчивым хозяевам цветкам гуманно простит многие ошибки в уходе.

АЛОЭ

Не только домашний врачеватель, но и отличный вариант для размещения в спальне. Алоэ значительно уменьшает содержание ядовитых и вредных веществ, в том числе те же формальдегиды,

и вредные выхлопы автомобилей. Знатки комнатных растений считают, что при открытом окне цветок может нейтрализовать до 70% грязи, которая летит с улицы. По ночам, в отличие от большинства комнатных растений, зеленый доктор наполняет воздух кислородом, поглощая углекислый газ. Алоэ не требует к себе пристального внимания. Вполне спокойно переживает временную засуху. Главное — не переусердствовать с поливом и низкими (менее 15 градусов) температурами: все в комплексе может оказаться губительным для цветка.

СПАТИФИЛЛУМ

Обогащает атмосферу дома аэронами — этакими витаминами воздуха, которые положительно влияют



ют на клетки нашего организма. Знакомая всем фраза «выйти подышать на улицу» на самом деле говорит не о том, что в квартире мало кислорода. На самом деле просто воздух не ионизирован, биологически неактивен. Спатифиллум справляется с этой проблемой. Растение опять же рабо-



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

Мария Николаевна, уезжая в гости к другому сыну на месяц, попросила внука поливать цветы раз в три дня. Месячная норма осадков выпала на цветы за 10 минут до ее возвращения.

тает против токсинов в воздухе. И особая прелесть спатифиллума заключается в том, что при всех своих достоинствах, он неприхотлив и цветет длительное время нежными белыми цветами, похожими на парус.

ГЕРАНЬ

Знакома многим с детских лет богатой шапкой цветов и пахучими листочками. Однако мало кто знает, что благодаря своим пахучим листочкам растение помогает снять внутреннее напряжение, головную боль, спасает при бессоннице, уничтожает вирусы и болезнетворные микробы. Герань относится к цветам, насыщающим воздух отрицательно заряженными ионами кислорода, благодаря которым дышится легче. Герань довольно неприхотлива, и надо очень постараться, чтобы ее загубить.

САНСЕВИЕРИЯ

Известна также под названиями «тещин язык» и «щучий хвост». Сансевиерия хороша для спальни тем, что в ночное время насыщает воздух кислородом, а также выделяет большое количество фи-



ЗНАЙ И ПОМНИ

КАТЕГОРИЧЕСКОЕ «НЕ»

- Не держите в спальне растения, цветущие с сильным ароматом. Это может привести к головной боли и бессоннице.
- Не располагайте растения близко от кровати. Обязательно рано или поздно свалите спросонья.
- Не экспериментируйте с экзотическими растениями, о которых вы ничего не знаете. Распустившийся прекрасный цветок может оказаться с весьма неприятным запахом или вообще ядовитым.
- Если в семье есть аллергики, убедитесь, что цветы, которые вы собираетесь разместить в спальне, не вызывают реакции.
- Не стремитесь впахнуть в пространство комнаты все растения, которые можно разместить в спальне. Достаточно трех экземпляров, чтобы сделать воздух чище, а атмосферу уютнее.

тонцидов, оказывающих противомикробное и противовирусное действие. Растение неприхотливое. Его можно разместить даже в самом дальнем углу и практически забыть про него. При должном уходе сансевиерия обязательно порадует более пышными листьями — «хвостами» — из-за которых ее и называют в народе щучий хвостом — и цветением. Выращивайте цветы на здоровье!

Текст: Светлана Сидорчук



Простые приемы макияжа, которые сделают вас моложе



1. НАТУРАЛЬНЫЕ БРОВИ
Слишком темные брови старят. Визажисты советуют женщинам бальзаковского возраста выбирать по возможности светлые и теплые тона. Оформляя брови, лучше отдать предпочтение коричневому карандашу.

2. ЕСТЕСТВЕННОЕ ЛИЦО
Идея тонального крема — сгладить мелкие недостатки кожи и сделать цвет лица ровным. К сожалению, если выбрать слишком плотный тон, он может визуально состарить, выделив морщинки и превратив лицо в маску.

3. РУМЯНА
Румянами пользоваться в элегантном возрасте обязательно. Они оживляют лицо, придают ему свежесть. Лучше выбирать персиковые и телесные оттенки. Главное — не забыть растушевать границы румян.

4. АКЦЕНТЫ
Либо глаза, либо губы — неизменное правило макияжа. На лице желательно делать только один акцент и знать меру, особенно это актуально для женщин: слишком яркий макияж может выглядеть неуместно.

5. ПРИЧЕСКА
Серебристые волосы сейчас в моде, но в этом случае в серебре должна быть вся голова. Если вам не близки такие решения, лучше выровнять цвет, причем для редеющих волос выбирать более светлые оттенки.

6. ТЕНИ
Визажисты не советуют наносить тени на все верхнее веко, потому что тени имеют свойство скатываться. Если хотите нанести тени, сделайте это чуть выше внешнего уголка верхнего века — и растушуйте, это увеличит глаза и придаст им интересный восточный разрез.

7. ПОМАДА
Помаду лучше выбирать светлых, естественных оттенков. Чтобы помада не съехала в первые же полчаса, можно положить как основу тональный крем. И не стоит забывать про контурный карандаш — он не дает помаде растекаться. Важно только подобрать цвет тон в тон к помаде, чтобы его не было видно.

8. МАНИКЮР
Особенное внимание уделите маникюру. Блестящие ногти и украшения на пальцах отвлекают внимание от увеличившихся вен и возрастных веснушек на руках. Мы не проверяли, но пластические хирурги в Британии провели эксперимент, попросив людей оценить возраст женщин только по фотографиям рук. Те руки, на которых был маникюр, сочли моложе 50% респондентов.

КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА



Как сохранить молодость рук

Можно выглядеть намного моложе своего биологического возраста, но руки, как правило, выдают нас. В Америке даже провели эксперимент, людям показывали фотографии женских рук и предлагали угадать, сколько лет их обладательницам — почти все респонденты ответили правильно. Конечно, есть средства, которые помогают дольше сохранять молодость рук. О том, что можно сделать в домашних условиях рассказала косметолог Алия Шаламберидзе.

1. Первое и очень важное правило — регулярные пилинги. Это могут быть покупные средства или скрабы «домашнего приготовления» — например, спитая кофейная гуща.

2. Ванночки с морской солью очень полезны. Они повышают эластичность кожи.

3. Для питания кожи можно использовать фабричные кремы либо приготовить увлажняющие маски самостоятельно. Натрите на терке яблоко смешайте его с 1 ч. л. оливкового масла, нанесите массу на руки и наденьте хлопковые перчатки. Через 20–30 минут смесь можно смыть прохладной водой. Еще одна хорошая маска — смешать 2 ч. л. сливок с тертой морковкой.

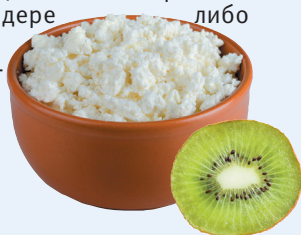
4. Для увлажнения также можно использовать оливковое масло. Или добавить чайную ложку масла в крем и нанести полученную смесь как питательную маску. Я так часто делаю.

Борьба с морщинами в домашних условиях

Если нет возможности покупать дорогие кремы, производители которых обещают нам волшебное и немедленное омоложение, можно просто открыть холодильник — и сообразить маску из того, что найдется на его полках. Рецепты этих косметических средств собственного приготовления были опробованы нами на себе и хорошо себя зарекомендовали.

ТВОРОЖНО-ФРУКТОВАЯ

Нам понадобятся 2 ст. л. хорошего жирного творога (причем лучше отправиться за ним на рынок, магазинный не подойдет) и один киви. Итак, киви чистим и разминаем вилкой, добавляем творог. Можно прокрутить массу в блендере либо просто тщательно перемешать. Маска готова — наносим ее на лицо и отдыхаем полчаса, затем смываем прохладной водой.



ОЛИВКОВО-ФРУКТОВАЯ

Этот рецепт еще проще — берем 1 ст. л. оливкового масла и одно яблоко. Яблоко чистим от кожуры и трем на терке, затем смешиваем с маслом. Наносим на лицо и принимаем положение полулежа с журналом или книгой. Спустя полчаса маску можно смыть.



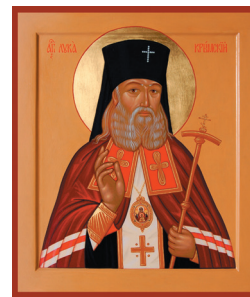
МАСКА ИЗ АЛОЭ

Самый экзотический ингредиент, который вам понадобится для этой маски, — сок алоэ. Его можно приобрести в аптеке либо завести себе это растение на подоконнике, чтобы всегда было под рукой. Его листья также трутся на терке, затем из полученной кашицы через марлю отжимается сок. Нам требуются 2 ст. л., их следует смешать с 1 ч. л. оливкового масла и 1 ч. л. жирных сливок. Затем повторить уже описанный ранее алгоритм.

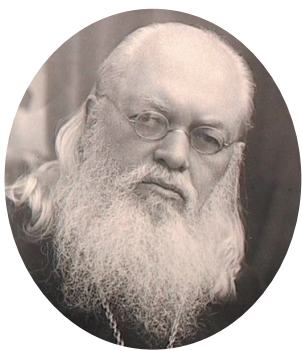


Архиепископ Лука — православный святитель и врач

СВЯТОЙ ПОКРОВИТЕЛЬ ПРАВОСЛАВНЫХ ВРАЧЕЙ



Архиепископ Лука — Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий (27 апреля (9 мая) 1877 года — 1 июня 1961 года) — духовный наставник и гениальный врач, профессор, читающий лекции и практикующий хирург, автор монографий, ставших настольной книгой врачей, и политзаключенный, прошедший тюрьмы, ссылки и пытки... И получивший Сталинскую премию I степени. Он под медицинским халатом носил рясу и крест, работал с больными по принципу «светя другим, сгораю сам».



Дорога в медицину

Весной 1877 года в семье керченского провизора Феликса Станиславовича Войно-Ясенецкого родился четвертый ребенок — мальчик, которого назвали Валентином. Отец был католиком, но позволил жене, Марии Дмитриевне, воспитывать детей в православных традициях. Через пару лет семья переезжает в Киев. В 19 лет Валентин окончит гимназию и Киевское художественное училище, и перед ним станет выбор, куда пойти. В 26 лет из стен Киевского университета вышел врач с красным дипломом, отличной хирургической техникой и желанием быть всю жизнь земским врачом: «Я изучал медицину с исключительной целью: быть всю жизнь деревенским, мужицким врачом, помогать бедным людям». Русско-японская война вошла в его планы. 30 марта 1904 года доктор отправился на Дальний Восток. Здесь началась практика хирурга Войно-Ясенецкого.



пациенты были равны. Из Фатежа Войно-Ясенецкий отправился в Москву для работы над диссертацией. Труд завершился выпуском в 1915 году монографии «Региональная анестезия» с рисунками доктора. Научная работа захватила все внимание доктора, но скоро безденежье вернуло его к практической хирургии. И снова, сначала в селе Романовка Саратовской губернии, а потом в Переславле-Залеском доктор делает самые разные операции.

он начинает писать книгу «Очерки гнойной хирургии» и находит время для посещения церкви. Переезд в Ташкент, где Войно-Ясенецкий работает главным врачом городской больницы. Гражданская война добавила к больным раненых. В 1919 году дома трагедия — умирает от скоротечной чахотки в 38 лет любимая жена и остаются четверо детей. Хирургическая

сестра Белецкая согласилась стать их матерью, а доктор избрал себе путь служения церкви. Через два года он принимает сан священника, а еще через два — монашеский постриг с именем Лука. При подготовке к постригу епископ Андрей сначала выбрал для Валентина Феликсовича имя в честь святого Пантелеимона. Но,



КСТАТИ

В наше время православные часто молятся святителю Луке Крымскому перед операцией. Существует и молитва, и акафист, которые несложно найти в храмах и интернете. Часто люди сообщают о чудесном исцелении. Эти сведения перед причислением к лику святых изучает Синодальная комиссия по канонизации. В отношении Луки Войно-Ясенецкого их более чем достаточно. На православных сайтах и сейчас несложно найти рассказы о том, как этот святой помог в лечении или даже исцелил по молитве. Интересно, что и коллеги святого по мирской профессии — врачи — нередко обращаются к Луке Крымскому с молитвами о помощи в сложных операциях. Он считается покровителем хирургов. Ассоциация хирургов Греции отметила Луку как покровителя организации.

наблюдая за работой профессора в клинике и университете, переменял решение. Доктор принял сан в честь евангелиста Луки, который считается художником и врачом, а в Библии назван «врач Возлюбленный» (Кол. 4:14).

Подвиг во имя Христа

1921 год. Воинствующее безбожие захлестнуло страну. Надеть рясу мог смелый человек и быть главным хирургом Ташкентской больницы, читать лекции, а по воскресеньям служить в соборе. В 1923 году по стандартному обвинению в контрреволюционной деятельности Луку арестовывают. Этот арест был началом 11 лет тюрем и трех ссылок на Север. С началом Великой Отечественной войны ссыльный епископ и врач просит разрешить ему лечить. Он назначается главным хирургом эвакогоспиталя. Все силы отдал врач на лечение раненых и больных — в 67 лет Лука делал по 4–5 операций ежедневно. Затем был перевод в Крымскую епархию, где 70-летний владыка много сил уделяет церковным делам. А как хирург и врач продолжает врачебную практику дома. На двери кабинета висело объявление, что хозяин квартиры, профессор медицины, ведет бесплатный прием больных ежедневно, кроме праздников и предпраздничных дней. В 1960 году в День всех святых, 11 июля, святитель Лука преставился. Его мощи были обретены 22 ноября 1995 года. Архиерейский собор Русской православной церкви в 2000 году прославил священноисповедника Луку в сонме новомучеников и исповедников российских XX века.

Текст: Светлана Иванова

Вникните в эти слова Христовы, навсегда их запомните: «Кто хочет быть первым, будь из всех последним и всем слугою».

Святитель Лука Войно-Ясенецкий

Семья и служение

В Чите, где расположился медотряд, Валентин встретил свою судьбу — «святую сестру», сестру милосердия Анну Васильевну Ланскую, которая приехала с этим же отрядом. Потом был небольшой городок Ардатов, куда переехала семья, потом село Верхний Любаж, Фатеж и везде — очереди к замечательному хирургу, для которого все

Дорога к вере

Некоторое время Валентин увлекся идеями Толстого. В 20 лет даже написал ему письмо с просьбой повлиять на мать, которая всячески противилась увлечению сына. Но, прочтя книгу Льва Николаевича «В чем моя вера», понял: для православного христианина — другой путь. В Переславле, перегруженный делами земского врача,



Обновляем аптечку

Без правильной аптечки на даче вообще нечего делать. Проверьте, все ли у вас есть на случай порезов и ушибов. Чаще всего дачников подстерегают именно травмы. Зеленка, перекись водорода, перевязочный материал. Пригодится и обезболивающее. Не обойтись и без средств от диареи. Стоит держать под рукой также лекарства от давления, особенно если на даче часто бывают пожилые люди. Ну и обезболивающую мазь, на случай если вдруг в спину вступит.

Обновляем дом

Все основные работы по покраске, замене оконных рам и устранению повреждений на крыше ждут нас позже. Сейчас, пока снег еще лежит, самое время разобраться внутри дома. Потом начнется сезон и точно будет уже не до этого. Прежде всего обратите внимание на лазы грызунов. Их лучше всего заделывать. Если в доме на зиму оставались какие-либо припасы, их надо все пересмотреть. Все, что порчено мышами или просто вызывает у вас подозрение, лучше всего выкинуть. Займитесь избавлением от старых тряпок. Прикиньте, точно ли они вам все нужны, возможно, некоторые из них уже лучше пустить в теплые грядки. Помните, что старье захламляет пространство. Пусть в доме будет больше света и воздуха.

Что сделать на даче В начале марта

ПРОВОДИМ ДНИ НА ВОЗДУХЕ И С ПОЛЬЗОЙ

Приятные и полезные дачные хлопоты начнутся позже, но есть вещи, о которых лучше позаботиться заранее. Чтобы в нужный момент все оказалось под рукой, сделайте несколько вылазок на дачу. Ведь, как известно, весной день год бережет. А день на природе ранней весной бережет год жизни.

Новая экология

Экологической чистотой собственной продукции озабочен каждый дачник. Пока не пришла пора посадок, есть время поинтересоваться новыми экологическими проектами, пригодными для дачи. Например, солнечные батареи. Для дачи вполне хватит пары суммарной мощностью 200 Вт. Такая электростанция даже в пасмурный день сможет обеспечить работу холодильника, трех энергосберегающих ламп, телевизора и зарядок для телефона и дрели.

Спасаем подмоксу репутацию

Очень часто дачники покупают минеральные удобрения впрок. Но случается, что

под действием влаги рассыпчатое вещество слеживается и превращается в один большой комок. Как правило, такое удобрение выбрасывается, а между тем его можно было и реанимировать. Сыпучесть слежавшимся удобрениям лучше всего придавать непосредственно перед внесением их в почву, иначе они снова могут стать комом.



Внутри холщового мешка поместите удобрение, положите на доску и раздробите глыбу при помощи обыкновенного молотка. Все. Далее употребляем согласно инструкции. Срок годности минеральных удобрений практически не ограничен, следовательно, питательные вещества сохраняются в них долго. Если удобрение намочило очень сильно, то, возможно, просушить его не удастся совсем. Оно так и будет продолжать тлеть. Например, аммиачная селитра. В таком случае есть только один выход — развести удобрение в воде и полить растения. Но учтите, что концентрация раствора не должна превышать 2 г/л.

Текст: Ольга Белогай



ОБНОВЛЯЕМ ИНВЕНТАРЬ

Надежный инструмент обеспечивает не только качественно сделанную работу, но и наше с вами здоровье. Неудобная лопата, например, может так повредить спину, что на весь сезон лишишься радости дачного труда. Поэтому первое, что нужно проверить и при необходимости обновить, — это орудия труда.

Лопата — сколько культиваторов ни придумали изобретатели, лопату ничто не заменит. Внимательно осмотрите инструмент. Нет ли ржавчины на штыке, не поврежден ли черенок. В любом случае необходимо заточить металлическую деталь. Проверьте, насколько подходит вам черенок: слишком короткий вызовет дополнительную нагрузку на нижнюю часть тела, а длинный — на верхнюю.

Какой длины должен быть черенок? Точного ответа здесь нет. Каждый ориентируется на собственные ощущения в работе. Но общепринятый стандарт высоты черенка лопаты — до изгиба локтя.



Секатор — этот механизм потребуется сразу же после того, как стает снег. Поэтому его надо проверять одним из первых. Секатор тоже должен быть отлично наточен, но у этого инструмента не забудьте проверить еще и пружину, чтобы она не заржавела за зиму. Секатор надо разобрать, почистить и смазать все детали.

Грабли — без граблей тоже никуда. Обратите внимание, насколько плотно держится металлический гребешок на черенке. Возможно, придется укрепить соединение или заменить черенок на новый.





Симптомы герпеса I типа у детей

Всегда стоит помнить, что герпес — вирус самый распространенный в мире. Все мы, за редким исключением, являемся его носителями. Однако дети находятся в особой группе риска. Поэтому, если вы заметили у своего малыша следующие симптомы, пора обращаться к доктору и начинать лечение.

- Наиболее частый герпес (I типа или простудный) начинается, как правило, с локального пощипывания, жжения на губах, возле носа и даже на языке.
- Появляются мелкие пузырьки, наполненные жидкостью. Малыш постоянно чешет их, испытывая зуд и покалывание. Затем пузырьки лопаются.
- Лопнувший пузырь заменяет зудящая язвочка, покрытая коростой. На этой стадии развития болезни к симптомам присоединяется высокая температура, отеки слизистых.
- Некоторые детишки жалуются на головную боль, слабость, плохой сон и аппетит.

Симптомы герпеса II типа у детей

Вирус II типа опаснее в разы. Им кроха инфицируется еще в утробе матери.

- Высыпания по всему телу
- Сильная лихорадка
- Возможные нарушения в работе сердца, нервной системы, печени и поджелудочной железы
- Желтушка, темный цвет мочи и светлый цвет кала
- Судороги



Чем опасен детский герпес

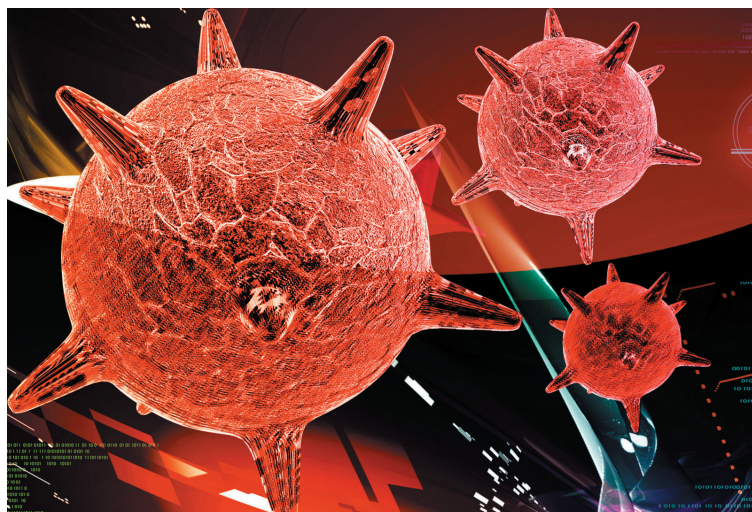
ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОТИВНОЙ БОЛЯЧКИ

Сколько неприятностей может доставить герпес, знает каждый взрослый. Зуд, боль, неэстетичный внешний вид. Но для малышей все эти симптомы неприятнее в разы, добавьте к этому температуру и недомогание, и получите полную картину вируса. Вовремя начатое лечение и мамина забота исправят положение.

Все эти симптомы — повод к неотложному медицинскому вмешательству.

Причины «детского» герпеса

Откуда, ведь он еще своим кроха? Сетуют мамы и нервничают, нервничают, нервничают. А этого как раз делать и не стоит. Ведь стресс может разбудить герпес и активировать вирус. Спокойствие, только спокойствие! Не забывайте, что герпес — это вирус, а онный нередко передается воздушно-капельным путем. Но чаще все-таки контактно-бытовым: от общих полотенец, мыла, игрушек, зубной щетки, постельного белья. Возбудители вируса живучи, и вне организма носителя способны продержаться на предметах обихода до нескольких дней. Часто детишки делятся вирусом в детском саду.



Что же касается вируса герпеса II типа, тут все сложнее

Младенец получает его через плаценту, заражаясь от матери, либо цепляет в родах. Поделиться вирусом с новорожденным могут и больные родственники, и персонал родильного дома. Однако мы все контактируем, общаемся, но болеют далеко не

все. Есть ряд провоцирующих болезн факторов, о которых стоит помнить:

- Стрессы
- Авитаминоз
- Слабый иммунитет
- Неразнообразное питание
- Сильное переохлаждение, частые простуды

Лечение и профилактика

Как и другие вирусы, герпес опасен последствиями. Часто болеющие малыши в группе риска. Если герпес пустить на самотек, можно обзавестись фарингитом, стоматитом, болезнями ЖКТ. Могут пострадать от герпеса почки, печень, суставы, нервная система. Словом, лечить? Скорее всего, врач назначит малышу коктейль из антигистаминных, противовирусных и иммунокорректирующих препаратов. Пропишет обильное питье, высококалорийное питание, витамины и физиопроцедуры. Сами вы можете облегчить жизнь крохе примочками из трав и антисептическими мазями. И не забывайте о профилактике. Лучшее средство в борьбе с вирусами — закаливание, физкультура, сбалансированное питание и гигиена.

ЗНАЙ И ПОМНИ!

ВИРУСЫ ПОД ДРУГИМИ НОМЕРАМИ

Вирус герпеса III типа — это всем известная нам ветрянка. Переболевшие этим «зелено-леопардовым» вирусом в редких случаях познают все прелести опоясывающего лишая. Вирус просыпается и напоминает о себе локальными высыпаниями. Вирус IV типа — вирус Эпштейн-Барр является причиной «болезни поцелуев», а попросту инфекционного мононуклеоза. Часто протекает бессимптомно, а потому не всегда диагностируется врачами. У маленьких деток опасны лихорадка и осложнения на печень.

Любовь Анина.
Благодарим врача-педиатра высшей категории Н.Н. Максимову за помощь в подготовке публикации

ВЕЧЕР, ПЕРЕВЕРНУВШИЙ ЖИЗНЬ

— Кать, нам надо поговорить. — В тот вечер муж не поцеловал меня по обыкновению, не сел ужинать, помыв руки, не принялся взахлеб рассказывать, как прошел день.

— Давай поговорим, конечно. — Весело прошептала я, еще ничего не подозревая. — Попыталась чмокнуть милого в щеку, но Игорь дернул головой и не дал к себе прикоснуться.

— Кать, не надо. Давай сначала поговорим. Это очень серьезно. — Муж ненадолго прикрыл глаза, как бы собираясь с мыслями, а потом выпалил: — Я ухожу, у меня другая женщина, мы давно любим друг друга. Совру, если скажу, что никогда не представляла, что такое может быть. Привычные женские страхи. Всегда думала: «Если что, достойно отпущу и не стану закатывать сцен». Сейчас же, глядя на кипу бухгалтерских отчетов, я со стыдом и болью вспомнила, как ползала на коленях и рыдала, обещая все блага мира, если муж останется.

ПЛАНЫ МСТИ

— Катенька, иди домой, — посочувствовала мне наша главбух. — Тут немного осталось, я сама доделаю. Побудь с детьми, успокойся. И поверь мне, взрослой тетке, у тебя еще все будет хорошо.

Поверить было трудно, но Инга Кирилловна была права, мне нужно к детям. Я переживаю из-за разрыва, но Машенька и Денис видят в этом настоящую трагедию, и сейчас мы должны быть рядом.

Пока я шла домой, все время представляла, как Игорь будет молить о встрече с детьми. А я такая гордая, буду ставить условия и все равно отказывать. Ненавижу предателей! Правда, еще придется доказать в суде, что детям будет лучше со мной, ибо Игорь всерьез вознамерился требовать понедельного проживания малышей у обоих родителей. Не позволю!

Я шла домой и строила планы мести. В первую очередь, конечно, я не дам ему просто так уйти. Он еще поплачет на суде. Потом захотелось сесть на диету, записаться в спортзал, стать завсегдатаем салона красоты и дать понять этому перебежчику, что потерял он настоящей клад.

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

— Мама, а папа нас совсем от нас уйдет и забудет, полюбит других детишек, мы ему больше не нужны, да? — Четырехлетняя Машенька забралась ко мне на колени, наматала на пальчик локон моих волос и заглянула в глаза бездонными голубыми озерами. Дениска был уже взрослым — семь лет и море серьезности. Услышав вопрос сестренки, он сжал скулы и поиграл желваками.

Я вздохнула и запрокинула голову повыше, чтобы непрошенные слезы вкатились обратно и не заставляли моих крох страдать еще больше.

— Нет, моя хорошая, — обняла я кроху и прижала к себе. — Папа не перестанет вас любить. Это невозможно. В любой день вы сможете увидеться. Он же ваш папа. И ему тоже сейчас страшно. Он боится, что вы его разлюбите.

Машуня облегченно вздохнула:

— Это хорошо. Потому что папа — мой принц. Я бы плакала всю жизнь в башне, если бы он меня разлюбил.

Маша всегда боготворила отца. Девочки, говорят, вообще легче им все прощают и больше любят, даже если отцы уходят. Что ж, пусть будет так. Разве можно отни-



Развод с преодолением

Я сидела, обхватив голову руками, равнодушно уставившись на кипу бумаг, и думала, думала. Сегодня у меня суд, он будет принимать решение о том, развести нас с мужем или нет. Судья может быть будет с интересом взглядываться в наши лица, задавать каверзные вопросы? Боже, дай мне сил пережить это испытание...

мать у маленького человека его веру и его искреннюю любовь.

ДОРОГИ, КАК И ПРЕЖДЕ

В день суда мы встретились с Игорем в кафе. Заседание назначили на три, так что времени для разговора было достаточно. Мы оба прекрасно понимали, что бракоразводные процессы могут тянуться до бесконечности, а могут закончиться за пять минут. Все зависит от того, договорились ли бывшие полюбовно или не смогли. Я только первые самые болезненные дни мечтала о мести, потом стало ясно, что вести долгие тяжбы ради квадратных метров и лошадиных сил я не готова.

— Игорь, я много думала. — Он как-то напрягся. — Я не стану препятствовать твоим встречам с детьми. В любое время ты сможешь их видеть ровно столько, сколько захочешь. Только давай не будем их мучать этим понедельным проживанием. Бери на выходные, каникулы, гулять. И да, я не хочу делить имущество. Забирайте все, что хотите. Не хочу в этой грязи еще полгода возиться. Хочу все забыть и побыстрее встать на ноги. Оставьте меня в покое, мне и так тошно.

Я хотела еще многое сказать, но Игорь взял меня за руку, посмотрел в глаза и погладил по плечу.

— Кать, остановись. — В глазах его читались благодарность и нежность. — Мне ни-

чего не нужно. Квартира твоя, да я бы и не посмел. Машина, бытовая техника... Неужели ты думаешь, я не смогу на это заработать и стану обкрадывать вас с детьми?

— Да, но...

— Кать. Я всегда уважал тебя, всегда знал, что ты чудо... любил, — чуть промолчав, и выдавил: — Ты прости меня, Кать. Я знаю, что виноват. Но это сильнее меня. Ты просто знай, что вы с детьми так же дороги мне, как и прежде.

Я решила навсегда сохранить в сердце эти слова: «Дороги, как и прежде». Может быть, я наивна и легковерна, может быть, глупо было доверять человеку, который всего два месяца назад фактически предал тебя. Но я не могла с собой ничего поделать. Мне стало лучше от этих слов.

В НОВУЮ ЖИЗНЬ С НОВЫМИ РАДОСТЯМИ!

Развелись мы быстро и без эксцессов. Было больно. Но я знала, что за спиной у меня долгие годы счастья, а впереди много нового и хорошего.

— Ты замечательный человек, Катюшка! — сказал бывший муж, выходя из суда. Я все-таки зашла по дороге домой за новым платьем. Почему бы и нет? В новую жизнь с новыми радостями! Купила детям пиццу и решила, что вечер мы проведем за просмотром хорошего полнометражного

мультлика. Хочу позитива и теплоты.

— Девушка, можно познакомиться с вами, — притормозила возле меня серая Тойота. Из машины вышел симпатичный молодой мужчина.

Я улыбнулась:

— Не сегодня, — покачала я головой. — Сегодняшний вечер у меня занят. И я поспешила к детям, улыбаясь своей будущности.

Катерина

Свои истории можете присылать по электронной почте: pz@kardos.ru. Мы будем рады их опубликовать.





и оставить эмоции позади. На это может уйти и пара дней, и пара лет. Зависит от проблемы. Верьте своему сердцу.

Заварите имбиря

Он не только хорош в разных блюдах, но и имеет жиросжигающий эффект, что подтверждено рядом исследований. Просто тонко натрите немного имбиря в кружку, добавьте лимон и пейте на здоровье.



Реже смотрите на весы

В этом нет смысла ни когда вы ничего не делаете, чтобы похудеть, ни в обратном случае. Даже наоборот, занимаясь спортом, вы можете расстроиться тому, что вес не меняется. Но важнее не цифры, а то — лучше ли вы себя чувствуете, легче ли двигаетесь и т. п. Стабильный вес может значить, например, что вы теряете жир, но наращиваете мышечную массу.

Не стремитесь немедленно помириться

Насильно заставить себя простить кого-то или требовать, чтобы тебя простили, — вредно. Нужно взять паузу, чтобы остыть, обдумать, пережить

Измеряйте давление правильно

Если вы измерите давление через минуту после обильного ужина или горячей ванны, можете получить такие цифры, что захочется вызвать скорую от страха. Давление

всегда нужно измерять после пятиминутного покоя. Остальное — естественные колебания давления, не говорящие о гипертонии.



Гуляйте с детьми или выгоняйте их на прогулку

Чтение, компьютеры и планшеты традиционно считаются основными рисками развития близорукости у детей. Но этот риск нивелируется прогулками на свежем воздухе, особенно в солнечные дни. Витамин D от солнца, отдых глаз, нахождение в естественной среде освещения, кровотоки, повышение уровня гормонов радости — все во время прогулки работает на человека.

Двигайтесь от камней

Одна небольшая, короткая даже не тренировка, а прогулка снижает риск образования камней в почках на 33%, сообщает «Журнал Американской ассоциации нефрологов». Три часа ходьбы в неделю — риск на треть ниже. Не плохо, правда?

При приступе радикулита прикусите язык

Это не шутка, а проверенный метод снятия боли в спине. Когда боль возникла, высуньте язык, расслабьте его и сильно покусайте от середины к кончику. Затем помассируйте большим пальцем кожу в месте между подбородком и шеей — как раз под языком. Это совет из области снятия первичных



рефлексов. Такая есть методика у кинезиологов — врачей, лечащих движением и прикосновениями. Они утверждают, что действует.

Гуляйте от Альцгеймера

Эта болезнь раньше целиком списывалась на генетику, но на самом деле в трети случаев старческое слабоумие — результат нездорового образа жизни и связанных с ним сердечно-сосудистых проблем, диабета и т. д. При прогулке снабжение мозга кислородом предотвращает поражение его функций.

Это не перхоть

Если что-то белое сыплется из волос на плечи, мы сразу покупаем шампунь от перхоти, а зря. Он иногда даже и вреден. Часто, если не чаще всего, проблема не в перхоти, которая вызывается опасным грибком, а в сухости кожи черепа. А эту проблему решают совсем другими шампунями и увлажняющими средствами. Отличить легко: перхоть всегда мелче и находится у самой кожи головы по всему ее волосяному покрову. Сухость часто очаговая, частицы — крупные, находятся не у кожи а непосредственно в шевелюре.

Подготовила Инга Гогричани



- СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ блинов, блинчиков и оладий
- ВИДЫ БЛИНОВ, БЛИНЧИКОВ (тонкие, пышные, кружевные)
- БЛИНЫ СО ВСЕГО МИРА, самые необычные блины

- БЛИНЫ С НАЧИНКАМИ, сладкие и несладкие (как десерт, закуска, основное блюдо)
- БЛИНЫ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ для основного блюда

- БЛИННЫЕ ПИРОГИ
- КАЛОРИЙНОСТЬ каждого блюда
- ПАНКЕЙКИ
- СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, кулинарные хитрости, табличка в помощь хозяйке (вынимается)

В ЖУРНАЛЕ ВАС ЖДЕТ МНОЖЕСТВО РАЗНООБРАЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

Блинчики из тыквы



стр. 17
журнала

Банановые панкейки



стр. 52
журнала

Торт из блинов



стр. 43
журнала

Заварные блины без муки



стр. 22
журнала



ООО «ИД «КАРДОС» (12+)
*Рекомендованная цена



Лечение кожи собаками

Канистерапия — лечение при помощи общения человека с собакой — известно давно. Оно используется при психических и неврологических заболеваниях. Но собака может помочь и с кожными проблемами, в том числе с псориазом. В слюне ее находится немало обеззараживающих и регенерирующих веществ. Главное из них — лизоцим — фермент, способствующий быстрому заживлению.

Когда ноги жжет и режет по ночам

В конце января в свет вышло крупное исследование о лечении синдрома беспокойных ног. Это крайне неприятное состояние, которое пациенты оценивают определенными от «раздражающий» до «мучительный», испытывают все больше людей на планете. В развитых странах процент таких больных может достигать 10%.

Суть этого синдрома в том, что в нижних конечностях, чаще всего ночью, начинаются неприятные и даже болевые ощущения: покалывания, давление, похожие на удары слабым током импульсы. Человеку приходится вставать, ходить, нарушается сон, покой. Иногда симптомы ухудшаются и мучают пациента целый день. Естественно, эта напасть, хотя и безопасная сама по себе, приводит к нарушениям сна, неврозам, депрессиям. Врачи призывают не игнорировать эти проявления, поскольку этот синдром может оказаться следствием более серьезного состояния или болезни. Даже дефицит какого-то важного витамина или вещества в организме может привести к этому. Современная медицина способна снять неприятные симптомы разными способами, в том числе и физиотерапией. Об одном из доступных и эффективных физиотерапевтических снарядов читайте в рубрике «Азбука физиотерапии» на странице 18.

Подготовил Дмитрий Травин

Жить до 1000 лет

Предлагает английский ученый Обри де Грей — один из ведущих специалистов-физиологов, занимающихся проблемой старения. «Мы рассматриваем старение как болезнь, которая лежит в основе многих других. Да, старение естественно, но это не значит, что оно хорошо или полезно с медицинской точки зрения», — говорит де Грей. По словам ученого, он хочет, чтоб мы жили гораздо дольше и с годами не становились дряхлыми развалинами. Идеология работы исследовательского фонда SENS заключается в том, чтобы периодически убирать из организма клеточные повреждения, полученные в результате жизнедеятельности. Это так называемый инженерный подход к старению.



У ленивых усыхает мозг

Недостаточное внимание физкультуре в среднем возрасте приводит к большему сокращению размеров мозга через 20 лет.

Американские ученые обнаружили прямую взаимосвязь между слабой физической активностью и размером серого вещества, что указывает на ускоренное старение мозга. В исследовании приняли участие около полутора тысяч человек старше 40 лет. Им сканировали мозг через 10 и 20 лет после начала эксперимента. Те, кто стал страдать сердечно-сосудистыми заболеваниями, исключались из исследования — таких оказалось 1094. Активность оценивалась по затраченному на занятия на беговой дорожке времени. При этом пульс должен быть выше определенного уровня. Отмечено, что более ленивые — те, кто не держал достаточный темп, — также теряли мозг быстрее.

ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

■ **8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66** КУПЛЮ В КОЛЛЕКЦИЮ: статуэтки из фарфора, кости, чугуна, бронзы (можно с дефектом), сервизы и остатки от них, янтарь, подсвечники, серебро, мельхиор, иконы, картины, награды, кубки, книги, открытки, изделия Китая. Оплата сразу. Галина, Сергей

■ **8-495-508-53-59** Модели Авто. Железная дорога. Значки. Старые вещи СССР. Духи винтаж. Старые фото, военную форму. Фарфор. Кухонный сервиз. Подстаканники. Самовар. Монеты. Иконы. Янтарь. Статуэтки. Картины. Патефон. Граммофон. Фотоаппараты, хронометр, старые игрушки, киндеры, солдатики, куклы, часы, марки, этикетки, антиквариат.

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

ЗДОРОВЬЕ

ЭКСТРЕННАЯ МЕДСЛУЖБА
Москва и область

ЗАПОИ

Быстрая помощь.
Выезд на дом.

24 часа

8(495) 721-61-05
8(495) 508-35-42

Лиц. ЛО-77-01-001691

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

■ **8-916-972-54-44** Башкирский МЁД. Натуральный, цветочный (Донниковый). Донниковый мед относится к классу элитных сортов меда. 1л (1,5кг) – 700р. Весьма полезный и вкусный продукт, который поможет сохранить Ваше здоровье. Доставка по Москве и МО. По всем вопросам: 8-916-972-54-44 Руслан.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ **8-966-099-99-53, 8-965-161-74-85** КАЧЕСТВЕННЫЙ НЕДОРОГОЙ РЕМОНТ квартир, комнат, ванн, кухни, электрика, сантехника, шпатлевка, обои, ламинат, линолеум и т. д. О цене всегда можно договориться. Пенсионерам скидки. Александр.

НЕМЕЦКИЕ ОКНА

ОСТЕКЛЕНИЕ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ
Ремонт окон. ЖАЛЮЗИ.

5 900 р. 9 500 р. 8 500 р.

www.deokna.ru

8(495)638-06-71, 162-26-37

МЕБЕЛЬ

Dolce Diletta

САЛОН ОРТОПЕДИЧЕСКИХ МАТРАСОВ И МЕБЕЛИ ДЛЯ СПАЛЬНИ

МЕБЕЛЬ из массива сосны, дуба, бука

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МАТРАСЫ

ПОДУШКИ

скидки до 70%

рассрочка, кредит
весенние акции

MrOrtoped.ru Dolce-diletto.ru

- г. Домодедово, Каширское шоссе, 17а. ТОЦ «ДОМ», первый этаж. Тел: +7(915)184-27-20, +7(915)303-59-16
- г. Зеленоград, корпус 1104, ТЦ «Ольга на Панфиловском», цокольный этаж. Тел: +7(926)338-92-26
- г. Зеленоград, Панфиловский проспект, 6А, ТРЦ «Панфиловский», цокольный этаж. Тел: +7(926)338-92-26
- г. Лобня, ТДЦ «Невский», ул. Промышленная, д. 8, вход 5, этаж 2. Тел: +7(926)338-92-66

Здоровье по сезону

СОВЕТЫ ЗВЕЗД НА НАЧАЛО МАРТА



ОВЕН

Удачный месяц для старта новых дел. Однако им могут помешать

проблемы со здоровьем. Не допускайте их. Постарайтесь больше бывать на свежем воздухе, особенно полезны прогулки перед сном. Очень важно одеваться при этом по погоде и не форсировать. В новолуние, 9 марта, Луна войдет в созвездие Овна и пробудет там до 11 марта. Это ваше время — получится не только задуманное, но и то, что прежде казалось нереальным.



ТЕЛЕЦ

Ваши энергия и работоспособность принесут заслуженные плоды — руководство оценит

их по достоинству. Главное, не загоните вашу нервную систему, давайте ей отдых. Старайтесь высыпаться, есть больше овощей и пить отвары лекарственных трав вместо крепкого чая. Растущая Луна в Тельце 12 и 13 марта дает вам шанс на новое успешное предприятие. Это может быть и новое знакомство, и новая работа, и крупная покупка.



БЛИЗНЕЦЫ

Общительных Близнецов в марте будут буквально рвать на части нуждающиеся в их внимании

друзья и родственники. Помогая всем и каждому, не забывайте о себе. Особенно внимательно следите за желудком: в гостях не перекармливайте, ограничьте в своем меню сладкое, мучное и жирное. 14 и 15 марта растущая Луна будет находиться в созвездии Близнецов. В эти дни вам лучше отдохнуть от чужих забот, расслабиться и заняться собой. Отличный вариант — расслабляющая ванна с морской солью.



РАК

Раки могут немного расслабиться и не стремиться

обогнать всех в жизненной гонке: все получится само. Воспользуйтесь моментом: самое время начать посещать спортзал или бассейн. Или хотя бы заняться утренней гимнастикой. 16 и 17 марта, когда растущая Луна будет находиться в Раке, вам, возможно, нужно будет принять решение. Действуйте смело, уверенно, но старайтесь не рисковать — и все сложится наилучшим образом.



ЛЕВ

Львам придется немного поволноваться, но волнения эти напрасны — звезды

особо благоволят вам. К концу месяца все благополучно разрешится. Чтобы избежать стресса, чаще бывайте в компаниях интересных и дорогих вам людей. Решающие дни месяца — с 18 по 20 марта. Растущая Луна во Льве может заставить вас беспокоиться. Не унывайте никогда и помните: звезды на вашей стороне, все будет хорошо, не нужно огорчаться.



ДЕВА

Дева ожидает прекрасный, веселый, легкий март. Месяц, когда произойдет много

приятных встреч, интересных знакомств. Однако не забывайте о своем здоровье, особенно о сердечно-сосудистой системе. Чрезмерные волнения, даже приятные, не идут ей на пользу. Неблагоприятный день для вас — новолуние, 9 марта. Не планируйте на этот день больших вечеринок или дальних поездок. Также не стоит заводить новые знакомства. Лучше как следует выспаться или полежать с книгой.



ВЕСЫ

Весы проведут спокойный, умиротворенный март: никаких особенных

неприятностей, тихие семейные радости. Чтобы не болеть, займитесь профилактикой возможных простуд: держите ноги в тепле, не допускайте сквозняков, принимайте комплексные витамины. Неприятностей от Луны в марте вам ждать не нужно, она будет только способствовать вашему умиротворению. Читайте книги — лучшего времени для этого занятия найти трудно.



СКОРПИОН

Звезды прочт Скорпионам в марте много дел, большинство из которых будут чрез-

вычайно успешны. Для стимуляции мозговой деятельности ешьте больше рыбы, содержащей Омега-3 жирные кислоты, и продукты, богатые витаминами группы В. С первой четверти новолуния (15 марта) до полной Луны (23 марта) надо быть настороже — излишний риск может повредить вашему делу. Просчитывайте каждый шаг, и вам не придется жалеть ни о чем.



СТРЕЛЕЦ

Стрельцам придется много двигаться, поэтому не мешает заняться позвоноч-

ником, которому зимнее затишье не пошло на пользу. Включите в комплекс утренней гимнастики упражнения на растягивание, а в рацион — кисломолочные продукты. Первая четверть новолуния — 15 марта — ваш день. Чтобы вы ни придумали, все сложится наилучшим образом. Смело можете планировать на этот день самые важные события. Не забывайте, что от звезд не зависят умные решения.



КОЗЕРОГ

Козероги боятся утонуть в бытовой рутине? Напрасно — весна принесет им

много нового и интересного. Вам стоит обратить внимание на свою внешность: следы зимы нужно ликвидировать. Больше двигайтесь, нажимайте на витаминные. Козероги настолько сильны, что воздействия убывающей Луны 4 и 5 марта практически не заметят, даже несмотря на то что эти дни она проведет в их созвездии. Разве что возможно некое волнение.



ВОДОЛЕЙ

Водолеи любят март, и в этом году он ответит им взаимностью. Возможны

новые вершины в карьере и перспективные знакомства. Позаботьтесь о коже: уберите следы зимы. Введите в меню продукты, содержащие витамины А, D, PP, а также группы В. Убывающая Луна 6 и 7 марта способна ненадолго испортить вам настроение. На делах и здоровье это не отразится. Зато в полнолуние, 23 марта, вас может ожидать приятное известие.



РЫБЫ

В этом году звезды и планеты расположились так, что Рыбы могут праздновать день ро-

ждения весь месяц — настолько благоволят им светила. Не забывайте о печени и почках — возможные обильные застолия не лучшим образом отражаются на их состоянии. 8 марта, на убывающей Луне в Рыбах, не отказывайтесь от посещения увеселительных заведений — вы будете блистать и срывать овалы. Готовьтесь к комплиментам, их будет много. Точно так же, как и цветов. С праздником!



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 21 марта

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Ест ли Глюкоза сахар и что она делает с мужем?

Действенные методы от старения мозга.

Как воспитать детей здоровыми?

Главное, ребята, телом не стареть! Чего добились геронтология — наука против старения.

Убегаем от весенней депрессии.

Как победить псориаз?

Чем полезна йога. Наш эксперт поясняет без мантр.

Что делать, если врач плохо лечит.

Как убрать 10 лет при помощи прически.

А ТАКЖЕ В КАЖДОМ НОМЕРЕ: Действенные методы домашнего терапевта. 50 новых советов опытных экспертов. Здоровая кухня: рецепты и продукты. Новые истории читателей. Сохраняем красоту и молодость. Психолог на связи. Школа здоровья: учимся сохранять главное.

планета ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU

Газета «Планета здоровья. Pressa.ru»

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 — 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г.

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «Издательский дом КАРДОС»
Генеральный директор Андрей ВАВИЛОВ
Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15.
Адрес издателя: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
Email: pz@kardos.ru
Телефон редакции: 8 (499) 992-29-69

Главный редактор ПРОКОФЬЕВ А.Н.
Редактор Ольга Савина
Арт-директор Степан Локтев

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 Бех, Любовь Григорьева тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 147, 273
Телефон рекламной службы: тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 3. Дата выхода в свет 05.03.2016 г. Подписано в печать 29.02.2016
Номер заказа — 669
Время подписания в печать по графику — 10.00, фактическое — 10.00.

Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, д. 58

Тираж 150 000 экз. Рекомендованная цена в розницу 14 рублей Газета для читателей 16+ Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 6 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Фотоизображения предоставлены фотобанком Lori.ru

Сайт газеты kardos.media



«До прихода первого праздника весны остались считанные дни. В воздухе уже чувствуется весеннее настроение, наполненное ожиданием Международного женского дня. И вдруг – эта боль в спине! До праздника ли теперь? Глотаю таблетки, колю уколы, а улучшений нет... Подскажите, что делать?! Екатерина».

Встречайте весну без боли!

НАША СПРАВКА.

В основе боли в спине, в большинстве случаев, лежит остеохондроз. Им страдают более 70% населения, из них 45% – женщины*. Заболевание имеет хроническое течение и нередко приводит к потере трудоспособности. Существует стереотип, что лечить остеохондроз можно только лекарствами. Это не так. Неоценимую пользу здоровью дает возможность оказать физиотерапия, результативность которой с появлением новейших разработок в области медицинской техники значительно выросла.

Достоинством представителем физиотерапевтических аппаратов нового поколения стал АЛМАГ-01. Его используют для лечения не только различных форм остеохондроза позвоночника, но и артритов, артрозов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочеполовых органов.

НАША СПРАВКА.

Последние открытия ученых показывают, что активизировать кровотоки, можно повысить результативность лечения и предот-

вратить повторное появление заболевания. С этой задачей может справиться магнитотерапия.

Суть воздействия аппарата АЛМАГ-01 на организм больного объясняется просто: Бегущее импульсное магнитное поле до 300% увеличивает кровотоки в поврежденных тканях**. Кровь активно начинает поставлять питательные вещества и лекарства в проблемные зоны. Все это дает возможность скорее снять боль, воспаление, уменьшить отек, восстановить тканевую структуру. Кроме этого магнитное поле АЛМАГ-01 способствует повышению сопротивляемости организма и заметному усилению действия таблеток, мазей, растираний и т.п., что дает возможность обходиться без приема лекарственных препаратов или сократить их количество. Пользоваться АЛМАГОм можно практически всем членам семьи по очереди, что значительно экономит семейный бюджет. Средний срок службы аппарата не менее 5 лет.

Как встретить первый весенний праздник без боли? Ответ знает АЛМАГ!

Только до 20 марта АЛМАГ-01 со скидкой в аптеках САМСОН-ФАРМА ☎ (800) 250-8-800



АЛМАГ-01, ДИАМАГ (АЛМАГ-03) и другие аппараты компании «Еламед» по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ в аптеках и магазинах медтехники Москвы

Аптеки и магазины медтехники

САМСОН-ФАРМА ☎ (800) 250-8-800
СТОЛИЧКИ..... ☎ (495) 215-5-215
НЕОФАРМ ☎ (495) 585-55-15
ДОКТОР СТОЛЕТОВ ☎ (495) 788-11-00
ДЕЖУРНЫЕ АПТЕКИ..... ☎ (499) 643-21-93

А так же:
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ..... ☎ (495) 369-33-00
ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ..... ☎ (495) 626-80-65
АСНА ☎ (495) 223-34-03

Курьерская доставка

Аптеки «ТРИКА» ☎ (495) 789-62-63 www.aptekatrika.ru
Аптеки «ИФК»..... ☎ (495) 937-32-20 www.apteka-ifk.ru
Доброта. Ру..... ☎ (495) 531-33-33 www.dobrota.ru
МЕДТЕХНИКА..... ☎ (499) 519-00-03 www.blagomed.ru
Медмагазин.ру ☎ (495) 221-53-00 www.med-magazin.ru

А так же в магазинах медицинской техники:
Доктор Маг ☎ (495) 741-18-16
Медтехника для Вас,
Промедик, Медтехно

Мигрень и бессонница – одно решение



МИГРЕНЬ

При мигрени артерии, идущие к оболочкам головного мозга, сперва сужаются, а затем расширяются. В результате раздражаются болевые рецепторы, расположенные вокруг. Выяснена зависимость между типом личности людей и склонностью к мигрени. Это люди очень чувствительные, «тонкокожие» по своему отношению к жизни и часто впадающие в депрессивные настроения. После того, как человек начинает страдать мигренозными приступами, создается «порочный депрессивно-мигренозный» круг – головные боли усиливают депрессию, а депрессия усиливает головные боли.

Статистика показывает, что 25% женщин и 10% мужчин страдают мигренью*, и это только среди пациентов, обратившихся к врачу. А сколько людей просто глотают разные таблетки «от головы» и годами мучаются от боли, считая, что это не такая серьезная проблема, чтобы ее лечить? Они сильно заблуждаются, ибо злоупотребление анальгетиками при одиночных приступах переводит болезнь в хроническую стадию, и человек получает уже ХРОНИЧЕСКУЮ МИГРЕНЬ с регулярными приступами (до 15–20 в месяц). Анальгетики и депрессия – верная основа для хронической мигрени.

* Из открытых источников
** По данным АО «Елатомский приборный завод»

ЧТОБЫ НЕ ЧУВСТВОВАТЬ БОЛИ – НУЖНО ДОЛЬШЕ СПАТЬ!

Люди, страдающие мигренью, хорошо знают, что, если удастся заснуть и выспаться, то мигренозный приступ купируется. К сожалению, трудно заснуть, когда что-то болит, тем более, голова. А вот если начать хорошо спать и высыпаться заранее – не дожидаясь мигренозного приступа?

Американские ученые провели эксперимент – взяли под наблюдение 2 группы людей. Первая группа спала столько, сколько привыкла (в среднем по 8 часов), а вторая – строго по 10 часов. Уже через 4 ночи у второй группы снизилась чувствительность к боли на 25% – к любой боли, в том числе к самой острой (реакция на горячее)*. А такая боль, как головная, у второй группы совершенно прекратилась. «Нам удалось доказать, что продолжительный сон играет важную роль в лечении заболеваний, сопровождающихся хронической болью», – заявили исследователи.

ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ – ПРОСТО

При мигрени или бессоннице применяется простое и естественное средство – физиотерапия. При воздействии магнитного поля на область головы было выявлено обезболивающее, расслабляющее, успокаивающее свойство. Это давало возможность человеку заснуть и спать долго и пол-

ноценно. А после лечебного курса может наблюдаться стойкое сохранение нормального сна без всяких дополнительных мер. Такое магнитное воздействие на голову называется транскраниальным. Оно не вызывает привыкания, легко переносится. Лечение проводится курсом по 1 процедуре в день (20 минут перед сном, в течение 10–12 дней).

ДИАМАГ – новый портативный аппарат для транскраниальной терапии импульсным магнитным полем. Он предназначен для лечения заболеваний головного мозга. Аппарат состоит из блока управления и излучателя «оголовье» – двух гибких излучающих линеек с индукторами. Для проведения процедуры достаточно надеть излучатель на голову, выбрать нужную программу и нажать кнопку «пуск». Сеанс магнитотерапии длится 15–20 мин., после чего аппарат автоматически отключается.

В ДИАМАГе заложены лечебные программы, разработанные ведущими учеными России. Изготавливается он по международной системе качества. Срок службы не менее 5 лет.



ДИАМАГ – современный, надежный, качественный физиоаппарат в том числе и для домашнего применения. Воспользуйтесь его большими возможностями!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Бессонница
- Мигрень
- Шейный остеохондроз
- Последствия инсульта
- Болезнь Паркинсона



ЛУЧШИЙ ПОДАРОК – ЗДОРОВЬЕ!

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

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, Елатьма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод». ОГРН 1026200861620. Сайт в интернете www.elamed.com. РУ МЗ № ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ