

14
рублей*

планета

ЗДОРОВЬЯ

№15 от 29 августа 2016 года

PRESSA.RU

*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**ЭФФЕКТИВНЫЕ
СПОСОБЫ
ОЧИЩЕНИЯ
ОТ ШЛАКОВ**

стр. 7

**КАК СОХРАНИТЬ
КРАСОТУ ВОЛОС**

стр. 12

**ТОП 10 ТРАВ
ДЛЯ ХОРОШЕГО
ПИЩЕВАРЕНИЯ**

стр. 20

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВОГО СЕРДЦА**

стр. 4



Аптечная сеть "36,6"

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

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

www.366.ru

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

ПРИЧИНА МИГРЕНИ – НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ



Это интуитивно понимают многие страдающие от хронической головной боли, но вот свежее крупное и длительное исследование показало, что конкретно люди с мигренью испытывают недостаток витамина D, коэнзима Q10 и рибофлавина (витамина B2). Недостаток коэнзима более свойствен женщинам, так как мужчины обычно едят много мяса, а именно там его больше всего. Мужчинам же чаще недостает витамина D, который мы получаем главным образом при воздействии ультрафиолетовых солнечных лучей.

УЧЁНЫЕ ОБЪЯСНИЛИ ФЕНОМЕН ДЕЖАВЮ

Добровольцам исследования читали слова, связанные с ключевым, например «подушка», «ночь», но не слово «сон». Позднее большинство были уверены, что слышали слово «сон». Активными зонами мозга при этом были отвечающие не за память, а за принятие решений. Вероятно, они и вызывают в памяти дежавю, просматривая ее на предмет ошибок.



ЧТО ТАКОЕ ГЛУТАМАТ НАТРИЯ – E621



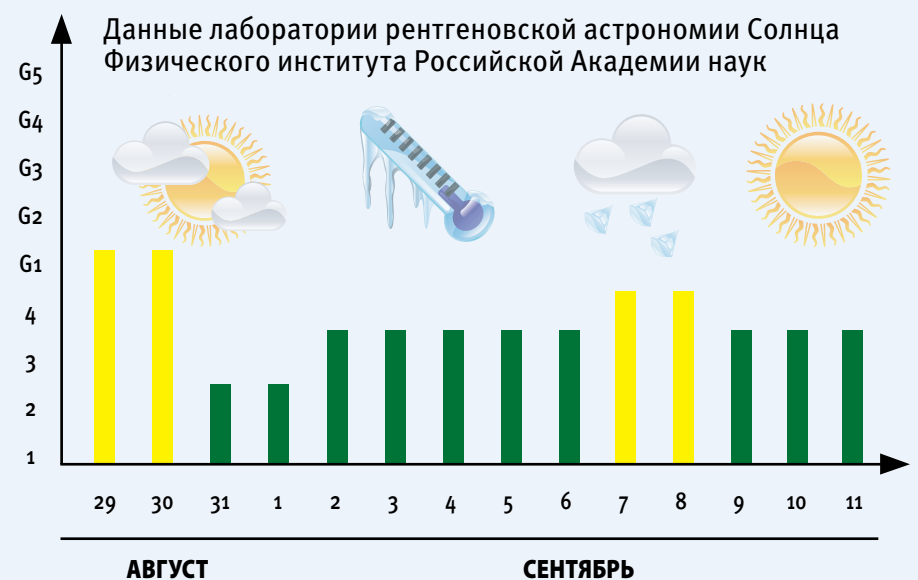
Это усилитель вкуса, используемый в пищевой промышленности. Вкус глутамата натрия является для человека определителем белка. На языке существуют L-глутаматные рецепторы, которые отвечают отдельно за белок. Поскольку открыли этот рецептор и вкус японцы, то назван он был по-японски – «умами», в переводе – «приятный вкус». Глутамат натрия содержится в грецких орехах, брокколи, помидорах, термически обработанных мясных продуктах. Это вещество активно используется в восточных странах как обычная приправа. В западных странах и России глутамат натрия используют для улучшения вкуса колбас и других мясных продуктов. Некоторое время назад были споры о безопасности E621, которые закончились тем, что Всемирная организация здравоохранения на основании ряда глубоких исследований определила глутамат натрия как безопасный. Более того, пожилым людям он может быть полезен, так как помогает бороться с возрастной потерей вкуса, которая вызывает проблемы в питании.



УДАЛЕНИЕ ЖИРА ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ

Бариатрические операции (бариатрия – лечение ожирения), то есть удаление лишнего жира хирургическим путем, бандажирование желудка, желудочное шунтирование и гастропластика, делают человека моложе. К такому выводу пришли австрийские медики, которые провели подобное лечение 76 пациентам среднего возраста 40 лет с ожирением самой высокой степени. Самостоятельные попытки похудеть этим пациентам не помогли, а после операций у них в крови снизились уровни маркеров воспаления, которое является одним из ключевых признаков ускоренного старения. Более того, теломеры клеток у добровольцев выросли на 80%, а это так называемые внутренние часы, которые показывают, как долго клетка будет жить.

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ 29 АВГУСТА – 11 СЕНТЯБРЯ



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

Зеленый столбец – магнитосфера спокойная
Желтый столбец – магнитосфера возбужденная
Красный столбец – магнитная буря

БАКТЕРИИ КИШЕЧНИКА НОЧЬЮ ОТДЫХАЮТ



Циркадные ритмы, в частности необходимость спать ночью, а бодрствовать днем, – свойство, известное и для людей, и для животных, и для растений. А вот за бактериями микрофлоры такого раньше не замечалось. Недавно ученые установили, что бактерии зависят от наших биологических часов. Они реагируют на гормон сна мелатонин, который выделяется в полость ЖКТ и дает клеткам сигнал о том, что рабочий день закончен, можно заняться размножением. Еще одно доказательство того, насколько важен своевременный здоровый сон.

В НОМЕРЕ:

- 4** Инфаркт: знать причины, чтобы избежать
- 6** Устраняем из повседневной жизни причины старения
- 7** Простые и эффективные способы очистки от шлаков
- 10** В чем причины сильного сердцебиения, наследуются ли гинекологические проблемы и другие ответы врачей на ваши вопросы
- 12** Как сохранить здоровые и красивые волосы на долгие годы: консультация трихолога



- 13** Когда высок риск рака репродуктивных органов у женщин
- 14** Можно ли повлиять на грубого врача, куда пожаловаться на поликлинику – на ваши вопросы отвечает юрист
- 15** Можно ли запастись витаминами впрок, сколько сахара не вредно и другие советы диетолога
- 16** Простое упражнение для прямой спины, от каких болезней помогает репешок и другие советы читателей
- 18** Бабушкино воспитание: портит характер или создает будущих гениев?
- 19** Какие болезни приносят домашние питомцы
- 20** Проверенные травы для здоровья желудочно-кишечного тракта

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ



АНАЛОГИ ВАЖНЫХ ЛЕКАРСТВ В ДВА И БОЛЕЕ РАЗ ДЕШЕВЛЕ

Консультацию по препаратам и их аналогам предоставила фармацевт Алина Бояджянц. Средние цены взяты в справочнике московских аптек «Аптекамос». Нужно иметь в виду, что в разных регионах и разных аптеках они могут сильно различаться, и имеет смысл сделать для себя обзор цен в близлежащих аптеках!

НАЗВАНИЕ	НАЗНАЧЕНИЕ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА	АНАЛОГ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА
5-НОК (таблетки)	Для лечения инфекций мочевыводящих путей	250 рублей	Нитроксолин	80 рублей
АРИФОН (таблетки)	Диуретическое средство для лечения артериальной гипертензии	350 рублей	Акрипамид	40 рублей
БАКТРИМ (таблетки)	Антибиотик	200 рублей	Ко-тримоксазол	20 рублей
ДЕТРАЛЕКС (таблетки)	Венотонизирующее и венопротекторное средство	900 рублей	Венарус	500 рублей
ЗОЛОФТ (таблетки)	Антидепрессант	800 рублей	Торин	300 рублей
ИМИГРАН (таблетки)	Для лечения мигрени	450 рублей	Суматриптан	200 рублей
КАПОТЕН (таблетки)	Для лечения артериальной гипертензии	300 рублей	Каптоприл	30 рублей
ЛАЗОЛВАН (сироп)	Отхаркивающее средство	300 рублей	Амброксол	80 рублей
ТАРИВИД (таблетки)	Антибиотик	400 рублей	Офлоксацин	50 рублей
ЭГИЛОК	Для лечения аритмии	200 рублей	Метопролол	100 рублей

Читайте о других аналогах дорогих препаратов в следующих номерах.



ЛЕНЬ – СВОЙСТВО УМНЫХ?

Люди, которые любят поспать днем или поваляться целый день на диване, скорее всего имеют более высокий уровень интеллекта. Об этом говорят нам результаты интересного исследования, опубликованного в американском «Журнале психологии здоровья». Дело в том, что индивидуумы с высоким IQ (при помощи этого теста измеряли уровень интеллекта), даже если выглядят ничего не делающими, постоянно думают. Активные занятия для них скучны. Исследование проводилось среди студентов университета Флориды. Их разделили на две группы, и участники одной из них – умники – признались, что постоянно решают мысленно разного рода интеллектуальные задачи, а любители активных занятий отметили, что лишней раз стараются не нагружать мозг.

ЛИЦА НОМЕРА

КАРДИОЛОГ ОЛЬГА ЛЕВИНА



проводит консультацию на предмет того, как уберечься от самой смертельной болезни человечества – инфаркта.



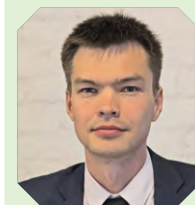
ВРАЧ И ПСИХОЛОГ ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ

делится своими проверенными методами выведения шлаков из организма.



ТРИХОЛОГ ГАЛИНА ВОЛКОВА

рассказывает, о каких проблемах организма говорят наши волосы и как сохранить их здоровье.



АДВОКАТ ЕВГЕНИЙ ЗАЙЦЕВ

доступно и подробно отвечает на вопросы читателей по медицинскому праву.



ГИНЕКОЛОГ ИРИНА ЮРК

объясняет, как снизить риск онкологии женских органов в постменопаузальный период.

РЕЧНАЯ РЫБА И ОЛЕНИНА СНИЖАЮТ РИСК ГИПЕРТОНИИ

Российские ученые исследовали пользу традиционных северных продуктов – речной рыбы и оленины – на людей, которые попадают в условия крайнего севера. Дело в том, что у «пришлого» населения по сравнению с коренными народами высокий уровень заболеваемости артериальной гипертензией. По данным ученых, в значительной степени разница обусловлена привозным углеводным питанием. В результате небольшого, но интересно исследования было обнаружено, что риск гипертонии сокращается в разы, если человек употребляет в пищу речную рыбу и оленину, при-

чем самой полезной рыбой является щука, а оленина особенно полезна в сочетании с северными ягодами, в частности с морошкой. Картину здорового северного питания дополняет привозная гречневая крупа. Исследователи предполагают, что снижение риска гипертонии связано со способностью пресноводной рыбы и оленины оказывать укрепляющее и очищающее воздействие на сосуды и повышать эффективность тканевого дыхания. При анализе состава тела исследованных было выявлено, что у лиц, потребляющих оленину три раза в неделю и чаще, достоверно мень-

ший (-20,0%) индекс массы тела и достоверно большая (+20,0%) безжировая масса тела. Это исследование, кроме всего прочего, подтверждает, что традиционное питание в разных регионах России, русская и иные кухни, может быть не менее полезным, чем хваленое средиземноморское. При этом в оценке кухни народов России важно не подменять понятие традиционного питания навязанным в XX веке и позже ограниченным рационом с массой жиров и простых углеводов.



Как распознать и ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФАРКТ



Ольга Левина,
кардиолог
медицинского центра
«Эко-безопасность»

КАК СНИЗИТЬ РИСК

– Правда ли, что 80% преждевременных инфарктов можно предотвратить?

– Правда, и даже больший процент. Инфаркт и инсульт не возникают сами по себе на пустом месте. Они являются следствием существования таких болезней, как атеросклероз, гипертония и аритмии. Поэтому их можно избежать, если изменить образ жизни, который приводит к плачевным последствиям. Также нельзя пренебрегать регулярными профилактическими осмотрами у врача и своевременно обращаться за медицинской помощью при появлении болей в сердце. Вовремя сделанная электрокардиография спасла жизнь тысячам людей по всей стране!

– Какие есть основные меры профилактики?

– Если уменьшить риск возникновения сосудистых «проблем» или контролировать уже возникшие болезни, то риск инфаркта уменьшается. В силах любого человека позаботиться о своем

Болезни сердца – причина примерно половины смертей в мире. Многие жизни удалось бы сохранить при помощи соблюдения простых и доступных правил.



ВАЖНО!

Даже при занятиях полезными для сердца видами спорта нагрузки должны быть умеренными. Увеличивать нагрузку необходимо постепенно, контролируя пульс. Главное, чтобы физическая активность носила систематический характер: активных занятий 2-3 раза в неделю будет достаточно, при условии что человек постарается больше ходить пешком.

здоровье – это совсем не сложно. Для профилактики атеросклероза необходимо придерживаться диеты с пониженным содержанием жиров и контролировать уровень холестерина (норма – менее 5 ммоль/л).

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИИ НЕОБХОДИМО:

- регулярно измерять свое артериальное давление (если ранее проблем не было, то достаточно измерять раз в год и при плохом самочувствии; в других случаях частоту измерений устанавливает лечащий врач);
- нормализовать вес (один килограмм лишнего веса обуславливает повышение артериального давления на 2 мм рт. ст.);
- ограничить употребление поваренной соли до 1 чайной

- ложки в день (5 грамм);
- отказаться от курения;
- ограничить употребление спиртных напитков;
- вести подвижный образ жизни;
- избегать стрессов.

КОНТРОЛЬ ТАЛИИ

– Какой именно физической активностью нужно заниматься для профилактики болезней сердца?

– Необходимо вести подвижный образ жизни и держать свой вес в норме. Измерьте свою талию: у женщин она должна быть менее 80 см, у мужчин – менее 94. Ходьба в быстром темпе (до 120 шагов в минуту) полезна для снижения веса и укрепления сердечной мышцы. Также полезна езда на велосипеде. Вообще



ВАЖНО!

Сильный стресс может привести к спазму коронарного сосуда, что может вызвать инфаркт – 60% внезапных инфарктов случаются на нервной почве. Эта рекомендация самая сложная и самая универсальная, так как частые стрессы нередко приводят к возникновению той или иной аритмии. А если аритмия возникла, то очень важно соблюдать все рекомендации врача, особенно по приему препаратов, влияющих на свертывание крови. Важно также сохранять позитивное отношение к жизни. По результатам 12-летних исследований под эгидой Министерства здравоохранения, труда и благосостояния Японии выяснено, что жизнерадостные мужчины значительно меньше подвержены риску получить сердечно-сосудистые заболевания по сравнению с представителями сильного пола, которые жалуются на судьбу.

любые динамические нагрузки, особенно на свежем воздухе – занятия бегом, езда на коньках, лыжах, велосипеде, плавание, акваэробика – полезны.

ТАБАК – ГЛАВНЫЙ ВРАГ

– Почему табак так вреден для сердца?

– Никотин ухудшает состояние сосудов. Чем больше вы курите, тем выше риск ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда. В процессе курения происходит сужение сосудов, что приводит к ухудшению кровоснабжения всех органов. Параллельно наблюдается увеличение свертываемости крови, что может вызвать образование тромбов. Курение – одна из стопроцентно вредных для сердца привычек.



Приготовление мяса на гриле с точки зрения диетологии полезный способ, главное – не пережаривать до черноты.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ

– От алкоголя нужно отказаться совсем?

– От крепких алкогольных напитков при предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям лучше отказаться. У пациентов, уже страдающих артериальной гипертензией или имеющих другие сердечно-сосудистые заболевания, иногда даже умеренные дозы алкоголя могут привести к трагическому исходу. Если сердечно-сосудистые заболевания не беспокоят, бокал хорошего красного вина изредка можно себе позволить, поскольку это хорошая профилактика атеросклероза.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ



При первых признаках и подозрениях на инфаркт необходимо вызвать скорую помощь. Немедленно! Лучше перестраховаться, чем потерять драгоценное время. До приезда скорой необходимо разжевать таблетку аспирина и с 15-минутным интервалом принять таблетки нитроглицерина в дозировке 0,5 мг, но не более трех раз – во избежание резкого падения давления. Важно, чтобы в каждом доме в аптечке находился нитроглицерин, даже если никто в семье не страдает заболеваниями сердца.

ГРУППА РИСКА

– Кто в группе риска?

– В группе риска мужчины (особенно после 40 лет). Те, у кого в семье была предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям.

– Почему с мужчинами инфаркты случаются чаще?

– Эта разница обусловлена неодинаковым уровнем холестерина в крови у мужчин и женщин предменопаузального возраста. У мужчин – больше. Но скорее даже – более безответственным отношением мужчин к своему здоровью.

ВАЖНЫЕ ЦИФРЫ

– Какие регулярные обследования нужно проходить у врачей?

– Очень важно регулярно проходить диспансеризацию и медосмотры, во время которых в обязательном порядке проводят ЭКГ-обследование. Оно является безопасным и наиболее достоверным способом определения риска возникновения сердечно-сосудистого заболевания. Проходить его необходимо раз в год. После 40 лет в обязательном порядке! Необходимо следить за цифрами артериального давления – оно не должно быть выше, чем 140/85 мм рт. ст. В идеале в каждом доме должен быть тонометр. Кроме артериального давления, нужно уделять внимание индексу атерогенности и уровню сахара в крови. Он отражает отношение «плохого» холестерина к «хорошему». Результат выше 3 указывает на преобладание «плохого» холестерина, что может быть признаком атеросклероза. Повышение уровня сахара в крови выше 5,5 – сигнал о необходимости обратиться к врачу.

Беседовала Ольга Савина

Какие продукты снижают, а какие увеличивают риск инфаркта



Марина Макиша

врач-диетолог лаборатории исследований и инноваций в питании КОТ Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

№1 Продукты, содержащие трансжиры. Это майонез, маргарин, соусы на основе растительных жиров. Их употребление может привести к повышению уровня холестерина, возникновению атеросклеротических бляшек и нарушению кровообращения – и в итоге к инфаркту.

№2 Продукты, содержащие насыщенные жиры. А это жирное мясо и субпродукты: свинина, говядина, спинной и головной мозг. Есть такое мясо рекомендуется не чаще одного раза в неделю.



№3 Кофе и энергетики в больших количествах. Если есть признаки артериальной гипертензии, с кофе нужно быть аккуратнее – его неумеренное употребление создает дополнительную нагрузку на сердце. Не обязательно отказываться от этого напитка, нужно просто ограничить себя тремя чашками в день. Особенно – если вам больше сорока лет.

№3 Продукты, содержащие быстрые углеводы, то есть все, где есть много сахара и белой муки – печенья, булки. Они влияют на углеводный обмен и могут привести к развитию сахарного диабета и повреждению микроциркуляторного русла. Плюс они могут вызвать появление избыточного веса, а это дополнительная нагрузка на сердце.

№3 Соль. Если есть признаки артериальной гипертензии, то соль в рационе лучше ограничить. Употребление соленого способствует задержке жидкости в организме. А при артериальной гипертензии она не выводится. Сердцу приходится прокачивать большое количество крови, и это дополнительная нагрузка на него.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



№1 Все красные, оранжевые и фиолетовые фрукты и овощи. Пигменты, которые дают им цвет, являются источниками антиоксидантов, которые необходимы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, так как защищают клетки. Единственное – если это сладкие фрукты, то нужно следить за их количеством. В день можно съесть от 200 до 500 грамм.

№2 Арбуз. Он дает хороший мочегонный эффект, что позволяет вывести лишнюю жидкость из организма.

№3 Продукты, содержащие омега-3 кислоты. Это рыба северных морей – семга, скумбрия, палтус, а также льняное масло. Они укрепляют стенки сосудов и являются профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.



ЧТО УСКОРЯЕТ СТАРЕНИЕ

УВЕЛИЧИВАЕМ ПРОГНОЗИРУЕМУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Медики постоянно говорят о том, что здоровый образ жизни удлиняет наши годы. Иногда даже начинает казаться, что это какая-то мантра, не имеющая отношения к реальности. Мы выбрали несколько не самых очевидных вещей, которые делают нас старше, и привели четкие научные факты о том, как это происходит.

«СТУДЕНЧЕСКИЙ» РАСПОРЯДОК ДНЯ

Для современного человека, особенно женщины, совсем не редкость заниматься домашними делами или просто собой за полночь. Если во время студенческих предэкзаменационных бдений это хотя и вредно, но более или менее простительно, то взрослый организм такого не любит и не прощает. В числе реальных опасностей – набор веса, артериальная гипертензия, диабет.

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ

В недавнем исследовании ученые обнаружили, что женщине нужен более длительный сон, в том числе и потому, что ее мозг работает более сложно, чем у мужчины. Было установлено, что у мужчин больше взаимосвязей внутри каждого полушария, а у женщин более тесно связаны два полушария. Таким образом, мужчины способны больше фокусироваться на конкретной задаче, а женщины более способны к многозадачности. Из-за этого, правда, их мозг теряет в скорости мышления.

ПРОДУКТЫ ГЛИКИРОВАНИЯ



Избыток сахара делает кожу тусклой и способствует появлению морщин. Виновен в этом процесс гликирования, когда сахар, попавший в кровь, присоединяется к белкам и образует новые вредные молекулы – так называемые конечные продукты гликирования. Чем больше сахара мы едим, тем больше таких продуктов образуется, они окружают молекулы белков коллагена и эластина и не дают им сохранять упругость кожи. Эти процессы начинаются примерно с 35 лет и затем быстро развиваются.

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ

Сахар нужно ограничить так, чтобы из сладостей мы получали не более 10% суточной нормы калорий. Для среднестатистической женщины 45 лет 165 см ростом это количество составит 10 чайных ложек сахара. Кажется, довольно много? А вот и нет, ровно столько содержится в одной банке колы объемом 330 мл. То есть сами выбирайте: 10 чашек чая и кофе с ложкой сахара или одну колу. Кроме того, многие фабричные продукты, на вкус даже не сладкие, содержат сахар.



Общение во время занятий физкультурой – двойной удар по старению организма.

СОВЕТ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

В дневном рационе жиров должно быть от 20% до 35% от общей калорийности, и лишь не более трети этого количества могут составлять насыщенные жиры.

РЕДКИЕ ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ

С возрастом мы все больше живем интересами детей и в целом семьи. Это естественно и хорошо, но друзьям нужно уделять достаточно времени. Во-первых, потому что они друзья, во-вторых, потому что это полезно для здоровья и снижает темп старения. Интересно, что тесные дружеские связи в прогнозе долголетия в имеющихся исследованиях на более высоком месте, чем семейные.

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ

Врачи советуют стараться устраивать хотя бы одну встречу в неделю. Кстати, как раз в этом отношении совсем не вредны социальные сети – там можно общаться, пусть

и не полноценно, чаще. Простая переписка под фото любимого друга уже продлит жизнь. К тому же договориться о реальной встрече в интернете быстрее и легче.

БЕЗЖИРОВАЯ ДИЕТА

Избегать трансжиров и насыщенных жиров – разумная практика, так как они несут нам в кровь вещества, вредящие сосудам. За этой разумной привычкой многие начинают полностью пренебрегать жирами, а это для организма тоже вредно. Рыбий жир, оливковое масло, богатые жирами орехи – лучшие пищевые борцы со старением. Они укрепляют мозг, сердце, кости, суставы, кожу и все остальное.

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ

Липопротеины промежуточной плотности, которые медики относят к хорошему холестерину, продлевают жизнь человека, считают авторы свежего исследования. Он помогает удалять избыток плохого холестерина из кровотока, отправляя его в печень, где он перерабатывается и удаляется из организма.

ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПОЛОВОЙ ЖИЗНЬЮ

Со временем становится все сложнее постыдиться ради секса получасом сна или какого-либо еще полезного занятия. Но нужно уметь сохранять романтические отношения. Психологи утверждают, что в первую очередь это зависит от женщин.

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКТ

Секс влияет на общее здоровье и состояние человека, укрепляя иммунную систему, облегчая хронические боли, снижая риск рака и мужских и женских репродуктивных органов. Люди выглядят на 10 лет моложе более ленивых ровесников.

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ НА 18 ЛЕТ

Таковы результаты совсем нового исследования канадских ученых, которые статистически обработали медицинские данные почти 100 тысяч человек. Получилась следующая картина: прогнозируемая продолжительность жизни канадцев, ведущих здоровый образ жизни, на 18 лет выше, чем у тех, кто имеет в анамнезе один из рисков. При этом главным из этих рисков оказалось курение.



Текст: Инга Гогричани

ОЧИЩАЕМСЯ ОТ ШЛАКОВ



ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

Шлаки – вовсе не абстрактное понятие, которое используется для привлечения внимания к нетрадиционным методам лечения или снадобьям. Шлаками называют продукты обмена веществ, постепенно накапливающихся как в отдельных клетках организма, так и в тканях. Этим продуктам иногда нужно помочь выйти за пределы нашего тела.

ЧТО ТАКОЕ ШЛАКИ

Шлаками называют, в основном, конечные продукты белкового обмена. Это мочевина, мочевая кислота, креатин, креатинин, аммонийные соли. Если человек здоров, то все выделительные системы его организма, а это в первую очередь печень, почки, кишечник и кожа, должны справляться с их выведением.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ШЛАКИ

Засорение шлаками происходит из-за неправильного питания, а также из-за интоксикаций алкоголем, табаком, наркотиками, медикаментами, тяжелыми металлами из окружающего нас загрязненного воздуха, а еще из-за вирусов и микробных токсинов.

ОЧИСТКА ПОЧЕК

Хотя в этих несложных советах, казалось бы, нет совсем ничего потенциально опасного, все же использовать их желательно только после консультации с нефрологом или урологом, так как они могут быть противопоказаны при камнях в почках, пиелонефрите, гломерулонефрите, цистите, заболеваниях предстательной железы, во время беременности и лактации.

ИТАК:

● **Арбузная диета.** В течение 1-2 недель съедать 1 кг арбуза в день, можно с небольшим количеством ржаного хлеба, придерживаясь по возможности в этот период бессолевой диеты.

● **Отвар шиповника.** Размолот на кофемолке 5 столовых ложек плодов шиповника, заварить их на ночь в термосе в 0,5 л кипятка. Пить утром и вечером в течение 2 недель.

● **Отвар лаврового листа.** Залив 1-2 лавровых листа 1 стаканом воды, отварить в течение 20 мин и пить понемногу в течение дня курсами по 2 дня. Такие курсы повторяют 3-4 раза в полмесяца.

Важно! Этот метод нужно с большой осторожностью применять женщинам с гинекологическими проблемами, так как он активизирует кровотечения, в том числе во время менструации.

ОЧИСТКА КИШЕЧНИКА

● **Кислая клизма.** В 2 литрах кипяченой теплой воды развести чайную ложку уксуса или яблочного сока. Применять раз в неделю.

А ВЫ ЗНАЛИ?

Со шлаками связана гипотеза гомотоксикологии немецкого ученого Ганса-Генриха Рекевега. Он разработал методику альтернативной медицины, в основу которой положил идею о том, что большинство болезней связаны с уровнем зашлакованности организма. По этой методике главная задача врача – избавить организм от шлаков. Эффективность гомотоксикологии ставится под сомнение доказательной медициной.

● **Рисовое очищение.** Использовать для этой цели нужно не продолговатый, а округлый рис. Взять столько столовых ложек риса, сколько лет человеку. Промыв, залить холодной кипяченой водой и, плотно закрыв крышкой посуду, поставить в холодильник. Утром воду слить, затем, взяв 1 ст. ложку с верхом отмоченного риса, варить его без соли в течение 3-4 минут. Съесть приготовленную так кашу следует натощак до 7.30 утра. Оставшийся рис нужно снова залить кипяченой холодной водой и поставить в холодильник. В последующие дни проделывать ту же процедуру, пока не закончится весь рис.

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

● **Сок редьки.** Выжав из корнеплода сок, принимаем его, постепенно увеличивая количество в течение месяца от 1 чайной ложки до полстакана перед едой. Срок приема не ограничен.

● **Отвар зверобоя продырявленного.** Эта трава является прекрасным средством еще и для профилактики поражений печени. Завариваем 1,5 ст. ложки травы зверобоя на 200 мл воды и пьем вместо чая.

● **Отвар редиски.** Залив 0,5 л кипятка 2 стакана молодых листьев редиски, увариваем до тех пор, пока в кастрюльке не останется 1 стакан (200 мл) жидкости. Затем, добавив в отвар немного сахара, выпиваем. Пьем такой отвар вместо чая 3-5 раз в день в течение 3 дней.

Текст: Евгений Тарасов



СОВЕТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

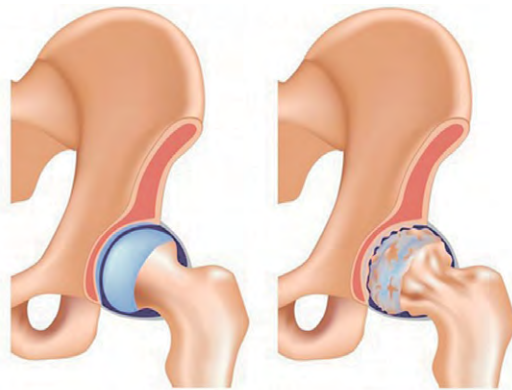
Не стесняйтесь плакать! Как установили ученые, со слезами тоже выходят из организма вредные вещества, особенно те продукты распада, которые накапливаются в глазах и вокруг них.

Конечно, способов очистки организма от шлаков гораздо больше, мы привели здесь лишь те, что испробованы и хорошо зарекомендовали себя в практике нашего автора – врача высшей категории Евгения Тарасова. Если у вас есть собственные методы, пишите о них в редакцию «Планеты здоровья» по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15, электронному адресу pz@kardos.ru или звоните по телефону 8 (499) 992-29-69. Мы с удовольствием опубликуем ваши советы.

ТОП-10 мифов об артрозе

или Лечить нельзя сдаваться

Говорят, человек ко всему привыкает. Даже к мучительной боли в суставах, которая не дает нормально двигаться, радоваться, жить! Вот только зачем к ней привыкать, когда существуют простые, научно подтвержденные способы лечения? Об артрозе бытует довольно много хронических заблуждений. Давайте в них разбираться.



Здоровый сустав

Артроз

1 АРТРОЗ НЕ ЛЕЧИТСЯ

Очень опасное заблуждение. Из-за него многие просто сдаются. Часто люди лишь «пережидают» обострение, принимая обезболивающие средства. А ведь это прямой путь к инвалидности или операции по замене сустава! При комплексном лечении есть реальная возможность избавиться от болей и задержать развитие артроза на 10-30 лет¹.

2 АРТРОЗ – ЭТО ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

Артроз любого сустава представляет собой дистрофическое заболевание. Знакомое слово? Точно, «дистрофиками» порой называют излишне худых моделей на подиуме, которые мрут себя голодом. А при артрозе «недоедают» суставы. Здоровые суставы защищает хрящ – скользкая, плотная ткань, выстилающая головки костей. Так уж устроила природа, что в хрящах нет своих кровеносных сосудов, они получают питание из окружающих тканей. И, если в них нарушено кровообращение, суставной хрящ голодает. Клетки хряща – живые, они погибают без кислорода и питательных веществ. Хрящ растрескивается, постепенно обнажая головки костей. От

¹ Из открытых источников

их трения и возникает характерный хруст, который ошибочно принимают за признак «отложения солей». Воспаление, боль и отек также связаны с трением костей. Если не восстанавливать кровоток, остеоартроз прогрессирует.

3 АРТРОЗ БЫВАЕТ ТОЛЬКО У ПОЖИЛЫХ

Артроз может развиваться даже в 25 лет². Играть роль и травмы (даже незначительные), и чрезмерная нагрузка сустава или слабость связок. Однако основные причины – это нарушение обмена веществ и ухудшение кровотока в области суставов³. Нарушаться он может по разным причинам: например, из-за вялости мышц при сидячей работе или их спазме при длительном стрессе. Мышцы очень чутко реагируют на эмоции. Наверняка вы замечали, как от злости сами собой сжимаются кулаки или «перехватывает горло» от волнения? Поэтому если жизнь – неподъемная ноша, тогда «тяжелеют» ноги и замедляется ток крови в сосудах, окружающих сустав. Кроме того, переживания повышают уровень «стрессовых гормонов» в крови, при этом уменьшается выработка гиалуроновой кислоты, необходимой для «смазки суставов».

4 ПРИ АРТРОЗЕ ПОЛЕЗНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Нагрузки на сустав ускоряют его разрушение. Особенно вредны бег, прыжки, приседания или поднятие штанги – любые рывковые упражнения. Зато полезно плавание и специальная лечебная физкультура.

5 ОПЕРАЦИЯ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ АРТРОЗА

Хирургическое лечение вряд ли можно считать панацеей. Эндопротезирование, или операция по замене сустава, не про-

² <http://smj.ismu.baikal.ru/jour/article/view/337/339>

³ <http://rheumatology.oxfordjournals.org/content/46/12/1763.long>

стая (а также недешевая и небезопасная) процедура. Даже при успешном ее исходе пациента ждет долгий период восстановления, не говоря уже о риске развития осложнений. И самое главное, примерно у половины пациентов с искусственными суставами не прекращается боль, не исчезает ограничение в движениях. Кроме того, уже через пять лет может понадобиться замена эндопротеза – еще одна операция, а потом еще и еще...

Хирургическое лечение не устраняет причину болезни. Если ткани сустава и костей не получают питательных веществ, они продолжают отмирать и разрушаться. А это значит, что однажды укрепить эндопротез на хрупкой и слабой кости просто не будет возможности. Между тем, сохранить «родной» сустав вполне реально.

6 АРТРОЗ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО ХОЛОДЦА

Желе и холодец действительно содержат так называемые хондропротекторы, полезные для поврежденного хряща. Однако всем этим «строительно-питательным» веществам, в том числе лекарственным препаратам, сложно добраться до сустава, если в нем нарушено кровообращение. Поэтому основной целью является именно восстановление кровотока. В этом способна помочь успешно применяемая во всем мире магнитотерапия. Расширяя кровеносные сосуды, магнитотерапия способствует уменьшению боли и мышечного спазма, улучшению подвижности сустава. Он снова начинает получать необходимые питательные вещества, что дает возмож-

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ ПРИ АРТРОЗЕ:

- Уменьшить нагрузку на суставы (снизить лишний вес, отказаться от некоторых спортивных упражнений).
- Укреплять мышцы, поддерживающие сустав, лечебной физкультурой.
- Улучшать кровообращение тканей и питание хряща с помощью курсов магнитотерапии.

ность постепенно восстанавливать разрушенный хрящ.

7 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ФИЗИОЛечение – ТОЛЬКО В МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Все медицинские аппараты первоначально были разработаны для применения в отделениях физиотерапии. С такими приборами работает специалист, подбирая оптимальные параметры магнитно-



го поля. Некоторые из таких устройств, например медицинские аппараты АЛМАГ-01 и АЛМАГ-02, были адаптированы для домашнего использования. От профессиональных они отличаются лишь компактными размерами и тем, что необходимые характеристики уже внесены в память аппарата и настроены под конкретное заболевание.

8 ЛЮБОЙ АППАРАТ МАГНИТОТЕРАПИИ ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕХ СУСТАВОВ

Суставы в организме человека расположены на разной глубине, поэтому для успешного лечения необходимы различные характеристики магнитного поля, в

Покупайте АЛМАГ-01, АЛМАГ-02, МАВИТ (УЛП-01) в СЕНТЯБРЕ по ФИНАЛЬНОЙ цене!

В аптеках и магазинах медтехники:

СТОЛИЧКИ.....(495) 215-5-215
САМСОН-ФАРМА8-800-250-8-800
НЕО-ФАРМ.....(495) 585-55-15
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ.....(495) 369-33-00
СТОЛИЧНЫЕ АПТЕКИ(495) 450-61-29
ВПЕРВЫЕ!!!
ДОКТОР СТОЛЕТОВ(495) 181-05-92
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ8-800-2000-308

Консультации ДО и ПОСЛЕ покупки по бесплатному телефону



8-800-200-01-13

Наш сайт: www.elamed.com

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



АЛМАГ-01 И АЛМАГ-02 ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- устранить боль,
- снять воспаление и отек в области сустава,
- уменьшить спазм окружающих сустав мышц,
- снизить утреннюю скованность движений,
- увеличить дальность безболезненной ходьбы,
- улучшить усвоение лекарственных средств, что позволяет уменьшить их дозу и снизить затраты на лечение,
- остановить разрушение сустава,
- предотвратить рецидивы артроза и улучшить качество жизни.

– Тазобедренный сустав расположен очень глубоко. При этом, чем полнее человек, тем глубже должно проникать магнитное поле. Мощность аппарата АЛМАГ-02 обеспечивает нужную глубину.

– В памяти аппарата заложена оптимальная программа лечения коксартроза, методика которой отработывалась в ведущих клиниках страны. Остается только выбрать нужную программу нажатием одной кнопки.

– Для достижения лучших результатов лечения коксартроза, нужно воздействовать одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника и тазобедренный сустав. АЛМАГ-02, благодаря наличию дополнительных излучателей, позволяет это сделать.

том числе его мощность. Так, для лечения артритов и артрозов мелких суставов кистей и стоп, плечевых, локтевых, коленных и голеностопных суставов вполне подойдет АЛМАГ-1. Однако для лечения артроза тазобедренных суставов нужен аппарат с расширенными возможностями – АЛМАГ-02.

9 ПРИ КОКСАРТРОЗЕ НИЧЕГО НЕ ПОМОЖЕТ

Известно, что регулярная магнитотерапия способствует наступлению стойкой многолетней ремиссии даже на III стадии коксартроза. Лечение артроза тазобедренных суставов становится результативнее с помощью АЛМАГ-02:

10 АРТРОЗ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ ЗА НЕДЕЛЮ

Безусловно, артроз не победить за неделю, и даже за месяц. Однако если регулярное лечение поможет вернуться к полноценной, активной жизни на 10-30 лет, разве оно того не стоит?

«Лечить нельзя сдаваться». В случае с артрозом только сам человек решает, где поставить запяточку.

Курьерская доставка:

МЕД-МАГАЗИН.РУ.....(495) 221-53-00
www.med-magazin.ru

МЕДТЕХНИКА(499) 519-00-03
www.blagomed.ru

м. «Парк Культуры» м. «Академическая»
Зубовский бульвар, ул. Вавилова, д. 54,
д. 29 корп 1 (вход со двора)

ДОБРОТА.РУ.....(495)531-33-33
www.dobrota.ru **Аппараты в прокат!**
Действуют скидки по дисконтным картам.

Медтехника М1.....(499) 550-10-16
www.medtehnika-moskva.ru

Заказ на сайте www.elamed.com



Сроки действия акции
с 1.09.2016 по 30.09.2016



Простатит: как обеспечить правильное лечение?

На вопросы корреспондента отвечает кандидат медицинских наук Алексей Борисович Жиборев. «Урология была интересна мне с выпускного курса университета, когда я начал заниматься в студенческом урологическом кружке», – признаётся наш собеседник.

Алексей Борисович, что вы можете сказать о пользе физиотерапии для урологических заболеваний?

В урологической практике оптимальной считается концепция комплексного лечения, где физиотерапия занимает значительное место. Она входит в международные стандарты лечения многих заболеваний – например, гипертермия простаты через прямую кишку. Физические факторы используются, чтобы снять боль, наладить мочеиспускание, устранить признаки сексуальных расстройств. Они могут серьёзно усилить действенность лечения и надолго стабилизировать результат.

Какое влияние оказывает физиотерапия при лечении простаты?

Как правило, при простатите применяется триада: магнитотерапия, тепло, массаж.

Магнитное поле действует на молекулярном уровне, усиливая колебания эритроцитов и белков плазмы. Оно способно мобилизовать защитные ресурсы организма, заставить его проснуться. **Тепло** может расширять капиллярные просветы, стимулировать местный иммунитет. **Вибромассаж** способствует повышению мышечного тонуса, улучшению дренирования протоков и эвакуации отделяемого простаты. Он может помочь устранить застойные явления и снять раздражение нижних мочевых путей.

Лечить простатит без физиотерапии – дело неблагодарное. На фоне нормализации кровообращения она содействует уменьшению дозировки препаратов, тем самым минимизируя их вред; улучшению питания клеток, интенсивному изгнанию продуктов распада, а также ускорению доставки антибактериальных и противовоспалительных лекарств в орган, где они в большем количестве концентрируются и лучше работают. В ряде случаев физиотерапия даёт возможность обойтись без операции и снизить частоту обострений. Лучшим результатом может стать восстановление поражённого органа.

Когда целесообразна домашняя физиотерапия?

В домашних условиях физиолечение целесообразно применять в случае, когда оно назначено врачом, но физиотерапия в поликлинике посещать неудобно или нет времени. Выручит портативная техника – она продаётся в аптеках. Это современный подход к лечению простатита.

Знакомо ли вам физиотерапевтическое устройство МАВИТ от компании ЕЛАМЕД? Что вы можете о нём сказать?

Устройство МАВИТ (УЛП-01) – коллективная разработка учёных медицинских вузов и инженеров конструкторов Москвы и Рязани. Его создатели ставили цель с его помощью усилить действие иных методов и улучшить качество жизни человека с хроническим простатитом и доброкачествен-

ной гиперплазией предстательной железы.

МАВИТ состоит из ректальной «свечки» и блока питания и лёгок в применении. Сегодня устройство используют в стационаре и в амбулаторном режиме. Его плюс – возможность проводить сеансы дома, что позволяет мужчине полностью расслабиться.

Комбинация факторов в нём сбалансирована оптимально. МАВИТ воздействует на простату, нервное сплетение, кровеносное и лимфатическое русло. Выявлено, что он способен оказывать противовоспалительное, противоотёчное, болеутоляющее и улучшающее обмен веществ действие. Благоприятное влияние на самочувствие и усиление потенции может наступить уже через несколько процедур и сохраниться примерно на месяц.

Как правильно лечиться МАВИТОМ?

Несмотря на то, что средства продаются без рецепта, нельзя «прописывать» себе лечение самому – это чревато осложнениями! Вопросами здоровья должны заниматься профессионалы.

Только врач изучит анамнез, проведёт тщательную диагностику и выявит наличие противопоказаний. Например, физиолечение запрещено при остром и гнойном воспалении, онкологии, специфических воспалительных процессах (таких как туберкулёз простаты).

Врач определит, когда лучше начать курс – физиотерапия разрешена только в фазе ремиссии или стихания воспаления.

Бывает, что больший после 2-3 сеансов чувствует небольшое усиление симптомов и бросает лечение. Поэтому так важен контроль врача – он выяснит причины и подскажет дальнейшие действия.

Соблюдайте правила лечения:

1. Нельзя использовать МАВИТ при наличии противопоказаний.
2. Под запретом алкоголь, психотропные препараты.
3. Больной должен находиться в покое, в положении лёжа на спине.
4. Перед процедурой нужно опорожнить мочевой пузырь и прямую кишку.
5. Зонд-аппликатор обработать антисептиком и поместить в чехол из латекса.
6. Необходимо строгое следование указаниям лечащего уролога.

Курс состоит из 7-9 процедур. Сеанс длится 30 минут. Повторный курс – через 1,5–2 месяца. Это стандартная схема, врач скорректирует её для каждого частного случая.

При следовании данным правилам пациент может не бояться обострений.

Практически все болезни, вовремя выявленные, поддаются лечению либо достижению стойкой ремиссии. **Лечиться нужно только у специалистов и использовать проверенные средства, например, такие как МАВИТ.**

Консультации ДО и ПОСЛЕ покупки по бесплатному телефону **8-800-200-01-13** Наш сайт: **www.elamed.com**

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАШИ ЭКСПЕРТЫ ОТВЕЧАЮТ

Посоветуем, подскажем,



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КРЕМ

«Прихожу в магазин за кремом, глаза разбегаются – такой большой выбор. Как правильно подобрать крем для лица? На что обратить внимание, читая состав?»

Светлана, г. Москва



Наталья Гайдаш,
кандидат медицинских наук, дерматолог,
косметолог клиники «Триактив»

– Если вы выбираете крем в магазине, пожалуйста, критично относитесь к рекламе. Кремы домашних линий большинства косметических брендов (кроме профессиональных, продающихся преимущественно в клиниках) не способны на чудеса. Нужно понимать, что функция обычного крема – защита кожи от солнечного излучения, ветра, осадков, перепадов температур. На большее крем класса масс-маркет не способен. Только 10% (в лучшем случае) от содержимого баночки или тюбика это какие-то полезные или, по крайней мере, не вредные для кожи компоненты. Все остальное – основа, большую часть которой составляют эмульгаторы – микроскопические частички масел или жиров. Эмульгаторы бывают натуральными и искусственными. Эмульгаторы на основе нефтепродуктов (парафин, вазелин, минеральное масло) считаются химически и биологически нейтральными. Они не впитываются в кожу, не усваиваются клетками и образуют пленку, которая препятствует испарению воды.

Главное – крем не должен вызывать аллергических реакций, содержать токсичные и вызывающие побочные эффекты компоненты. По большому счету это все, что от него можно требовать.

ПРИЧИНЫ СИЛЬНОГО СЕРДЦЕБИЕНИЯ

«У меня часто случаются приступы сильного сердцебиения. Стоит ли переживать?»

Наталья, г. Москва



Владимир Протасов,
терапевт, кардиолог
сети медицинских клиник
«Семейная»

– Это может быть физиологическая тахикардия, когда сердце начинает биться чаще в ответ на какие-либо раздражители: физическое или эмоциональное перенапряжение, беспокойный сон, сильное волнение, употребление кофеи-

на, алкоголя, напитков-энергетиков. Это нормальная реакция организма. Приступы сердцебиения могут сигнализировать и о ряде заболеваний. Разумеется, чтобы понять, из-за чего они происходят у каждого конкретного человека, нужна грамотная диагностика и помощь специалистов. Самому себе ставить диагноз и принимать меры опасно. Причинами могут быть повышенное давление, сердечные патологии – миокардит, ишемическая болезнь, порок сердца, нарушения в эндокринной системе (заболевания щитовидной железы, особенности климактерического периода), анемия и недостаток витаминов (магния и кальция), а также онкология и другие.



ЧЁРНЫЕ ТОЧКИ НА КОЖЕ

«Что делать с черными точками на носу? Походы к косметологу решают эту проблему, но ненадолго.»

Вероника, г. Казань



Оксана Ирзаева,
косметолог клиники «DentalBeauty»

– Решить проблему черных точек раз и навсегда нереально. Кожа живет, выделяет секрет сальных желез. Он окисляется и темнеет. Получить результат лучше, чем у косметолога, в домашних условиях не получится. Если вы будете самостоятельно выдавливать эти черные точки или усилить тереть кожу, она будет вырабатывать еще больше секрета. К тому же вы можете нарушить защитную гидро-липидную оболочку кожи, что запустит процессы преждевременного старения. Вы можете не чаще раза в неделю на 5 минут делать компресс из 3% перекиси водорода. Он осветлит окислившийся секрет.



18
РУБ

№9 В продаже с 5 сентября! ОСЕННИЕ ЗАБОТЫ

урожай • укрытие • почва

• УРОЖАЙ БЕЗ КОНЦА

Что делать, если овощи не успели дозреть на грядке?

• СОХРАНИТЬ ЧЕСНОК ДО ЛЕТА

Фирменный способ сохранения урожая

• ПОДПОЛЬНАЯ УБОРКА

Как подготовить погреб к закладке урожая на хранение

• ГРЯДКА ПОД ШУБОЙ

Правила мульчирования почвы

• ОДИН ВОПРОС, ДВА МНЕНИЯ

Убирать или оставлять листву?

*Рекомендованная цена

Стань спецом в дачном деле!

12+



ООО «ИД «КАРДОС»

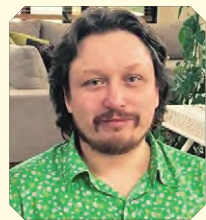
НА ВАШИ ВОПРОСЫ успокоим, предостережём



ЕСТЬ ЛИ РУБЛЕННОЕ МЯСО?

«Помню, в советское время все старались не покупать ничего рубленого в общепите, чтобы не отравиться. А как сейчас, интересно, с котлетами и прочим дела обстоят?»

Александр Иванович, инженер, г. Москва



Андрей Прокофьев,
главный редактор «Планеты здоровья»

– Этому вопросу был посвящен доклад на международном конгрессе нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии в Москве. Доклад подготовили двое ученых, специалистов по экспертизе потребительских товаров из Санкт-Петербургского технического университета Петра Великого – Ирина Асфондьярова и Вера Шевченко. По их словам, производители мяса используют современные технологии по безотходному производству мясных полуфабрикатов. То есть в них стремятся использовать все части, например, птицы. И как раз поэтому контроль сейчас является важным направлением в развитии науки о питании. По данным экспертизы, многие товары, особенно поступающие на прилавки в обход сертификации, изготовлены из низкокачественного сырья с применением вредных добавок. В частности, реальности часто не соответствуют указанные данные о содержании жира, зачастую в 2-3 раза, в состав включается значительное количество сухожилий, хрящей, раздробленных костей. Выявляются бактерии кишечных палочек. Так что ответ на ваш вопрос – покупать рубленые товары и в наше время нужно с осторожностью, у проверенных производителей. Случайные покупки в незнакомых магазинах лучше исключить, или выбирать в них что-то не рубленое.

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ

«Я часто ограничиваюсь чашкой кофе с утра, но многие говорят, что это для здоровья плохо».

Ирина, г. Нижний Новгород



Сергей Обложко,
диетолог

– Завтрак заряжает энергией на весь день, повышает работоспособность и помогает контролировать вес. Утром обмен веществ замедлен, чтобы его ускорить нужно поесть. Что лучше есть? Это может быть цельнозерновая каша с молочным продуктом (несладким йогуртом, творогом, небольшим кусочком сыра), в кашу можно добавить овощи, фрукты, ягоды; может быть блюдо из яиц с цель-

нозерновым хлебом и овощной добавкой; творог с ягодами и хлебом или запеканка, сырники. В качестве подсластителей лучше использовать фрукты, ягоды или небольшое количество меда, варенья.



ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В НАСЛЕДСТВО

«У меня дурная наследственность. Миома матки была у моей мамы и у бабушки. Можно ли избежать этой болезни?»

Виктория, г. Ивантеевка



Любовь Ерофеева,
врач, акушер-гинеколог,
гинеколог-эндокринолог

– Избежать, к сожалению, нельзя, если есть предрасположенность, но регулярные визиты к врачу смогут снизить вероятность проблем и осложнений, своевременно будет назначено адекватное лечение. Если в роду по материнской линии, у матерей или бабушек была установлена миома матки, УЗИ скрининг необходимо проводить регулярно и с юных лет. Доказано снижение риска развития миомы при длительном приеме комбинированных контрацептивных препаратов.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ!

Вся продукция не содержит красителей, консервантов, антиокислителей и каких-либо других синтетических добавок. Пена легко смывается, не оставляя на коже никакой ощутимой пленки.

ЭМ-МЫЛО ТУАЛЕТНОЕ, 100Г

Высококачественное мыло из натурального сырья с добавлением активных веществ. Обладает всеми свойствами хозяйственного, но в свою очередь может применяться как шампунь и гель одновременно. Стимулирует работу клеток кожи головы, нормализует pH кожи, нейтрализует статическое электричество.

ТС № RU Д-РУ.АГ99.В.01717 от 10.09.2015 КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО



ЭМ-МЫЛО ХОЗЯЙСТВЕННОЕ, 100Г

Имеет нейтральный запах, бережно отстирывает сильные загрязнения и подходит для всех типов тканей, в том числе детских вещей. Препятствует раздражению и чрезмерной сухости кожного покрова. В быту препятствует образованию налета на поверхности раковин и ванн.

ТС № RU Д-РУ.АГ 03.В26808 от 21.03.2014 КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО



ЭМ-МЫЛО ЖИДКОЕ ДЛЯ РУК И ТЕЛА, 500 МЛ

Обладает повышенным пенообразованием, его можно применять как гель для душа или пену для ванны. ЭМ-препарат увеличивает моющую способность мыла, благодаря чему уменьшается его расход. Жидкое ЭМ-мыло содержит ЭМ-керамику, которая повышает эффективность мыла, воздействуя на фрактальность воды в его составе.

ТС № RU Д-РУ. АГ03.В.41859 от 10.07.2014 КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО





Наш эксперт

Галина Волкова,
врач-дерматолог, трихолог клиники
«Триактив»

О ЧЁМ СИГНАЛИЗИРУЮТ ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ

«Планета здоровья»: Насколько состояние волос зависит от общего состояния организма?

Галина Волкова: Волосы – это одна из главных сигнальных систем организма. Густые, блестящие волосы – свидетельство крепкого здоровья и того, что человек полноценно питается, и вообще в целом чувствует себя неплохо. Качество волос, с одной стороны, обусловлено генетикой, с другой – тем, как человек относится к собственному здоровью. Даже прекрасная наследственность не спасет волосы, если человек не заботится о себе и не обращает внимания на тревожные «звоночки».

– При каких симптомах надо обращаться к трихологу?

– Чаще всего люди обращают внимание на выпадение волос. Когда волосы в большом количестве остаются на расческе, подушке. Выпадение волос может быть симптомом серьезных заболеваний. Например, «первой ласточкой» нарушений работы щитовидной железы, недостатка витаминов и микроэлементов, инфекций, болезней пищеварительной системы. Обязательно нужно обследоваться и выяснить, стоит ли беспокоиться.

Но, допустим, вы не видите, что волос выпадает больше, чем обычно. Все как всегда. Но новые волосы уже не растут. Это тоже повод обратиться к трихологу.

Очень часто проблемы начинаются с кожи головы: появляется зуд, чувство стянутости, раздражения, воспаления, перхоть.



Главное о здоровье ВОЛОС

ЧТО ВОЛОСЫ РАССКАЖУТ О СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА И КАК МЫ МОЖЕМ СОХРАНИТЬ ИХ КРАСОТУ

ПОЛЕЗНЫ ЛИ САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

– Какие из предлагаемых сегодня в салонах процедур действительно полезны волосам: стрижка горячими ножницами, кератиновые процедуры, ламинирование и прочие?

– Каждый человек имеет право попробовать любые салонные процедуры. Нужно понимать, что парикмахер или стилист сможет сделать так, чтобы волосы выглядели хорошо какое-то время. Но лечить должен врач-трихолог. Иначе проблема вернется. Очень возможно, что время будет упущено и заболевание наберет силу. Акцентирую ваше внимание: если у вас выпадают волосы, то идти нужно сначала не в парикмахерскую и не в салон, а к врачу. И только потом – на стрижку, окрашивание и уход.

– Есть правда в том, что современные средства для окрашивания и химической завивки не вредят, а наоборот, приносят пользу волосам?

– Правда в том, что современные средства для окрашивания, мелирования, колорирования, химических завивок, укладок гораздо безопаснее для волос, чем 5, 10 или 20 лет назад. Пользоваться ими можно и нужно. Психологически цвет волос очень важен. Обязательно после окрашивания или завивки нужно делать увлажняющие маски. Для стимуляции роста волос я бы порекомендовала регулярно проводить мезотерапию. В идеале это нужно делать после каждого окрашивания.

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

– На что обращать внимание при выборе шампуня, кондиционера?

– Для каждой проблемы существуют свои решения. Сегодня великое множество профессиональной косметики для волос. Нельзя покупать профессиональные средства наобум, поскольку там действительно содержатся лечебные компоненты. Врач поможет подобрать и шампунь, и лосьон, и маску, и любые другие нужные конкретно вам средства.

Текст: Ольга Мелешкова

ПОВЕСИТЬ НА ХОЛОДИЛЬНИК

8 продуктов, полезных для волос

Мы – то, что мы едим. И наши волосы – прямое отражение нашей диеты. Быть красивой – значит быть здоровой. И на голове тогда будут шелковистые, блестящие, окрыляющие волосы.

№1 ЖИРНАЯ РЫБА, НАПРИМЕР ЛОСОСЬ

В нем содержится омега-3 жирные кислоты, протеины, железо и витамин B12. Диетологи советуют употреблять эту рыбу не реже двух раз в неделю.

№2 ЯЙЦА

Яйца полезны для волос не только изнутри, но и снаружи. В них содержится большое количество витамина H, который напрямую влияет на здоровье кожи головы и естественный блеск волос.

№3 ОРЕХИ

Любые, которые вам нравятся. Достаточно просто держать в сумочке пакетик для быстрого перекуса. В орехах содержится цинк, уменьшающий выпадение волос.

№4 КИВИ, АПЕЛЬСИНЫ, КАПУСТА И ДРУГИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Богатые витамином C продукты способствуют выработке коллагена. А коллаген положительно влияет на структуру волос.

№5 КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кальций необходим для волос. Поэтому молочные продукты помогут поддержать их здоровье. К тому же в молоке содержатся белковые вещества, препятствующие сухости кожи головы.

№6 ТЁМНО-ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Цукини, шпинат, брокколи, перец содержат витамин A. Именно он отвечает за выработку кожного жира, являющегося природным кондиционером для волос.

№7 ЧЕЧЕВИЦА

Биотин, цинк, белки не дадут коже головы утратить естественный баланс влажности, что особенно важно зимой.

№8 МЯСО ПТИЦЫ

Мясо делает наши волосы гуще и крепче.

Кисломолочные продукты должны составлять значительную часть рациона для здоровых волос.



Как снизить риск женской онкологии

Давно известно, что рак – проблема социальная. Количество онкологических заболеваний растет год от года, и под ударом совершенно разные возрастные группы населения. Рак молодеет, в особенности – рак женской половой сферы. И все же, чем основательнее возраст женщины, тем выше риск развития онкологии. Почему? Есть ли возможность оградить себя от напасти?

ВАЖНО!



Злокачественные опухоли часто возникают на фоне уже существующих или перенесенных заболеваний (состояний) и имеют длительный период развития. Поэтому важно не реже одного раза в год посещать гинеколога.

артериальная гипертония. К тому же раннее (до сорока лет) и позднее (после 55 лет) наступление менопаузы тоже увеличивает риск развития онкологии женских репродуктивных органов.

на ранних стадиях. А посему не стоит пренебрегать хорошей привычкой регулярно посещать гинеколога и маммолога – дважды в год после сорока лет – и проходить достаточное обследование:

- мазок на цитологию – позволяет обнаружить изменения в шейке матки еще до проявления симптомов болезни;
- кольпоскопия – исследование шейки матки под микроскопом для выявления изменений на слизистой;
- ультразвуковое исследование органов малого таза и молочных желез;
- общий мазок – для выявления воспалительных процессов и микробного состава влагалища и шейки матки.

– Можно как-то снизить риски возникновения опухолей?

– Однозначно! Во-первых, никогда не относиться наплевать к своему здоровью, вовремя пролечивать заболевания женской половой системы. Планировать беременность – это не та сфера, где случайности оправданы. Регулярная половая жизнь с постоянным партнером – отличная профилактика многих негативных состояний. Не запускать сопутствующие хронические заболевания – тонзиллит, холецистит, аднексит и другие. Необходимо строго следить за весом и поддерживать массу тела соответственно росту и возрасту. Исключить курение, рационально питаться, не забывать о физической нагрузке. И главное – всегда помнить, что позитивный взгляд на жизнь в любом возрасте помогает справиться со многими проблемами, в том числе и в сфере здоровья.

Беседовала Любовь Анина



Наш эксперт

Ирина Юрк,
гинеколог

ЖЕНСКИЕ ОРГАНЫ ПОД УДАРОМ

– Можно ли сказать, что риски действительно высоки или это скорее страшилки?

– Судите сами: среди всех случаев выявления онкологии у женщин 35% приходится именно на опухоли репродуктивной системы.

– А какие органы чаще поражает рак?

– После сорока пяти лет у женщин нередко диагностируется рак шейки матки. В более старшем возрасте – 50-60 лет – опухолевые процессы тела матки. Яичники также наиболее уязвимы в возрасте 40-60 лет. Довольно редкое явление – рак маточной трубы, влагалища, наружных половых органов. Тем не менее, встречаются и эти формы рака, преимущественно у пожилых женщин.

ФАКТОРЫ РИСКА

– И все-таки главная причина – возраст? Будто природа после сорока включает механизм естественного отбора.

– Есть в этом доля правды. Хотя, как мы говорили ранее, рак молодеет, в возрасте менопаузы и постменопаузы, конечно, риски выше. Это связано с гормональной перестройкой организма. Прибавьте к этому такие состояния, как диабет, лишний вес,

– Онкология у женщин связана больше с генетикой или другими факторами?

– Стоит оговориться сразу: доподлинно неизвестно, что запускает механизм развития опухоли. Мы можем говорить лишь о рисках. Конечно, к ним относится и генетика – если опухоли репродуктивных органов уже диагностировались у женщин в семье.

МОЖНО ЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК

– Получается, что, как ни крути, но чем женщина старше, тем ситуация печальнее.

– Я бы не была столь категорична. Во-первых, современная диагностика онкологических заболеваний сейчас на достаточно высоком уровне. Во-вторых, выявленные вовремя болезни достаточно успешно пролечиваются. Повторюсь, выявленные

ООО «ИД «КАРДОС» 12+

Специальный выпуск ТЕЛЕК ПРессАРИ №6(239)/С

ОВОЩИ, ГРИБЫ, БОБОВЫЕ

САЛАТЫ • ЗАКУСКИ • ГАРНИРЫ • РАГУ • ЗАПЕКАНКИ • КОТЛЕТЫ • ОЛАДЫ

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ СПЕЦВЫПУСКЕ:

- рецепты овощных и грибных блюд, заслуживших одобрение самых привередливых хозяек;
- секреты обработки и хранения овощей, грибов и бобовых;
- советы по сохранению витаминов при приготовлении еды;
- идеи по украшению стола при помощи овощной нарезки;
- шпаргалка по съедобным и опасным грибам.
- блюда из овощей, грибов и бобовых как важный элемент правильного питания;
- шедевры карвинга в домашних условиях;
- А ТАКЖЕ:
- как накормить ребенка-малоежку полезными овощами;

- какие специи сделают блюда из овощей, грибов и бобовых по-настоящему вкусными;
- на что обратить внимание, покупая овощи и грибы на рынке и в магазине;
- калорийность блюд из овощей, грибов и бобовых.

И МНОГОЕ ДРУГОЕ...

*Рекомендованная цена

Готовьте и отдыхайте с удовольствием!



Поможем отстоять права на качественную медпомощь



Евгений Зайцев,
адвокат

КАК НАКАЗАТЬ ВРАЧА ЗА ХАМСТВО?

«Пришла к врачу-офтальмологу. Врач разговаривала со мной надменным тоном. Когда я спросила, ухудшилось ли у меня зрение и в каком состоянии находится «глазное дно», врач нахамила: «Какая разница, у тебя все равно нет медицинского образования». Ушла я в подавленном состоянии».
Ольга, г. Москва

– В соответствии с пунктом 1 части 1 статьи 6 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (далее – 323-ФЗ) приоритет интересов пациента при оказании медицинской помощи реализуется путем соблюдения этических и моральных норм, а также уважительного и гуманного отношения со стороны медицинских работников и иных работников медицинской организации. Кроме того, согласно части 1 статьи 73 323-ФЗ, медицинские работники осуществляют свою деятельность в соответствии с законодательством РФ, руководствуясь принципами медицинской этики и деонтологии. Частью 1 статьи 22 323-ФЗ установлено, что каждый имеет право получить в доступной для него форме имеющуюся в медицинской организации информацию о состоянии своего здоровья. Приведенные законоположения обязывают врачей уважительно относиться к пациентам, соблюдать моральные и этические нормы при



Есть ряд действенных способов отстоять права на хорошее медобслуживание. Главное – действовать, так как за нас этого никто не сделает.

общении, объяснять пациентам в доступной для их понимания форме информацию о состоянии здоровья. Несоблюдение указанных требований является основанием для привлечения врача к дисциплинарной ответственности.

НАРУШЕНИЕ ВРАЧЕБНОЙ ТАЙНЫ

«Я стою на учете по беременности в женской консультации. Два месяца назад у меня обнаружили гепатит С. В консультации работает знакомая, которая, узнав о моем диагнозе, рассказала сестре, а та – родителям. Дома скандал. Как привлечь к ответственности эту сотрудницу?»
Екатерина, г. Иваново

– Разглашение врачебной тайны без согласия пациента допускается только в исключительных случаях, установленных законом. К врачебной тайне относятся, в соответствии со статьей 13 323-ФЗ, не только информация о диагнозе, но и сведения о факте обращения за оказанием медицинской помощи, состоянии здоровья и т. д. Вы можете обратиться в прокуратуру с жалобой на незаконное разглашение врачебной тайны медицинским работником, который должен быть привлечен к ответственности по статье 13.14 Кодекса об ад-

министративных правонарушениях РФ. Кроме того, вы вправе потребовать с медицинского учреждения компенсации морального вреда в связи с незаконным разглашением врачебной тайны.

КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ НА ПОЛИКЛИНИКУ?

«В поликлинике кабинет травматолога расположен на 3-м этаже. Лифта нет. С переломом ноги я подняться туда не могу. Врач спускаться не будет, сказали в регистратуре. Куда жаловаться?»
Виталий, г. Москва

– Размещение лифтов в учреждениях здравоохранения предусмотрено пунктом 4.11* «СП 118.13330.2012*». Свод правил. Общественные здания и сооружения. Актуализированная редакция СНиП 31-06-2009», в том числе в зданиях больниц и родильных домов, амбулаторно-поликлинических организаций, образовательных организаций, санаториев учреждений социального обслуживания населения – при наличии двух этажей и более. Вы вправе обратиться с заявлением в прокуратуру и Комитет по здравоохранению с жалобой на нарушения требований при размещении медицинской организации, а также в связи с незаконным отказом в оказании медицинской помощи. В жалобе в Министерство здравоохранения региона необходимо указать когда, как и при каких обстоятельствах были нарушены права. Ее можно отправить заказным письмом с уведомлением.

ЧТО ГРОЗИТ ЗА ПОДДЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

«Что грозит человеку, который покупает строго учетный препарат по поддельному рецепту?»
Анастасия Погадаева, г. Москва

– Препараты из «Списка сильнодействующих веществ для целей статьи 234 и других статей Уголовного кодекса Российской Федерации», утвержденного Постановлением Правительства РФ от 29.12.2007 N 964, выписываются и отпускаются из аптек на рецептурном бланке формы N 107-1/у. Согласно статье 223 Уголовного Кодекса РФ незаконная выдача либо подделка рецептов или иных документов, дающих право на получение наркотических средств, наказывается лишением свободы сроком до двух лет.

ОПЛАТЯТ ЛИ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ?

«Я неработающий пенсионер. Недавно протезировала зубы. Слышала, что эту услугу можно было получить бесплатно или вернуть полностью деньги через соцобеспечение, подав заявление и некий список документов. Меня гоняли по инстанциям, но так никто документы не принял. Пожалуйста, помогите советом».
Анна Ивановна, г. Нижний Новгород

– Льготное протезно-ортопедическое обеспечение регламентировано различными нормативно-правовыми актами. В безусловном порядке протезирование предоставляется бесплатно или с последующей компенсацией расходов Героям СССР, Героям РФ, полным кавалерам ордена Славы, ветеранам ВОВ, ветеранам боевых действий на территории СССР, на территории РФ и территориях других государств, ветеранам военной службы, ветеранам труда. Данные услуги оплачиваются за счет федерального бюджета. Льготное протезно-ортопедическое обеспечение пенсионерам по возрасту относится к дополнительной поддержке субъектов РФ. В случае отсутствия в вашем регионе специального закона о предоставлении льготного протезирования пенсионерам по возрасту, в предоставлении бесплатного протезно-ортопедического обеспечения вам будет правомочно отказано.

Вопросы задавала Анна Зыкова



Что вы давно хотели спросить у диетолога



Андрей Бобровский, врач-диетолог, автор метода снижения веса, кандидат медицинских наук, отвечает на вопросы читателей «Планеты здоровья»



«Можно и нужно ли запивать еду? И если можно, то чем ее запивать?»
Анна, г. Москва

– Жажда является физиологической потребностью, возникающей на рефлекторном уровне. Потребность в употреблении воды ни с чем не перепутать, и пока вы ее не удовлетворите, дискомфорт будет сохраняться. Если вам хочется еду запивать, то достаточно соблюдать несколько простых правил. Жирную пищу, особенно содержащую животные жиры, запивать холодной водой вредно. Лучше сочетайте жирную пищу с теплой водой или горячим чаем. Газированная вода может раздражать стенки желудка и вызывать дискомфорт, быть причиной метеоризма. Будьте осторожны, запивая пищу газированной водой. В остальном попытки обвинить употребление воды во время приема пищи в каких-то нехороших последствиях не имеют под собой научной основы. Если, конечно же, мы говорим о здоровом человеке. Когда речь идет о том, кто уже имеет какое-то заболевание, рекомендации могут быть иными, соответствующими лечебному питанию.

«Можно ли запастись витаминами за лето впрок?»
Ирина, г. Балашиха

– Все витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. Запастись впрок можно только жирорастворимыми витаминами. Но переусердствовав в этом деле, можно получить «в награду» избыточный вес. Жировые отложения являются кладбищем жирорастворимых витаминов, таких как А, Д, Е и др. Однако в овощах и фруктах в большом количестве содержатся водорастворимые витамины – С, В и другие – этими витаминами впрок запастись не получится. Водорастворимые витамины выводятся из организма в течение нескольких дней. Именно поэтому от недостатка водорастворимых витаминов в средние века умирали сотни тысяч людей – это всем известное заболевание цинга или болезнь Бери-Бери. Еще одна большая польза от овощей и фруктов – это клетчатка. Запастись ей на осень тоже невозможно.

«Почему многие специалисты советуют начинать день со стакана воды с лимоном? В чем его волшебные свойства?»
Кристина, г. Зеленоград

– В общем и целом рекомендация пить с утра натощак воду с лимоном носит безобидный характер.

Да, такой напиток намного полезней с утра, чем пиво или сладкая газировка, но приписывать воде с лимоном уникальные лечебные свойства не надо. Это хорошая альтернатива многим другим способам утолить жажду, но с точки зрения современной диетологии особой разницы между обычной водой и водой с соком лимона нет.

«Правда ли, что нельзя в салате помидоры с огурцами смешивать? Почему?»
Софья, г. Брест

– Это миф, никаких научных подтверждений о вреде смешивания огурцов и помидоров нет.

«Почему говорят, что фрукты нельзя есть после еды?»
Михаил, г. Нижний Новгород

– Еще один вредный миф. Если мы говорим об «условно здоровом» человеке, употребляя в пищу фрукты можно и сразу же после еды, и во время перекусов. Есть некоторые заболевания, например гастрит с повышенной кислотностью, при которых нужно с осторожностью употреблять фрукты кислого вкуса после еды. Есть некоторые диетические ограничения при других болезнях. Но для большинства современных людей употребление фруктов после еды будет являться хорошим способом профилактики болезней цивилизации – сердечно-сосудистых расстройств, онкологии, избыточного веса.



«Сколько сладкого можно есть в день? Существует ли "безопасная" доза?»
Ксения, г. Санкт-Петербург

– Опасны сладости, содержащие так называемые «добавленные» сахара. То есть продукты и блюда, куда простые сахара (глюкоза, фруктоза) добавили на этапе производства. Это очень большой перечень современных продуктов – от сладкой газированной воды и соков из пакетов до выпечки и конфет. Такого «добавленного» простого сахара в рационе должно быть около 10% от суточной калорийности вашего рациона. При высоком содержании подобных «добавленных» сахаров в рационе болезней не избежать – это и сердечно-сосудистые проблемы, и заболевания пищеварения, и избыточный вес, и многие другие. Наш организм не приспособлен к большому количеству подобных продуктов, кстати, не существующих в природе. Сокращение добавленного сахара до 5% – еще лучше.

«Безопасны ли сахара во фруктах и овощах?»
Артем, г. Москва

– Сахара, которые содержатся в фруктах и овощах, особого вреда организму не принесут, а вот польза будет существенная. Даже в большом количестве для большинства людей они будут полезны. Естественно, со стандартной оговоркой – для «условно здоровых» людей, поскольку при некоторых заболеваниях (например сахарном диабете) в отношении сладких фруктов есть ограничения.

Беседовал Дмитрий Травин

АЗБУКА ЗДОРОВЫХ ПРОДУКТОВ



Свекла – удивительный корнеплод.

Содержит витамины группы В, РР, А, С, йод, магний, калий, кальций, железо, медь и фосфор, благодаря чему помогает почти от всех хворей.

- 1) Спасает от атеросклероза, укрепляя стенки капилляров.
- 2) Отличная профилактика анемии, благодаря высокому содержанию железа.
- 3) Омолаживает, в частности благодаря входящему в состав кварцу, сохраняет кости, артерии и кожу молодыми.
- 4) Очищает почки, печень и кровь.
- 5) Поднимает настроение.
- 6) Лечит гипертонию (особенно хорошо против нее сок сырой свеклы).
- 7) Помогает от запоров (в вареном виде).
- 8) Помогает справляться с лишним весом.
- 9) Хороша против всех болезней сердца, потому что имеет свойство выводить жидкость из организма.
- 10) Восстанавливает силы после болезни – врачи рекомендуют пить свежий свекольный сок три раза в день до еды.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

НАПРАВЛЯЙТЕ СВОИ СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ PZ@KARDOS.RU
ПО АДРЕСУ: 115088, Г. МОСКВА, УЛ. УГРЕШСКАЯ, Д. 2, СТР. 15 И ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (499) 992-29-69



ЧАЙ ПРОТИВ КУРЕНИЯ

«Много лет пыталась бросить курить, но все безрезультатно. Познакомилась на одном из тренингов личного роста с травницей в третьем поколении. Посоветовала она мне один напиток, который и помог справиться с вредной привычкой. 1 чайную ложку сухого черного чая, 0,5 чайной ложки порошка цикория, 0,5 чайной ложки сушеной крапивы, 0,5 чайной ложки сухой мяты, 0,25 чайной ложки травы валерианы смешать. Хранить в стеклянной, плотно закрытой банке в темном месте. Заваривать 1 чайную ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 8-10 минут. Пить в те моменты, когда особенно хочется курить. Употреблять вместе с изюмом, лимоном и медом. Пить чай несколько недель, отказавшись от копченостей, солений и мяса».

Любовь, г. Самара

ЕЖЕВИКА УСПОКОИТ И УКРЕПИТ

«К одной ст. л. измельченных сухих листьев растения добавить 200 мл кипятка. Прокипятить 15 минут. Отваром можно полоскать горло при ангине или пить по 1-2 столовых ложки 4 раза в день для укрепления иммунитета и как успокоительное средство. Полезно варенье из ежевики: 1 кг ягод засыпать 800 г сахарного песка. Поставить в прохладное место на 10-12 часов. Проварить на медленном огне 30-40 минут. Горячим залить в банки и выдержать в горячей воде еще 2 часа».

Евдокия Ласточкина, Саратовская область



МЁД И ПЕРГА ОТ МАЛОКРОВИЯ

«После стресса и встряски на работе у меня начались головные боли, упало давление и гемоглобин. Ноги еле таскала. Какая уж тут работа? А тут еще мама заболела, пришлось бросить силы и на помощь ей. А сил и так кот наплакал. Словом, спасали с мамой друг друга: я ее от боли в спине, она меня от истощения и малокровия. Итак, нужно взять 100 г сливочного масла, 50 г меда, 10 г пыльцы или перги. Все ингредиенты смешать, намазывать на хлеб и есть два раза в день не меньше месяца. Уже через пару недель анализ крови на гемоглобин был значительно лучше, появилось настроение, повысилась работоспособность. И мамочка моя кушала эту полезную смесь, говорит, что здорово тонизирует».

Анастасия Кирпичёва, г. Людиново



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРЯМОЙ СПИНЫ

«Я часто обращаю внимание, что сутулость стала настоящей эпидемией. Люди все меньше внимания уделяют физкультуре – и вот результат. Следить за тем, чтобы спина была прямой, можно и в домашних условиях, это совсем не трудно. Предлагаю читателям самое простое упражнение для выпрямления спины. Нужно встать спиной к стене и плотно прижаться к ней телом. Необходимо, чтобы со стеной соприкасалась не только спина, но и плечи, пятки, руки, ладони, ягодицы. Простоять в таком положении нужно как можно дольше, но не меньше одной-двух минут. Дышать глубоко и равномерно, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Затем от стены нужно отойти, не меняя положения тела, и походить, насколько хватит сил, с такой прямой спиной. Если делать это упражнение хотя бы 2-3 раза в день, ваша спина станет прямой уже через месяц или даже раньше».

Ирина, г. Рязань

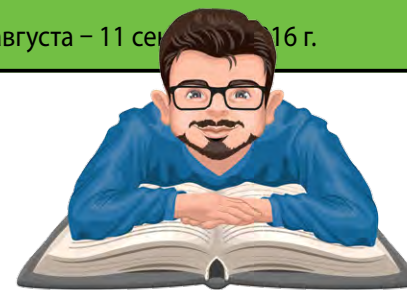


СРЕДСТВО ДЛЯ ГИГИЕНЫ РТА

«Хочу поделиться с вами старинными средствами, которые освежают полость рта и борются с бактериями лучше современных ополаскивателей. Самое приятное и полезное средство – петрушка. Достаточно немного пожевать ее листья или корень, и ваше дыхание станет свежим. К тому же вы получите все витамины, которые содержатся в этой полезной траве. Когда нет под рукой свежей петрушки, можно полоскать рот настоем горькой полыни. Одну столовую ложку сухой или свежей полыни залить стаканом крутого кипятка, дать остыть, процедить и полоскать этим настоем рот».

Н. А. Петров, г. Ярославль

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Народная медицина – дело важное, но каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, проконсультируйтесь со специалистом.

РЕПЕШОК ОТ БОЛЕЗНЕЙ ПОМОГ



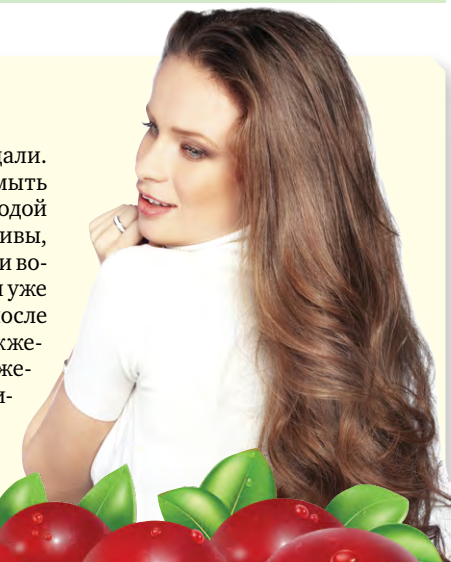
«Очень полезное растение, о котором я узнала в Крыму, – репешок. Оно потогонное, мочегонное, отхаркивающее, и еще у него очень много полезных свойств. Цветет репешок с июля до августа желтыми цветками, собранными как бы в колосок. Еще репешок очень полезен при болезнях горла, печени, желудка и кишечника. Для полоскания горла, при ожогах, стоматитах, кожных и женских болезнях применяют отвар репешка. Для этого надо небольшой пучок травы нарезать мелко, залить литром кипятка и упарить вполовину. Также отвар помогает успокоить нервы и понизить давление».

С уважением, Валентина Ивановна Смирнова,
Московская область

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

«Хочу рассказать о том, как укрепить волосы, чтобы они не выпадали. Для этого нужно соблюдать три простых правила. Во-первых, не мыть голову очень горячей водой. Во-вторых, если вы моете голову водой из-под крана, то обязательно ополаскивать отварами трав – крапивы, ромашки, листьев березы. В-третьих, стараться не застужать корни волос, а также беречь их от прямых солнечных лучей. Если же волосы уже начали выпадать, можно втирать в корни волос масло облепихи после каждого мытья головы. Еще хорошо делать маски из отвара можжевельника и березовых почек. Взять по одной столовой ложке можжевельника и березовых почек, заварить крутым кипятком и настаивать полчаса-час. Лучше это делать в термосе. Потом этот настой процедить, несколько раз ополоснуть им волосы и заматать их теплым полотенцем на час».

К. Н. Лесникова, Московская область



МУЗЫКОТЕРАПИЯ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ



«Уже много лет я занимаюсь музыкотерапией и не раз обращала внимание, как разные ритмы помогают людям от их недугов.

- От депрессии показаны элегии, ноктюрны и колыбельные.
- От бессонницы помогут "Грустный вальс" Сибелиуса, "Мелодия" Глюка, "Грезы" Шумана, пьесы Чайковского.
- От головной боли незаменимы "Венгерская рапсодия" Листа, "Фиделио" Бетховена, "Американец в Париже" Гершвина.
- От нервного перенапряжения эффективны "Колыбельная" Брамса, "Свет луны" Дебюсси, "Аве Мария" Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.
- От злости и раздражительности стоит слушать "Лунную сонату" Бетховена, "Кантату №2" Баха, "Симфонию" Гайдна, "Итальянский концерт" Баха.
- От гипертонии помогут музыка из балета "Лебединое озеро" Чайковского, "Ноктюрн ре минор" Шопена и "Концерт ре минор для скрипки" Баха».

Аэлиита Литвак, г. Ростов-на-Дону



СНИМАЕМ БОЛЬ ПРИ АРТРИТЕ

«Хочу поделиться проверенными средствами снятия боли при артрите. Артритом страдают все женщины в нашей семье, поэтому из поколения в поколение передают рецепты для снятия боли. Самое лучшее средство – отвар брусничных листьев. Одну столовую ложку листьев надо залить кипятком и кипятить 15 минут. Когда отвар остынет, его нужно процедить и пить четыре раза в день по две столовые ложки. Очень помогает при острых болях капустный лист. Даже если боли совсем слабые, листом капусты надо обернуть больной сустав и прибинтовать его. Если делать такие компрессы регулярно, боль в суставах прекращается. Также хорошо приматывать листья лопуха и мать-и-мачехи».

Людмила Петрова, г. Москва

В следующем номере читайте о том, какие травы помогут справиться с мигренью, как и что лечат дыхательные упражнения, чем можно восстановить хрящевую ткань, а также другие советы от наших читателей.

СВОИ СОВЕТЫ ВЫСЫЛАЙТЕ НАМ ПО АДРЕСУ: 115088, Г. МОСКВА, УЛ. УГРЕШСКАЯ, Д. 2, СТР. 15, ЭЛЕКТРОННОМУ АДРЕСУ PZ@KARDOS.RU И ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (499) 992-29-69

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

Уникальная коллекция православных святынь ПРАВОСЛАВНЫЕ СВАТЫЕ И ПРАЗДНИКИ



40(16)-й выпуск
**ВХОД
ГОСПОДЕНЬ
В ИЕРУСАЛИМ**
в продаже
с 5 сентября

149
рублей

В каждом выпуске
коллекции
освященная икона!



№41(17) в продаже
с 19 сентября

Для создания
законченной коллекции
приобретайте в киосках



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

Заказать пропущенные номера
коллекции, папку и киот можно:

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

12+ ООО «ИД «КАРДОС» *Рекомендованная цена

Полезно ли ВОСПИТАНИЕ БАБУШКИ

БАЛУЕТ ИЛИ ВОСПИТЫВАЕТ ГЕНИЕВ?

В педагогике есть понятие «единство педагогических требований». Поскольку в процессе воспитания часто участвует несколько сторон, очень важно, чтобы все «воспитатели» предъявляли к ребенку одинаковые требования. Но в семьях порой случается наоборот. Особенно это касается отношений с бабушками и родителями.



КУДА ЖЕ МЫ БЕЗ БАБУШЕК!

Счастлиное детство всегда связано с бабушками. Кто же еще побалуует, расскажет сказку, позаботится во время каникул о малыше, когда родители на работе?

Многие современные молодые семьи могут позволить себе завести малыша только при наличии бабушки. Кому-то не удастся попасть в садик, кто-то не может отдать ребенка в чужие руки, потому что малыш часто болеет. Тут-то и приходят на помощь наши бабушки, у которых такой богатый опыт.

Но, к сожалению, именно в такие моменты и возникают противоречия между родителями детей и их родителями. Противоречия эти, к сожалению зачастую доходят до очень горячих споров.

ОСНОВЫ КОНФЛИКТА

Для ребенка мама – весь мир, она самый большой авторитет. Только мама знает, как лучше. Но для бабушки мама ребенка и сама ребенок, поэтому старшее поколение считает собственное мнение единственно возможным. В силу возраста бабушки часто полагаются на собственный опыт, но при этом мало интересуются новаторскими методиками воспитания. Ведь они уже вырастили своих детей, как-то справились? Отчасти это и верно.

ПЛЮСЫ БАБУШКИ

- У бабушек намного больше времени, чем у родителей. Времени этого вполне хватает для того, чтобы почитать сказку, порисовать, погулять с ребенком. Напечь вместе с ним вкусных пирожков.

- Бабушки ценят каждую минуту, которую проводят с внуками. Для них дети представляют ценность сами по себе, а не потому что они хорошо учатся, поют или просто послушны.

ДЕТИ И ГОЛУБОЙ ЭКРАН

Сегодня не только телевизор, но и компьютеры, телефоны, ноутбуки доступны для все более и более юных. Нельзя полностью оградить ребенка от общетехнических достижений, иначе мы рискуем вырастить человека с комплексами.

Но все-таки каждый родитель, включая телевизор или планшет, должен помнить о том, что:

- от телевизора некоторые зоны головного мозга могут оказаться угнетенными, что приводит к более позднему развитию обычных навыков;
- постоянный просмотр передач приводит к возбудимости нервной системы;
- дети примеряют на себя несвойственные им роли и опасные эмоции (ненависть, злость и т. д.), что приводит к нарушениям социальной адаптации.

Даже если вы не довольны некоторыми приемами бабушкиного воспитания, дети не должны слышать отрицательных отзывов о близком человеке.

- Бабушки не требуют от внуков безоговорочного подчинения, им важно, чтобы дети были счастливы.

- Исследования показывают, что наличие бабушки оказывает благоприятное воздействие на психику ребенка. Такие дети более устойчивы психологически, они меньше подвержены стрессам и у них лучше развито творческое мышление. Так что идея о том, что гениев воспитывали бабушки, не лишена смысла.

МИНУСЫ РОДИТЕЛЕЙ

Устремления мамы и папы больше направлены на будущее ребенка. Они заботятся об образовании и успешности своего малыша. Отсюда родительская строгость.

Современные мамы и папы очень заняты на работе. У них просто физически не хватает времени на игры с детьми. Главное – сделать вовремя уроки.

Не чужды родителям и амбиции. Часто они реализуют собственные мечты в своих детях, травмируя психику ребенка, и в такой ситуации бабушка со своим разумным взглядом может быть очень полезна.

СКРЫВАТЬ РАЗНОГЛАСИЯ

Как видите, ребенку одинаково важны и бабушки, и родители. И какие бы недостатки не присутствовали в воспитании с той или другой стороны, гораздо больший вред в формировании характера малыша приносят разногласия между взрослыми.

Возьмите себе за правило никогда не отзываться отрицательно ни об одном из старших членов семьи. Еще одно незыблемое правило – все споры должны происходить за закрытыми дверями.

Текст: Ольга Мелешкова



ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

- **ВИНОГРАД – В КАЖДЫЙ САД**
Как получить отличный урожай ягод в средней полосе страны
- **ЭНЕРГИЯ ТОВАРИЩЕСТВА**
Ответы на вопросы читателей о проблемах с электричеством в СНТ

- **ТРЕУГОЛЬНАЯ ГРЯДКА**
Результаты испытания новой формы грядки
- **МНЕНИЯ РАЗДЕЛИЛИСЬ**
Народные методы глазами специалистов
- **КОЧАН НА 3 КГ**
Как вырастить крупную цветную капусту
- **МЕЧТА ПОД КОЛПАКОМ**
Опыт выращивания дельфиниума на проблемных почвах

- **КРАСНЫЙ ОГУРЕЦ**
Лиана тладианта и накормит, и скроет от чужих глаз
- **ТРИ ВОПРОСА О РОДОДЕНДРОНЕ**
Как правильно ухаживать за вечнозеленым растением
- **МОЛИТВА РОЗАМ ПОМОГАЕТ**
Секреты выращивания розария в Николо-Угрешском монастыре

Следующий номер выйдет 5 сентября



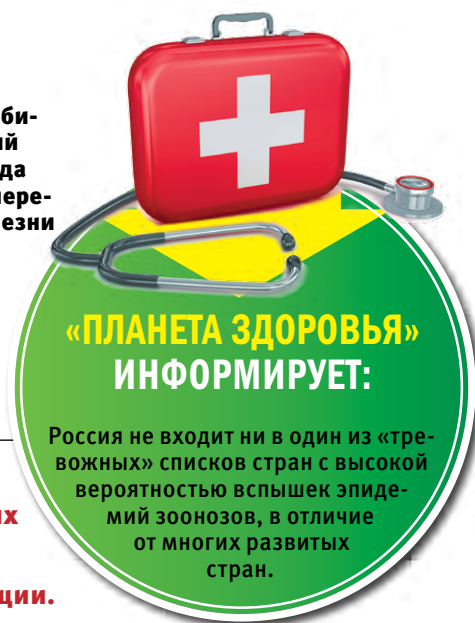
Что нужно знать о зоонозах



БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПЕРЕНОСИТЬ ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ

Зоонозы, или зоонозные болезни, пожалуй, самый опасный вид инфекций. Достаточно сказать, что зоонозом была уничтожившая 70 миллионов человек чума, от животных пришел ВИЧ, вирус Эбола и другие заболевания, которые до сих пор пугают человечество. Но мы абстрагируемся от страшилек и будем исходить из реалий нашей страны с высоким уровнем ветеринарной профилактики: расскажем о болезнях, которыми нас могут иногда наградить вполне домашние собаки и кошки.

Даже самый близкий и любимый домашний питомец иногда может стать переносчиком болезни человеку.



ЦЕСТОДОЗ

Группа опасных болезней, которые вызывают ленточные черви – паразиты. Человек ими чаще всего заражается от собаки. Попав в организм, черви создают пузыри в разных органах, в первую очередь в желудочно-кишечном тракте, а также в печени и иногда даже в мозге (эта инвазия часто приводит к смерти). Паразиты могут жить незамеченными долгие годы, болезнь может развиваться очень быстро и остро – вплоть до перитонитов, отеков легких и т. п.

Как уберечься:

В большинстве случаев передается эхинококк от охотничьих собак, которые способны подолгу без хозяина гнать по лесу животных. Возможно заражение от бродячих собак. Так что главный способ защиты – четко контролировать здоровье и поведение домашних животных. Во время обнаруженный цестодоз вполне успешно лечится.

ФАКТ

60% всех человеческих болезней и 75% всех новых болезней – зоонозные инфекции.

БЕШЕНСТВО

Все еще распространенная смертельная (после появления симптомов) болезнь как для животных, так и для людей. Именно поэтому предотвращение болезни является единственной защитой, и при укусе даже известного животного люди должны пройти курс лечения – знаменитые «40 уколов», которых сейчас уже вовсе не 40, но, увы, лечение все равно остается довольно длительным.

Как уберечься:

Избегать контактов с неизвестными животными, опасаться животных, которые ведут себя неадекватно. Обязательно прививать домашних питомцев.

СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ

Самая заразная болезнь из всех переносимых. Споры грибка, вызывающего эту кожную болезнь, живут месяцами без «хозяина», и для заражения совсем не обязателен контакт животного с животным или человека с животным. Симптомы и у человека, и у животного – круглые красные пятна; у животных на месте бляшки выпадает шерсть.

Как уберечься:

Главное – гигиена, но, учитывая живучесть возбудителя, она не всегда спасает. Хорошо, что лечение вполне доступно и эффективно.

хотя в самых крайних случаях зафиксирована потеря зрения. В целом же это такие симптомы, как боль в желудке, поносы, запоры. Если глисты – круглые черви, которых переносят больше кошки, то они селятся в основном в тонком кишечнике и тогда их сложно заметить в стуле, но они вызывают дыхательные проблемы – кашель, одышку.

Как уберечься:

Главная и, пожалуй, единственная мера предосторожности – четкое и неукоснительное соблюдение личной гигиены, особенно детей.

Как уберечься:

Стричь когти кошек, избегать агрессивных игр с котятками и не позволять кошкам лизать свои открытые ранки.

В целом при контактах с животными нужно помнить, что домашний питомец, даже самый близкий, любимый, милый и трогательный, остается животным, и такие контакты с ним, как совместный сон, еда из одной тарелки и поцелуи могут причинить вред здоровью.

Текст: Герман Прокофьев

ФАКТ

Большинство инфекций человек получает от скота, в первую очередь крупного рогатого, свиней, кур, коз, овец, верблюдов.

БОЛЕЗНЬ ЦАРАПИН КОШКИ

Это очень неприятная, хотя и неопасная болезнь, которую мы можем получить от наших любимых питомцев. Дело в том, что на когтях кошек может завестись микроб с поэтическим названием бартоелла. Врачи считают, что примерно 40% кошек носят его на когтях хотя бы раз в жизни. При заражении этим микробом около ранки от царапины появляется безболезненная красная опухоль, бывают воспалены ближайшие лимфоузлы. Инфекция может вызвать температуру, кожные высыпания, головные и даже иногда суставные боли.



А ВЫ ЗНАЛИ?

Животный мир тоже заражается от людей. Так, шимпанзе в Африке заразились от людей полиомиелитом, гориллы получили фрамбезию – венерический сифилис. Человеческий респираторно-синцитиальный вирус и метапневмовирус уничтожили целые популяции приматов в Западной Африке.



ГЛИСТЫ

Это слово знакомо большинству из нас с детства. Разного вида черви, проникающие в кишечник, берутся от контакта с экскрементами животных. То есть это стопроцентная «болезнь гигиены». Обычно черви, которых принято называть глистами, – аскариды, нематоды, – не приводят к серьезным последствиям,

ТОП 10 ТРАВ

для хорошего пищеварения

ЧТО ПОМОЖЕТ РАБОТЕ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА



Для чего польза трав не отрицается даже самыми яркими скептиками, так это для желудочно-кишечного тракта. Здесь лекарственные растения применяются и назначаются довольно широко, особенно когда речь не идет о серьезном заболевании. Мы подготовили список самых доступных, безопасных и проверенных средств.

20-25 минут. Процедить и пить по полстакана 2 раза в день до еды.

ЛИСТЬЯ БРУСНИКИ

Одну столовую ложку листьев брусники залить стаканом кипятка, довести до кипения, снять с огня и настаивать под крышкой полчаса. Пить по одной столовой ложке до еды 3 раза в день.

СБОРЫ ОТ ИЗЖОГИ

ЗВЕРБОЙНЫЙ

Взять по одной части зверобоя и тысячелистника, добавить 1/2 части ромашки аптечной, залить крутым кипятком и настаивать 1 час (лучше делать это в термосе). Процедить и принимать по одной столовой ложке 4 раза в день до еды.

СУШЕНИЦА И ПОДОРОЖНИК

Смешать по столовой ложке сушеницы и подорожника, залить кипятком (0,5 л) и настаивать час в закрытой посуде. Пить по одной столовой ложке перед едой.



СОВЕТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ТРАВЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО НАЧИНАТЬ ПРИНИМАТЬ МАЛЫМИ ДОЗАМИ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО НА НИХ НЕТ АЛЛЕРГИИ.

ВАЖНО!

Многие лекарственные растения способны оказать очень сильное воздействие на организм, поэтому принимать настойки и отвары необходимо под наблюдением врача.

КОГДА МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ТРАВЫ?

Проявления нескольких хронических заболеваний ЖКТ, особенно на ранней стадии, можно значительно сгладить с помощью лекарственных растений.

ГАСТРИТ

С повышенной кислотностью желудка, доставляющей массу неприятностей своему владельцу и вызывающей гастрит, можно бороться с помощью крапивы, одуванчика лекарственного и корня лопуха. Эти травы способны нормализовать выработку кислоты в желудке, а также создать в ки-

шечнике специальную вяжущую микрофлору, которая препятствует развитию заболевания.

БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Снять боли, вызванные спазмом, помогут черника и японская софора. Однако сначала необходимо убедиться, что боли сопровождаются какой-то несложной проблемой, вроде несварения, а не вызваны более серьезным заболеванием.

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА, ДИАРЕЯ

Диарею можно прекратить с помощью лекарственных растений, например, облепихи и герани луговой. Диарея обезвоживает и ослабляет организм, ее обязательно нужно останавливать.

ЗАПОР

Бороться с запорами помогут обычный огородный укроп, кора ольхи, конский щавель, крапива.

ОТВАРЫ ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ЖЕЛУДКА

ОБЛЕПИХОВЫЙ

Взять небольшую облиственную ветку облепихи, измельчить, за-

лить стаканом воды, довести до кипения и томить на самом маленьком огне под крышкой 7 минут. Выключив огонь, настаивать еще полчаса, после чего процедить. Выпить половину отвара, через полтора-два часа – вторую половину.

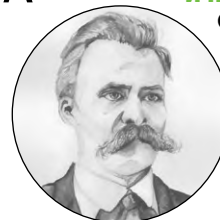
ОТВАР ГЕРАНИ ЛУГОВОЙ

Одну-две столовых ложки травы герани луговой залить стаканом кипятка и томить под крышкой на малом огне 10 минут. Дать остыть, процедить. Пить за 10 минут до еды.

ТРАВЫ ОТ ГАСТРИТА

МЯТА

Одну столовую ложку листьев мяты залить стаканом крутого кипятка, накрыть крышкой и настаивать



„ Жизнь – это источник радости. Но в ком говорит испорченный желудок, этот отец скорби, для того все источники отравлены.

Фридрих Ницше

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК

Одну столовую ложку травы золототысячника залить двумя стаканами кипятка и настаивать час. Процедить и пить по одной столовой ложке 4-5 раз в день до еды.

СБОРЫ ОТ МЕТЕОРИЗМА

АНИСОВЫЙ

Взять по одной части плодов аниса и фенхеля, добавить две части мяты и залить крутым кипятком. Настаивать полчаса в закрытой посуде. Пить по одной-две столовых ложки в течение дня.

МЯТНЫЙ

Взять 2 части листьев мяты, по одной части травы шалфея и тысячелистника, заварить крутым кипятком (стакан на чайную ложку смеси) и настаивать полчаса под крышкой. Процедить и пить по полстакана 2 раза в день.

Текст: Варвара Андреева

Разминка для ума

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

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

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

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

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

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

ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
➔ ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПОЯХ БЫСТРО ЭФФЕКТИВНО
 Москва и МО

(495) 221-11-03
ООО «Доктор Айболит», лпс, №77-01-000231 от 04.11.2004 г.
 ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТРАНСПОРТ

■ 8-964-550-78-38, 8-926-203-98-39, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки, дачные, квартирные и т. д. Москва, МО, регионы. Работаю сам – без посредников и диспетчеров. Без ограничения времени. Время – любое. Помогаю в погрузке/разгрузке. Человеческий подход к делу.



АНТИКВАРИАТ

■ 8-903-544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфоровые, чугун., бронзовые статуэтки, нагрудные знаки, янтарь, подстаканник, портсигар, картины, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. 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.



■ 8-985-778-79-69 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.

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

1. Позвонить **8 (495) 792-47-73**
2. Оплатить через терминал кошелек QIWI
3. Сообщить об оплате

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73, м. «Кожуховская»	РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»	STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»	РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО	АРТ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО	АРБ «АДАЛЕТ» ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)
---	---	---	--	--	--

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

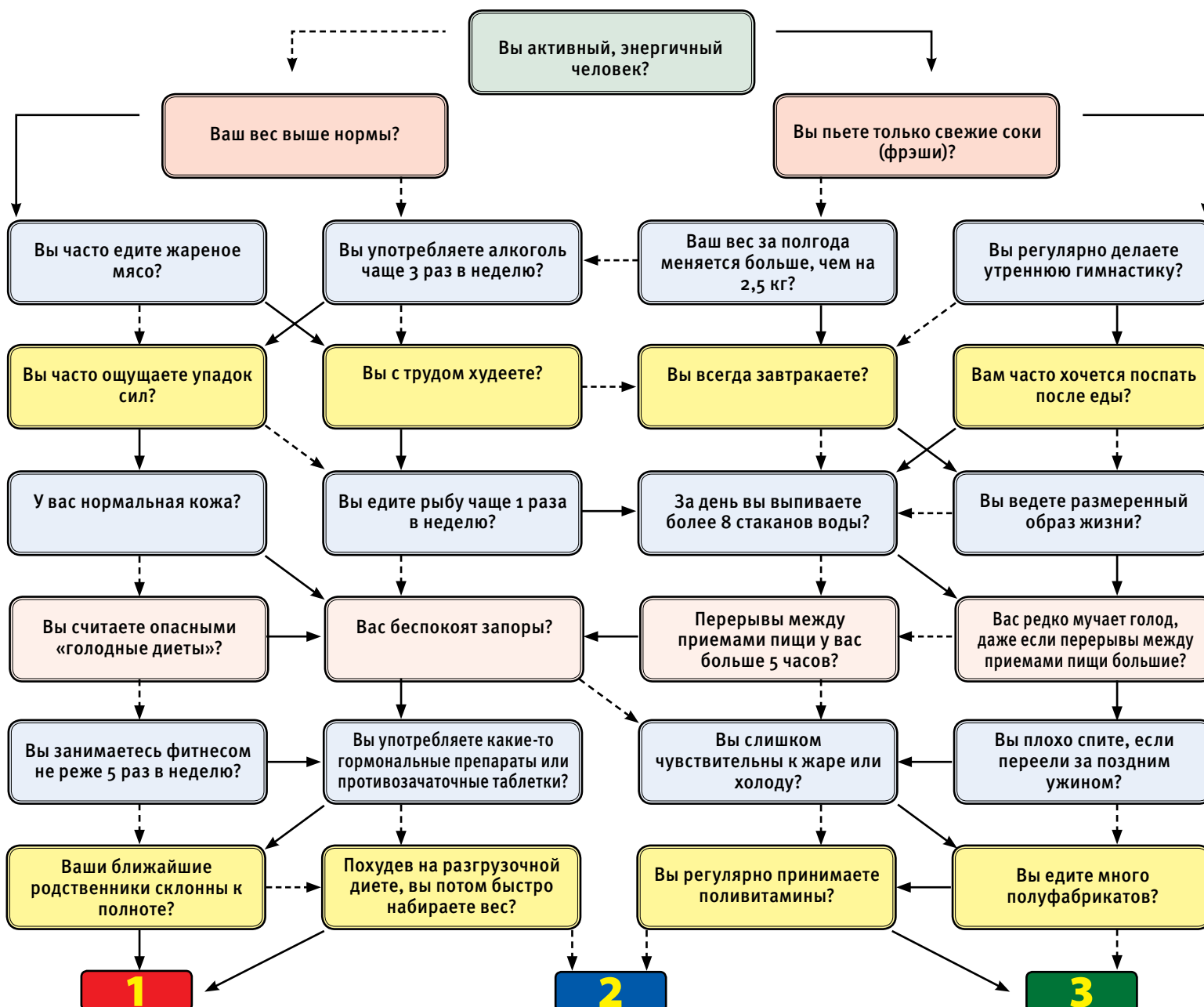


УЗНАЁМ СВОЙ ТИП ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

СЛЕДУЙТЕ ПО СТРЕЛОЧКАМ, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ

←--- ПУНКТИРНАЯ — «ДА», ПРЯМАЯ — «НЕТ» ---→

СОСТАВИТЕЛЬ — КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ



РЕЗУЛЬТАТЫ

1 Ваши обменные процессы ускорены, и ваш организм способен «сжигать» все быстро, почти мгновенно превращая съеденное и выпитое в энергию. Вам следует лишь правильно, рационально ее использовать. В противном случае, если вы будете «почивать на лаврах», которыми вас увенчала природа, у вас могут начать появляться жировые отложения. Однако для борьбы с последними вам не стоит прибегать к помощи различного рода «жестких» диет. Вам можно порекомендовать для поддержания неплохой формы есть без хлеба, увеличить в своем дневном рационе количество рыбы, птицы, цельных злаков. И еще вам рекомендуется не забывать о рациональных физических нагрузках, но не до одышки и «седьмого пота»!

2 Ваш обмен веществ явно несколько замедлен, он не действует в полную силу. Вы, скорее всего, принадлежите к категории сладен и вообще любителей поесть, а потому пропускаете приемы пищи только в исключительных случаях. Вам следует начать вести более рациональный образ жизни, сделав регулярными приемы пищи и добавив в свой суточный рацион свежие овощи, ягод, фруктов, зелени, ограничив в нем сладости, алкоголь и жирные продукты. Нормализовать сон.



3 Ваш обмен веществ очень медленный, и потому ваш организм сжигает значительно меньше калорий и жира, чем должен. Возможно, вы уже много раз пробовали различные диеты. Какие-то помогли вам похудеть, какие-то – нет, но вскоре вы, наверняка, снова набирали вес. Вам стоит начать с изменения системы питания. При этом не просто пользоваться общими фактами о здоровой еде, а проконсультироваться со специалистами – диетологами, эндокринологами, – которые дадут вам соответствующие рекомендации для некоторого ускорения ваших обменных процессов.

Гороскоп 29 августа – 11 сентября



ОВЕН
20 марта – 19 апреля
Овнам звезды настоятельно советуют не переедать, иначе возможны неприятности с желудком. Особенно это касается представителей знака, занятых в сфере производства или бизнеса. Необходимо быть осторожнее с жареной и жирной пищей, желательнее сократить количество сладкого и сдобного до 10% от общего числа калорий.



ТЕЛЕЦ
20 апреля – 20 мая
У Тельцов все в порядке и в личной жизни, и на работе, поэтому они расслаблены и неосторожны. Звезды рекомендуют представителям этого знака внимательнее смотреть под ноги и осторожнее ходить по лестницам – возможны травмы конечностей. К тому же с катаклизмами этого лета о том же предупреждают и спасатели.



БЛИЗНЕЦЫ
21 мая – 20 июня
Близнецам можно расслабиться и выдохнуть: в ближайшее время никаких серьезных проблем у них не предвидится. Здоровье тоже не подведет, особенно хорошо чувствуют себя те Близнецы, что проводят много времени на открытом воздухе.



РАК
21 июня – 22 июля
Раки могут надеяться на благополучное разрешение какой-то давней проблемы к середине сентября. До этого времени звезды рекомендуют представителям знака беречь нервную систему и обязательно высыпаться. Не помешают также прогулки перед сном.



ЛЕВ
23 июля – 22 августа
Львам звезды советуют обратить внимание на почки и мочевыводящую систему. Если с этими органами уже были проблемы, Львам не помешает нанести визит врачу и сдать анализы, если в последние полгода они этого не делали. Медиками напоминают: лучшее средство от всех болезней – их профилактика.



ДЕВА
23 августа – 22 сентября
Девам звезды советуют заняться своей внешностью: сентябрь – самое лучшее время для визита в салон красоты. Выберут ли представители знака какую-то одну процедуру, или предпочтут комплексный подход, результат будет ошеломительно прекрасным. Вы почувствуете себя будто заново рожденной, самой обаятельной и привлекательной.



ВЕСЫ
23 сентября – 22 октября
Весы ожидают от сентября многого и оттого волнуются больше обычного. Звезды рекомендуют представителям знака успокоиться и не нервничать: даже если сбудется не все – октябрь не верстает упущенное сентябрем. Опасность простудных заболеваний остается высокой.



СКОРПИОН
23 октября – 21 ноября
Скорпионам не сидится дома, и это хорошо: пребывание на свежем воздухе укрепляет их здоровье. Особенно повезло Скорпионам-дащикам – их радует и урожай, и связанные с ним хлопоты. Однако не стоит слишком пере-

гружаться и стараться делать все возможные дела в один день, необходимо и отдыхать.



СТРЕЛЕЦ
22 ноября – 21 декабря
Стрельцам придется поволноваться и поработать несколько больше, чем обычно, но результат превзойдет самые смелые ожидания. Правда результата, скорее всего, придется пару месяцев подождать. Однако за время ожидания не случится ничего дурного, если, конечно, Стрельцы не будут изводить свою нервную систему постоянным стрессом. Успокойтесь и не волнуйтесь – все сложится самым удачным образом.



КОЗЕРОГ
22 декабря – 20 января
Козероги переживают не самое простое время, однако продлится этот неприятный период недолго. Уже к концу сентября основные проблемы представителей этого знака останутся в прошлом. А пока есть смысл поддержать атакуемый стрессом организм богатой витаминами пищей. Введите в ежедневный рацион больше свежих овощей, фруктов, ягод – благо, время года для этого самое подходящее.



ВОДОЛЕЙ
21 января – 18 февраля
Насыщенные летом Водолеи хоть и устали, но усталость эта приятная. Тем не менее, звезды советуют представителям этого знака отдохнуть и расслабиться, не доводя свой организм до истощения. Расслабиться поможет небольшая физическая нагрузка. Полезно завести привычку ходить не менее 3 километров в день пешком.



РЫБЫ
19 февраля – 19 марта
Рыбам пора задуматься о том, что холодное время года не за горами, и озаботиться своим гардеробом. Звезды рекомендуют представителям этого знака заняться обновлением запаса теплой одежды и обуви именно в первых числах сентября. Покупки будут очень удачными, носиться все купленные в это время вещи будут долго, не теряя при этом своих лучших качеств.

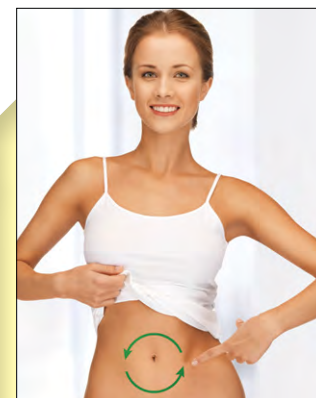
ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

В последние дни августа, на убывающей луне, очень желательно избегать ссор и конфликтов. Лучше всего провести эти дни в кругу родных, друзей или единомышленников.

В новолуние, которое случится 1 сентября, не рекомендуется начинать новые дела, особенно связанные с бизнесом. Все переговоры, а также подписание долговременных договоров лучше перенести на следующий день. В деловые командировки желательно ехать не раньше 3 сентября.

Сны в ночь на 5 сентября могут быть вещими.

Период с 6 по 10 сентября, на растущей луне, благоприятен для различных медицинских процедур – от физиотерапии до несложных операций. Хорошее время для того, чтобы выбрать постоянную диету или устраивать отдельные разгрузочные дни. Не помешает в этот период устроить уборку в доме или на даче, в идеале – генеральную. 12 сентября – лучший день месяца для решения юридических вопросов, судов, разрешения разнообразных споров и тяжб. Бизнес-партнерство, заключенное в этот день, принесет ощутимую пользу всем сторонам.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 12 сентября

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Эзофагит, дуоденит, гастрит, язва: как избежать болезней века

Какие болезни грозят ушам от шума

Правильно измеряем давление, делаем укол, выбираем шампунь, принимаем лекарства

Что нужно знать о пищевых токсинах

Есть ли опасности в гастроскопии и других видах диагностики? Врачи отвечают на ваши вопросы

Азбука здорового питания: вся польза помидоров

Простая, безопасная и эффективная дыхательная гимнастика

Это и многое другое читайте в новом номере «Планеты здоровья».

Спрашивайте газету во всех киосках и почтовых отделениях России.

Телефон редакции: 8 (499) 992-29-69

Мы будем рады ответить на вопросы, записать советы и прислушаться к критике.

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

планета **ЗДОРОВЬЯ** PRESSA.RU

Газета «Планета здоровья. Pressa.ru»
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г.
Подписной индекс П2961 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте podpiska.pochta.ru

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательский дом КАРДОС»
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ
Адрес редакции: 105318, г. Москва,
ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
Телефон: +7 (499) 992-29-69
Адрес издателя: 105318, г. Москва,
ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
E-mail: pz@kardos.ru
Телефон: +7 (495) 937-41-31

Главный редактор:
ПРОКОФЬЕВ А. Н.
Редактор: ОЛЬГА САВИНА
Арт-директор: Егор Морозов
Директор департамента дистрибуции:
Ольга Завьялова, тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 220,
E-mail: distrib@kardos.ru
Менеджер по подписке: Светлана Ефремова
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 237

Директор департамента рекламы:
Алла ДАНДЫКИНА
тел.: +7 (495) 792-47-73
Менеджеры по работе с рекламными
агентствами:
Ольга Бех, Любовь Григорьева
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 147, 273
Телефон рекламной службы:
+7 (495) 933-95-77, доб. 225
E-mail: reklama@kardos.ru

№ 15. Дата выхода в свет 29.08.2016 г.
Подписано в печать 25.08.2016 г.
Номер заказа – 2774
Время подписания в печать по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Отпечатано в типографии
ЗАО «Прайм Принт Москва»
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,
Лихачевский пр-д, д. 58
Тираж 152 300 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 представлены фотобанком Lori.ru
Сайт газеты kardos.media

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

