



планета

# ЗДОРОВЬЯ

№19 от 24 октября 2016 года

PRESSA.RU

\*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**БЕРЁМ НА  
ВООРУЖЕНИЕ  
ТИБЕТСКУЮ  
МЕДИЦИНУ**

стр. 12

**НЕЗАМЕНИМЫЕ  
ПРИРОДНЫЕ  
ЛЕКАРСТВА ОТ  
ПРОСТУДЫ**

стр. 20

**ТЫКВА –  
ЗАПАС  
ВИТАМИНОВ  
НА ЗИМУ**

стр. 14

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ МОЗГА

стр. 4

**7 МЕТОДОВ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
ЭКЗЕМЫ**

стр. 7

16+



**36,6**

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

[www.366.ru](http://www.366.ru)

**Аптечная сеть "36,6"**

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

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.

## БАКТЕРИАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ ЗАВИСИТ ОТ ГЕНОВ

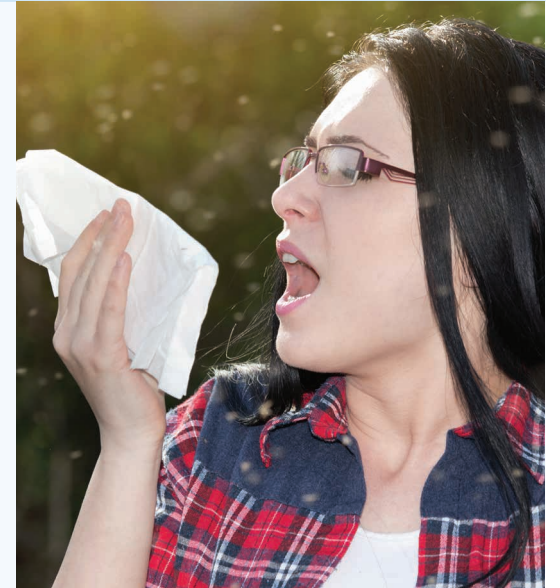


Ученые из разных стран, в том числе из России, провели масштабное исследование о влиянии генетики на состав микробиома – микроорганизмов, которые населяют организм и помогают ему должным образом работать. Обнаружилось, что многие полезные кишечные бактерии передаются по наследству, и установлено, какие именно части генома за это отвечают – их более сорока. Это исследование поможет разрабатывать в будущем генетические методы лечения, требующие улучшения микробиома. Кстати, недавнее исследование показало, что от состояния бактериальной среды зависит и продолжительность жизни.

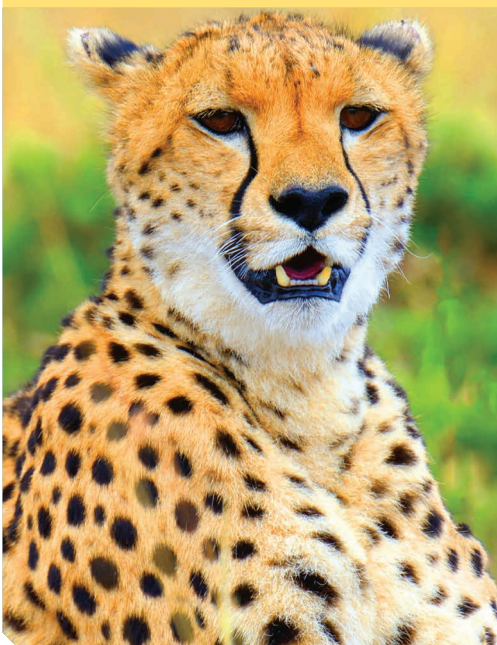


## АЛЛЕРГИЯ ЧАСТО ВЫДУМЫВАЕТСЯ «АЛЛЕРГИКАМИ»

Пищевая аллергия – болезнь, которая очень быстро распространяется в развитых странах. С медицинской точки зрения это реакция иммунной системы организма на некоторую еду, и эта реакция может быть иногда даже опасной для жизни. Аллергию достоверно определяют кожные тесты и анализы крови, однако результаты очень часто не соответствуют заявлениям пациента. В американском журнале «Анналы аллергии, астмы и иммунологии» приведены показательные результаты исследования: оказывается, только 28% родителей больных детей реально имеют аллергию, хотя считают, что страдают от этого. Исследованы были почти 2500 родителей.

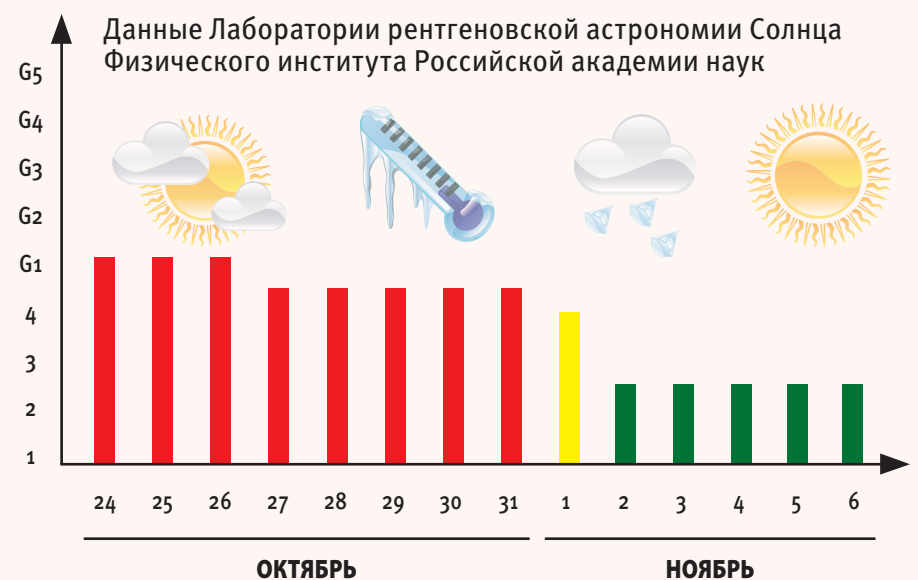
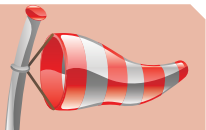


## АГРЕССИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ЗАПРОГРАММИРОВАНА ЭВОЛЮЦИЕЙ



Испанские биологи реконструировали эволюционную историю летальной (приводящей к смерти) внутривидовой агрессии у млекопитающих. Оказалось, что в данных по уровню агрессии есть «филогенетический сигнал», то есть виды отчасти наследуют свою агрессивность. Так вот люди относятся к одной из самых агрессивных ветвей. Ожидаемый уровень летальной агрессии для *Homo sapiens* составляет около 2%, то есть два убийства на каждую сотню смертей. Это примерно совпадает с данными по уровню кровопролития в палеолите. Максимальная агрессивность характерна для железного века и средневековья, а также для современных охотников-собирателей. В последние 500 лет наблюдается снижение агрессии в глобальном масштабе, современные значения этого показателя ниже «эволюционно обусловленных».

## ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ 24 ОКТЯБРЯ – 6 НОЯБРЯ



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

## ПРОБИОТИКИ ОТ ТРАВМ СПИНЫ?

Очередное исследование, свидетельствующее о полной взаимосвязи всего в организме, опубликовано в «Журнале экспериментальной медицины». Авторы утверждают, что микробиом – бактерии ЖКТ – серьезно влияет на центральную нервную систему, выделяя метаболиты, поступающие из крови в нервы. По мнению ученых, данное открытие поможет в восстановлении пациентов после травм позвоночника. Эксперименты были проведены на грызунах. Те животные, у которых бактериальная среда была повреждена антибиотиками, больше страдали от воспаления после травмы и медленнее восстанавливали двигательные функции.



## СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЗИ СОСУДОВ ШЕИ БЕСПЛАТНО

### СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛ.:

**8-800-505-20-21 8 (985) 921-75-21**

звонок по России бесплатный

Лицензия департамента Здравоохранения ЛО-77-01-012043 от 05 апреля 2016г.  
ОГРН 1127746700058, ООО "БАЗОН" РЕКЛАМА

**ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

**В НОМЕРЕ:**

- 4** Как сохранить остроту ума и здоровье мозга
- 6** Не забудьте о профилактике гриппа и ОРВИ!
- 7** Возможно ли справиться с экземой?
- 8** Как снять паническую атаку? Пять главных правил питания для здорового сердца. Излечим ли артрит? Врачи отвечают на вопросы
- 10** Когда начнут лечить от старости?



- 12** Что нужно знать о тибетской медицине
- 14** Тыква – запас витаминов на всю зиму
- 15** Лучшая зимняя физкультура на воздухе
- 16** Основатель русской военной нейрохирургии Николай Бурденко
- 17** Если на лечение очередь, а оно нужно срочно; должен ли врач консультироваться с фармацевтом – медицинский юрист ответит на эти и другие вопросы
- 18** Лук от кашля, полынь от бессонницы, лимон от курения – короткие и ясные советы читателей
- 20** Незаменимые природные средства при простудах
- 21** Судоку: зарядка для вашего мозга

**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. 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
<b>АМБРОГЕКСАЛ</b>	Заболевания дыхательных путей с мокротой	<b>100 рублей</b>	<b>АМБРОКСОЛ</b>	<b>50 рублей</b>
<b>МОВАЛИС</b>	Противовоспалительное при суставных болях	<b>700 рублей</b>	<b>МЕЛОКСИКАМ</b>	<b>90 рублей</b>
<b>ЛИРИКА</b>	Противоэпилептическое средство	<b>700 рублей</b>	<b>ПРЕГАЛАБИН</b>	<b>350 рублей</b>
<b>ГИСТАК</b>	Снижает кислотность желудка при язве, гастрите	<b>37 рублей</b>	<b>РАНИТИДИН</b>	<b>16 рублей</b>
<b>ДИУВЕР</b>	Диуретик (мочегонное) – против гипертонии	<b>400 рублей</b>	<b>ТОРАСЕМИД</b>	<b>100 рублей</b>
<b>ЗИТРОЛИД</b>	Антибиотик широкого спектра действия	<b>300 рублей</b>	<b>АЗИТРОМИЦИН</b>	<b>40 рублей</b>
<b>ЙОДОМАРИН</b>	Дефицит йода	<b>130 рублей</b>	<b>КАЛИЯ ЙОДИД</b>	<b>70 рублей</b>
<b>КАРДУРА</b>	Против гипертонии и при трудностях мочеиспускания, в т. ч. из-за дисплазии простаты	<b>550 рублей</b>	<b>ДОКСАЗОЗИН</b>	<b>220 рублей</b>
<b>КЛАРИТИН</b>	Антигистаминный препарат (от аллергии)	<b>260 рублей</b>	<b>ЛОРАТАДИН</b>	<b>55 рублей</b>
<b>ЭССЕНЦИАЛЕ-ФОРТЕ</b>	Гепатопротектор (защита и восстановление печени)	<b>700 рублей</b>	<b>ЭССЛИВЕР-ФОРТЕ</b>	<b>360 рублей</b>

**ЧИТАЙТЕ О ДРУГИХ АНАЛОГАХ ДОРОГИХ ПРЕПАРАТОВ В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ**

**ЛИЦА НОМЕРА**

**ТИБЕТСКИЙ ДОКТОР ЭМИЛИЯ ЦЫБИКОВА**



расскажет о преимуществах древних методик лечения и при каких болезнях они особенно эффективны

**ТЕРАПЕВТ АЛЕКСЕЙ ВОДОВОЗОВ**



расскажет о профилактике гриппа и напомнит, что нужно знать о прививках

**АДВОКАТ ЕВГЕНИЙ ЗАЙЦЕВ**



ответит на вопросы о том, как получить достойную медицинскую помощь и отстоять свои права в различных организациях

**ЛЕЧЕНИЕ ПСОРИАЗА**

**ЭССЕНЦИАЛЬНЫМИ МАСЛАМИ**



Псориаз – одно из хронических и неизлечимых полностью аутоиммунных заболеваний, наиболее распространенных в современном мире. Эффективное лечение, которое дает длительный эффект – большая редкость у псориатиков, поэтому ученые и врачи не прекращают работать над новыми средствами и методами. В последнее время в официальной медицине все чаще стали применять эссенциальные масла разных растений. В частности, чайное масло уже давно продается в западных аптеках как безрецептурное средство. Другие часто используемые масла – ромашковое и бергамотовое. Они, увлажняя кожу, также оказывают противомикробное действие. Одно из недавних исследований показало, что в лечении может немало помочь масло горького абрикоса. Оно приостанавливает чрезмерный рост клеток эпидермиса, из-за которого и образуются псориатические бляшки. Это были пока не клинические исследования, а эксперименты на базовом химическом уровне, но поскольку речь идет о природном масле, его результатами вполне можно попробовать воспользоваться. Тем временем исследования с природными маслами активно продолжаются. Врачи в этом плане возвращаются к народной медицине.



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



**Кредит ПЕНСИОННЫЙ**

**Без страховок и комиссий!  
Деньги в день обращения!**

**от 16%**

**Заполните анкету по телефону: (495) 232-20-50**



**Возраст до 75 лет\***

\* 75 лет на момент погашения кредита. Ставка 16% – для сумм 45–500 тыс. руб. на срок 6 мес. Диапазон ставок по кредиту 16%–28% годовых, сумма 45–500 тыс. руб., срок 6–36 мес. Ставка рассчитывается исходя из финансового положения, кредитной истории клиента. Кредит выдается по усмотрению Банка. Срок рассмотрения заявки может быть увеличен. Реклама. АО КБ "ИНТЕРПРОМБАНК" лицензия ЦБ РФ 3266.

# СОХРАНЯЕМ ЯСНОСТЬ УМА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Мозг потребляет пятую часть глюкозы, кислорода и крови в организме. Он способен своей энергией питать небольшую лампу. Мозг способен не стареть, но для этого ему постоянно нужна работа, без нее он начинает деградировать.

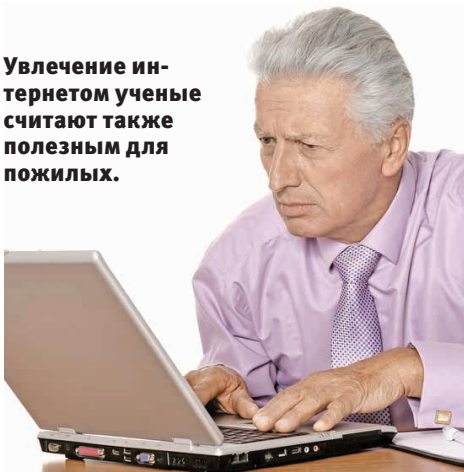


**Сергей Савельев,**  
профессор, доктор биологических наук,  
заведующий Лабораторией развития  
нервной системы Института морфологии  
человека РАН

– Что человек может сделать, чтобы сохранять остроту ума?

– Для этого нужно мозгом пользоваться. Большинство населения использует его, к сожалению, для решения всего трех задач: поиски полового партнера, добыча еды и утверждение своей доминантности. Но если вести такой образ жизни, настолько сложный мозг ни к чему. Это обычное поведение в животном мире. Почему мозг не хочет работать? Интеллектуальные усилия, которые помогают сохранить остроту ума и ясность мысли, требуют существенных энергетических затрат. Мозг в активном состоянии потребляет до 25% всей энергии, которая попадает в организм с пищей, водой и кислородом. В таком ритме мозг долго работать не может. Максимум – две недели, потом начинаются тяжелые метаболические расстройства. Поэтому мозг чередует состояния активности и покоя. В период покоя мозг потребляет до девяти процентов энергии организма. Как мы видим, с биологической точки зрения думать очень невыгодно – очень энергозатратно. Куда приятнее не думать.

Увлечение интернетом ученые считают также полезным для пожилых.



## А ВЫ ЗНАЛИ?



- Мозг получает 20% кислорода и крови в организме.
- Каждый раз, когда вы что-то запоминаете, создается новое нейронное соединение.
- В состоянии бодрствования человеческий мозг вырабатывает энергию, достаточную для питания одной лампочки.
- Научно установлено, что даже небольшое количество власти изменяет работу мозга в сторону снижения сочувствия и соучастия.
- 60% мозга – это жир. Диетологи считают, что экстремальная диета приводит к тому, что мозг начинает питать сам себя.

Главное иметь в виду: чтобы спасти мозг – нужно им пользоваться, а не имитировать интеллектуальную деятельность, чем занимается большинство населения, например пересказывая услышанное или переключаясь с одного сайта на другой информацию. Я много раз говорил, что человеческий мозг уменьшился за последние 100 тысяч лет на 250 граммов.

– Помогают ли занятия физкультурой?

– Сохранить мозг при помощи занятий физкультурой, к сожалению, не получится. Почему? Многие считают, что если они ходят в фитнес-центр, то увеличивают кровообращение, в том числе и в мозге. К сожалению, это не совсем так. В спортивном клубе человек прекрасно кровоснабжает свои моторные центры, но мозг так хитро устроен, что в тех областях, где находится интеллект, кровообращение не увеличивается. Мозг обеспечивает кровью только то, что в данный момент востребовано. Человеческий мозг можно сохранить до старости только разными видами деятельности: и интеллектуальной, и физической, и мелкой моторикой, и зрительными, слуховыми, обонятельными ощущениями.

– Тогда что делать?

– Нужно решать интеллектуальные задачи. Именно поэтому в среде ученых и писателей чаще и дольше сохраняется ясный ум и острота восприятия. Еще в начале века исследователи сравнивали мозг интеллектуалов и представителей рабочих профессий. Оказалось, что у последних кровоснабжение мозга на порядок хуже, чем у тех, кто всю жизнь занимался интеллектуальным трудом. Каков сухой остаток: чтобы в старости соображать хорошо, нужно пользоваться мозгом всю жизнь. И пользоваться разносторонне.



## А ВЫ ЗНАЛИ?

Ученые не нашли ни гена интеллекта, ни гена памяти. Они полагают, что в этой сфере хорошая наследственность и гене-

тические предпосылки – это только 40% успеха. Все остальное – благоприятные условия и наши собственные усилия.

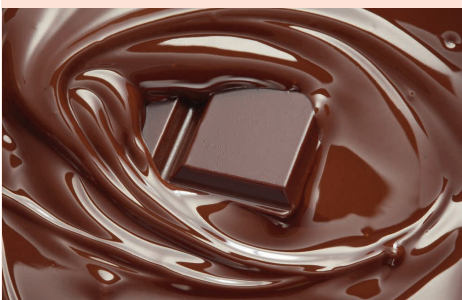


**ПИЩА ДЛЯ МОЗГА**



**КОФЕИН И ТИАНИН**

Один стимулирует память, другой снижает уровень напряжения и тревоги. Вместе эти вещества содержатся в чае.



**ПОЛИФЕНОЛЫ**

Шоколад (только настоящий – темный), горячий шоколад или какао содержат эти антиоксиданты. Эти вещества, как установили биохимики, стимулируют те же рецепторы мозга, что и средства от тревоги. То есть улучшают настроение и успокаивают.



**ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ**

Хотя мозг составляет всего, в лучшем случае, 2% от веса человека, он потребляет 25% производимой организмом глюкозы. А ее усвоению лучше всего содействует Омега-3 жирные кислоты, которые содержатся в льняных семенах и масле, орехах, жирной рыбе.



**ФАКТ**

Нейроны – микронесители интеллекта – после рождения не размножаются. До 25-26 лет мозг увеличивается за счет отростков и влаги. Когда вам за 50, каждые 10 лет «отмирает» по 30 грамм мозга.

**ПОЛЕЗНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

**РАЗНООБРАЗНЫЕ ГОЛОВОЛОМКИ**

Если вы любите кроссворды, sudoku, сканворды, ребусы, шарады и прочие задачи на память и смекалку, вы ставите серьезный барьер старению мозга. Эти несложные регулярные умственные нагрузки помогают сохранить разветвленность дендритов – отростков нейронов мозга, которые передают сигналы своему нейрону.

**НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ**

Шашки, шахматы, домино, карты – да что угодно. Они действуют примерно так же, как упомянутые выше sudoku и сканворды. Заодно вы сможете занять детей или внуков, которые скажут вам большое спасибо и вызовут выработку дополнительной до-

зы гормона родительской любви окситоцина – одного из лучших естественных успокаивающих средств человеческого организма.

**РУКОДЕЛИЕ**

Садоводство, рукоделие, моделирование и прочие занятия, которые требуют работы руками, подойдут лучше всего. Собрать марки, конечно, тоже очень здорово, но в случае работы руками активизируются центры мозга, которые в наше «сидячее» время чаще всего пассивны. Эти занятия специалисты сравнивают с изучением иностранного языка по эффективности предохранения мозга от деградации.

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

Составление списков, планов, расписаний, распорядков вообще очень хорошо влияют не только на мозг, но и в целом на здоровье, так как вносит, насколько это может зависеть

от человека, предсказуемость и позволяет морально подготовиться к тому или иному обязательному мероприятию. В нашем случае специалисты рекомендуют составить список знаний и умений, которыми вы овладели хорошо, и список того, в чем вы пока не преуспели – и пытаться заняться тем, что не очень умеете. Так будут развиваться новые взаимодействия в нейронной сети мозга.

**ОБЩЕНИЕ**

Общение – еще одна потребность нашего мозга. Без общения он хиреет. Наши бабушки и деды интуитивно это понимали, выходя делиться новостями и переживаниями на скамейку. Позже эту естественную народную мудрость подтвердили и научные исследования: люди, которые проводят часть времени суток в разговорах с друзьями и родственниками остаются моложе разумом. Пустая болтовня может показаться ерундой, но ничто не заставляет мозг так работать, как общение.

Текст: Ольга Савина

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

**КРАСОТА**



**БИОСИЛ ПЛЮС**  
Высокоэффективный витаминно-минеральный комплекс для волос, ногтей, кожи. Кремний способствует восстановлению структуры волос и ногтей, стимулируя синтез коллагена и эластина. Цинк способствует ускорению роста волос, улучшению состояния проблемной кожи. Пантотеновая кислота способствует предупреждению выпадения волос, образования седины. Биотин – препятствует образованию морщин и пигментных пятен.

**УСПЕХ**



**КАРНИТИН + ХРОМ**  
Препарат для коррекции массы тела с эффектом подтяжки. Потеря веса происходит за счет разрушения подкожно-жировой клетчатки, одновременно укрепляется мышечная ткань. Препарат способствует повышению выносливости, уменьшению нервной возбудимости, раздражительности, повышению иммунитета.

**ЗДОРОВЬЕ**



**ДЕТОКСИН**  
Источник редчайших ферментов фикоцианинов, которые регулируют функции стволовых клеток, позволяя бороться с серьезными недугами и продлевать молодость, активность и долголетие. Это уникальные водоросли, содержащие в биодоступной форме практически все необходимые организму витамины, ферменты, аминокислоты и минералы, которые абсолютно необходимы для полноценного функционирования всех основных систем жизнедеятельности человека.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ! Тел. 8-800-200-31-68. www.wer.ru ООО «Аптека ВЕР.РУ» • Тел. 8-800-200-25-00. www.vitamins.ru • Тел. 8-800-333-33-46. www.microelements.ru • Центр Биотической медицины, г. Москва, ул. Земляной Вал, д. 46 Тел. 8-800-100-10-69 www.apteka.ru

БАД. РЕКЛАМА

МОДНЫЙ ЛЕКАРСТВО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ



# Не забываем О ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

Что за грипп нам грозит в 2016 году, кому и когда стоит прививаться, как правильно лечиться и можно ли от него уберечься.



**Алексей Водовозов,**  
врач-терапевт высшей квалификационной категории, токсиколог, медицинский журналист



**«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»  
СООБЩАЕТ:**

**В НАЦИОНАЛЬНУЮ ВАКЦИНУ  
В ЭТОМ ГОДУ, КРОМЕ ПРОЧЕГО,  
ВКЛЮЧЕНЫ НОВЫЕ ШТАММЫ  
ГРИППА АН3N2 (ГОНКОНГСКИЙ  
ГРИПП) И ГРИППА В.**

## В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ ГРИППА

Грипп в первую очередь опасен осложнениями – начиная от простейших, например синусита, и заканчивая поражением почек или головного мозга. Это, конечно, крайние случаи. В целом осложнения после гриппа встречаются у 10-15% заболевших. И из этого процента львиная доля – 80-90% – приходится на пневмонию. У вируса гриппа есть ряд особенностей, которые приводят к тяжелому течению болезни и впоследствии провоцируют заболевания, в первую очередь, дыхательных путей. На втором месте после пневмонии идут гаймориты, отиты, синуситы. И уже остальные осложнения наиболее редки. Это сердечные воспаления, почечные патологии, менингиты – то есть болезни, вызванные проникновением вируса в тот или иной орган.

## ПРЕДОХРАНЯТЬ КОЖУ

Грипп передается воздушно-капельным путем от человека к человеку. Это не означает, что заражение произойдет, только если человек чихнет другому в лицо. Вирус способен жить внутри капелек слюны достаточно долго – до суток. То есть, чаще всего, процесс таков: больной человек чихнул, распространяет эти капельки вокруг себя, другой касается поверхностей, на которые попали капельки, затем автоматически дотрагивается до лица – все, вирус занесен. Поручни в общественном транспорте, ручки дверей, любые другие поверхности, хоть рабочий стол заболевшего, могут стать носителями вируса.

## КАК НЕ ЗАРАЗИТЬ БЛИЖНЕГО

Прежде всего больной должен сидеть дома, а если он куда-то выходит, в аптеку например, лучше надеть маску. Это единственный случай, когда этот предмет нужен. У нас обычно его скупают для защиты от гриппа, но это, к сожалению, малоэффективно по целому ряду причин. Хотя бы потому, что вирусы легко могут жить на маске, и вы, снимая ее, занесете их в организм. Заболевшему также нужно носить маску правильно: если вы чихнули, маску необходимо снять, положить в пакет, завязать его и выкинуть. Менять маски нужно каждые два часа. Тогда эта преграда реально поможет.

## ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА

Прививки обычно весьма эффективны, хотя иногда из-за мутации штамма гриппа оказываются бесполезными. Чаще все же они реально защищают, так что стоит привиться группам риска, беременным, у которых иммунитет может оказаться под серьезным ударом, если штамм гриппа новый. Кроме того, вирус может повлиять на нервную систему будущего ребенка – не исключены какие-то врожденные патологии. Это не доказано на 100%, но очень вероятно. Обязательно советуют прививать маленьких детей до двух лет, поскольку медицинская статистика показывает, что у каждого третьего ребенка после гриппа развивается то или иное осложнение. И, наконец, пожилые люди от 65 лет: организм «изношен», часто есть хронические заболевания, грипп может вызывать осложнения.

## БОЛЕЕМ ПРАВИЛЬНО

Если «таскать» грипп на ногах, могут развиться одни из самых частых осложнений – поражение мышцы сердца или пневмония. Поэтому главное, что мы можем сделать, это постельный режим и обильное теплое питье – таким нехитрым способом мы проводим очищение организма, выводя из него вирусные токсины. Поскольку препаратов, которые прицельно бьют по вирусу гриппа, не существует, что бы ни говорили в рекламе, его лечение – симптоматическое. Если температура выше 38,5°C, следует применять жаропонижающее, но подбирать его нужно правильно: ацетилсалициловая кислота при гриппе не подходит. Лучше принимать ибупрофен или нимесулид. Парацетамол также поможет, но он ощутимо влияет на печень, поэтому необходимо внимательно следить за дневной дозой: она не должна превышать 3 грамма. При гриппе достаточно редко встречается насморк – это один из основных признаков, по которому его можно хоть как-то предположить. Зато часто бывает кашель – сухой, надсадный. Не нужно пить препараты, подавляющие кашлевой рефлекс. Лучше – отхаркивающие, слизь из дыхательных путей нужно выкашлять.

## КАКОЙ ВИД ГРИППА ЖДАТЬ

К сожалению, пока мы не можем прогнозировать, какой именно штамм вернется – со 100% уверенностью. Циркулируют разные штаммы. Знаменитая «испанка», от которой в начале XX века умерли десятки миллионов человек, вирус А(Н1N1), возвращалась и в 1960, и в 2009 годах,

и сейчас активно циркулирует. От осложнений, которые возникают при «испанке», успешно лечат. Кроме того, есть предположение, что иммунитет от некоторых вирусов передается по наследству: если родители сталкивались с этим штаммом, не исключено, что у нас есть защита. Это не доказано, но есть все основания полагать, что это так. Сейчас один из самых страшных гриппов – птичий. Уровень смертности – 60, 1%. К счастью, от человека к человеку он пока не передается.

Текст: Инга Гогричани



## А ВЫ ЗНАЛИ?

Полной, 100% гарантии вакцинация не дает. В ходе эпидемии появляются штаммы-мутанты, или штаммы, использованные при изготовлении вакцин, не соответствующие циркулирующим штаммам. Именно это произошло в сезоне 2014-2015 годов, когда эффективность используемой вакцины составила лишь 19%. Недавно исследовательская группа, объединившая ученых из нескольких научных институтов США, сообщила о разработке вакцины почти от всех видов гриппа, точнее, от 88% известных штаммов. По мнению российских специалистов, это похоже на правду – ученые уже давно пытаются найти такую вакцину, и уровень развития биотехнологий не ставит для этого никаких преград. Посмотрим, насколько быстро получится донести это открытие до пациентов.

# 7 СПОСОБОВ предотвратить экзему

## ПРИЧИНЫ ЭКЗЕМЫ

Обычно экзема появляется у аллергиков и людей с сухой, слишком чувствительной кожей. Врачи различают 10 типов экземы, но самый частый – так называемый атопический дерматит, аллергическое воспаление кожи. Экземная сыпь появляется как правило в виде красных набухших пятен на лице, шее, а также на сгибах колен и локтей. Бывает, что она распространяется и по всему телу. Точно никто не знает, откуда это берется, но это точно не заразно.

## ПРОВОЦИРУЮТ ЭКЗЕМУ

Экзема появляется и пропадает. Сегодня кожа может быть абсолютно здоровой, а завтра на ней высыпали зудящие красные пятна. Среди возбудителей медики выделяют бытовую химию, косметическое мыло и моющие средства, сухой воздух во время отопительного сезона, грубую раздражающую кожу одежду, стресс. Многие женщины сообщают, что экзема начинается в зависимости от цикла: либо перед менструацией, либо во время. И, конечно, экзему вызывают те продукты, на которые у человека есть аллергические реакции.

## СНИЖАЕМ РИСК РЕЦИДИВА

**РЕЖЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЫЛОМ**  
Чтобы не высушивать кожу, мыло и даже разные хваленные мыльные растворы стоит использовать только на тех местах, где они действительно нужны. Пользоваться

*Экзема – бич нашего нервного века с неправильным питанием. Сегодня кожа у вас может быть чистой, а завтра, будто бы ни с того ни с сего, ее обсыпает красными сухими пятнами. Есть несколько общих способов профилактики, которые помогут снизить случаи рецидива.*



**Экзему часто провоцирует сухой воздух в помещениях во время отопительного сезона.**

лучше мягкими сортами мыла, предназначенными для умывания, например с глицерином, обязательно без запаха – они меньше раздражают кожу.

### УВЛАЖНЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО СРАЗУ ПОСЛЕ ДУША

Лучше всего увлажняющий крем, молочко или масло наносить сразу после ванной или душа. Просто снять избыток воды полотенцем и намазаться, пока кожа мокрая. Это поможет удержать воду, ко-

торая впиталась в эпидермис. Медики советуют увлажняющие средства без запаха. Лучше всего натуральные масла – например миндальное.

### УВЛАЖНИТЕЛЬ ПОД РУКОЙ

Нужно всегда иметь увлажняющие средства малого формата, чтобы они везде были с вами. Как только помыли руки, или почувствовали сухость, необходимо смазать их кремом. То же самое делать периодически в течение дня.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПОЛОСКАНИЕ

Очень важно, чтобы на одежде оставалось как можно меньше частиц порошка, кондиционера и прочих средств для стирки. Для этого после полного цикла стирки одежды в машине ставьте ее еще раз на полоскание. Кроме того, лучше не пользоваться жидкими средствами, где порошок вместе с кондиционером и пятновыводителем и чем угодно еще – они особенно «прилипают» к одежде во время стирки.

## «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НАПОМИНАЕТ:

Стресс – одна из наиболее вероятных причин экземы. Нужно стараться сводить нервные моменты к минимуму и всегда находить время для отдыха.

### ЗАЩИТА РУК

Для этого врачи рекомендуют надевать резиновые перчатки во время домашней или дачной работы. Под них, чтобы избежать пота и натирания, нужно надевать еще одни перчатки – хлопковые.

### ВАННА ПОМОГАЕТ

Совсем недавно при кожных проблемах врачи чаще советовали избегать излишних походов в душ, но сейчас, когда есть увлажняющие средства, мнение изменилось: дополнительное увлажнение не помешает, а, напротив, поможет. Главное – мыться под слегка теплой водой: горячая сушит кожу. Душ и ванну нужно принимать не меньше 20 минут – тогда кожа достаточно насыщается водой. Когда кожа на руках начинает сморщиваться – значит она насытилась водой и таким образом прекращает получение влаги.

### ОБЕЗЗАРАЖИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Экземные пятна имеют свойство кровоточить, и тогда возможно занести инфекцию и получить более серьезную проблему. В таких случаях необходимо пользоваться обеззараживающими мазями и растворами, наподобие всем известных «Левомеколя» и «Мирамистина», которые доступны в аптеках в достаточном ассортименте и без рецепта.

Текст: Дмитрий Травин

## ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ

**урофитон**

Способствует улучшению минерального обмена в организме, препятствует возникновению проблем с почками и мочевыводящими путями

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012451.12.14 от 18.12.2014 г.

В состав фиточая входят семь видов растений

**фитогипертон**

Способствует снижению уровня давления, улучшению сна и настроения, уменьшению раздражительности

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011543.12.14 от 02.12.2014 г.

В состав фиточая входят семь видов растений

**фитодиабетон**

Применяется в качестве дополнительного средства, способствующего поддержанию уровня сахара в крови

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011323.11.14 от 27.11.2014 г.

В состав фиточая входят девять видов растений

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!**

ООО "НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" (499)7245867; www.zn-fito.ru fito@rambler.ru  
г. Москва, Научный пр-д, д. 10, офис 206. ОГРН 1037700090097

Реклама

МОЖНО ИЛИ НЕЛЬЗЯ  
САМ НЕ ЗНАЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



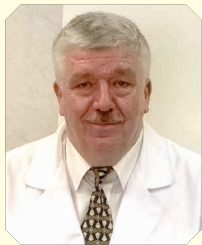
# ЭКСПЕРТЫ "ПЛАНЕТЫ"

## Посоветуем, подскажем,

### ЛЕКАРСТВА ДЛЯ МОЛОДОСТИ

«У вас в газете есть рубрика "Азы долголетия". А вот интересно, будут ли когда-то лекарства против старческих ухудшений здоровья? Есть ли такие планы и разработки?»

**Ильдар Баскаков, г. Казань**



**Юрий Конев,**  
доктор медицинских наук, профессор кафедры геронтологии и гериатрии факультета дополнительного профессионального образования МГМСУ

– Если мы говорим о фармацевтических препаратах для продления жизни, то их пока не существует. На рынке все время возникают средства, которые позиционируют себя как лекарства от старости, но проходит какое-то время и оказывается, что они таковыми не являются. Что касается гериатрических средств – от болезни старости, о которых сейчас трубят исследователи, – время покажет. Идет работа над так называемыми геропротекторами. Ими занимается известный академик Владимир Скулачев. Он работает над целой группой препаратов, направленной на ми-



тохондрии – энергетические субстраты клеток. Насколько они будут работать – увидим. Этот вопрос решается просто. Главный показатель – сколько лет проживет изобретатель того или иного средства. Самая большая зарегистрированная продолжительность жизни – 122 года. И, согласно закону популяции, если один биологический объект дожил до этого возраста, то это может сделать и любой другой. О существенном продлении жизни можно говорить только, когда мы перевалим за этот рубеж. Но в целом, к сожалению, мы не проживаем отпущенных нам лет. Во многом из-за вредных привычек и неправильного образа жизни.

### 5 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

«Врачи очень много создали разных правил питания. А можно ли назвать какие-то 3-5 основополагающих правил, которые помогут от гипертонии и в целом сердцу и сосудам?»

**Иван Михайлович, г. Железнодорожный**



**Альфред Богданов,**  
кардиолог, диетолог, кандидат медицинских наук, секретарь Российского союза диетологов, нутрициологов и специалистов пищевой индустрии

– Если выбирать пять главных правил, то я бы выделил следующее:

- Однозначно нужно сократить потребление соли до одной чайной ложки без горки в день – пяти граммов.
- Снизить калорийность дневного рациона. Грубо говоря, меньше есть. Не больше 2500 килокалорий в день для мужчин, лучше 2000.
- Съесть не менее 400 граммов фруктов и овощей, кроме картофеля, в день.
- Увеличение богатой жирами Омега-3 рыбы в рационе: 2 порции (200 г) в неделю.
- Сократить сахар, особенно из покупной выпечки промышленного производства, которая, кроме сахара, вредит сосудам трансжирами.



### НАСКОЛЬКО ОПАСНА МИОМА?

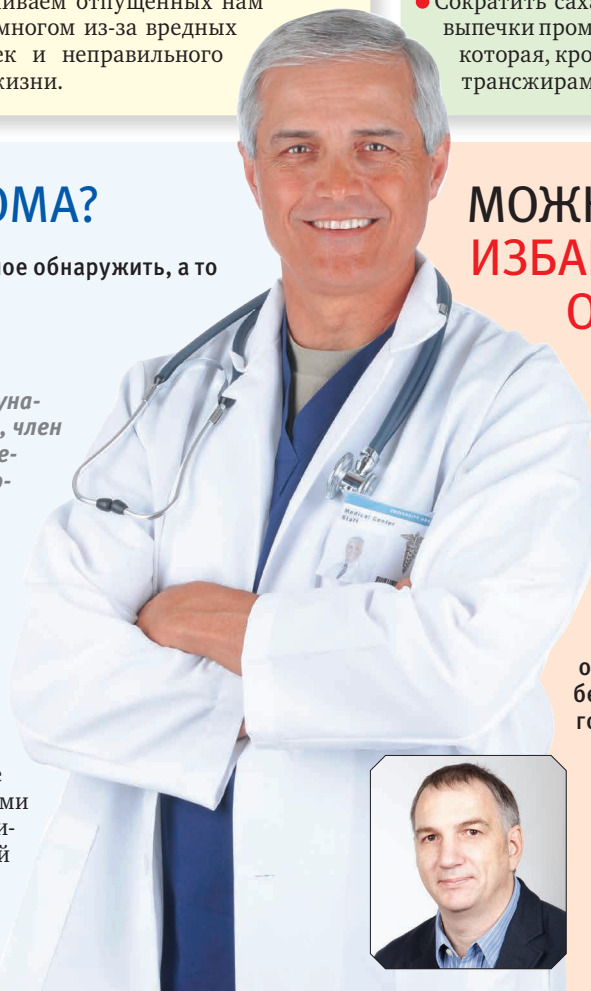
«Говорят, что миома бывает почти у всех, и ее главное обнаружить, а то могут быть осложнения и даже рак. Так ли это?»

**Алла Иванчикова, г. Пенза**



**Любовь Ерофеева,**  
врач акушер-гинеколог, международный эксперт ВОЗ и ЮНФПА, член президиума Европейского общества по контрацепции и репродуктивному здоровью

– Избежать миомы, к сожалению, нельзя, но регулярные визиты к врачу смогут снизить вероятность осложнений. Начиная с 25-летнего возраста необходимо проводить УЗИ-скрининг, еще раньше – если в роду по материнской линии была установлена миома матки. Доказано снижение риска развития миомы при длительном приеме комбинированных контрацептивных препаратов, у имевших многочисленные роды, у не болевших воспалительными заболеваниями органов малого таза, не имевших травматичных медицинских манипуляций, у не имевших наследственной предрасположенности к миоме. Последствием нелеченой миомы могут стать маточные кровотечения, нарушение функций соседних органов – мочевого пузыря, кишечника.



### МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АРТРИТА?

«У моего сына в 35 лет уже сильно болят суставы, не всегда, но вот как-то заболел один, потом другой. Говорят: артрит. Выписали противовоспалительные, но от них болит живот. Что с этой напастью вообще делать? Откуда она берется? Женщины вон говорят, что от курения, от алкоголя это может возникнуть».

**Наталья Миронова, г. Сергиев Посад**



**Павел Евдокименко,**  
врач-ревматолог, автор книг о

### здоровье суставов

– Есть один вид артрита, который зависит от употребления алкоголя – это подагра. Расскажу вам то, о чем почти никто не знает: количество артритов увеличилось в связи с количеством принимаемых лекарств. Дело в том, что доктора выписывают все больше лекарств, в том числе от давления. Если вы посмотрите аннотации к ним, то увидите среди побочных эффектов, что почти каждое второе из них может вызывать артриты или боли в суставах. Артриты лечатся очень тяжело. Человек принимает противовоспалительные препараты, но они только снимают симптомы – боль и воспаление. Есть препараты, которые состояние не облегчают, но постепенно прерывают течение болезни. Правда, принимать их нужно очень долго, и они достаточно токсичны. Очень важно также, в каком психологическом состоянии человек находится на момент лечения. Если получается изменить его душевное состояние, то и вылечить порой удастся. Когда человек в стрессе – излечение очень маловероятно. Главный совет больным: если болезни суставов уже есть – бежать к врачу, не откладывая. А чтобы не заболеть, сохранять душевное равновесие, не впадать в затяжные переживания.



# ЗДОРОВЬЯ" ОТВЕЧАЮТ

## успокоим, предостережём



### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

«Недавно впервые столкнулась с панической атакой. Ужасное, конечно, состояние, не знаю, с чем сравнить, когда кажется, что вот-вот умрешь, начинает стучать в ушах, темнеет в глазах. Можно ли избавиться от этих атак самой?»  
**Анна Сергеевна, Московская область**



**Артём Вичкапов,**  
 врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, когнитивно-поведенческий терапевт, психиатр-психотерапевт высшей категории

– Паническая атака – своего рода защитный механизм: нервная система так избавляется от напряжения. Когда нервную систему «выжимает» без остатка, происходит разрядка, и атака проходит сама. Но очень важно, чтобы человек умел закончить это состояние быстрее, взять его под контроль. Ведь страх того, чем может закончиться паническая атака – отдельная проблема. На самом деле ничего не случится, паническая атака всегда проходит бесследно. Купировать атаку помогают дыхательные релаксационные упражнения – они несложные и основаны на том, чтобы изменить биологическую среду организма. Если дышать медленно, то углекислый газ накапливается в организме – и это становится биологическим субстратом для окончания панической атаки.



### ИНЖЕНЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

«Правда ли, что сейчас суставы лечат каким-то чуть ли не волшебным способом новыми препаратами?»  
**Анастасия Древенчук, г. Белгород**



**Галина Лукина,**  
 заведующая лабораторией клинической фармакологии ФГБНУ Научно-исследовательского института ревматологии им. В. А. Насоновой,

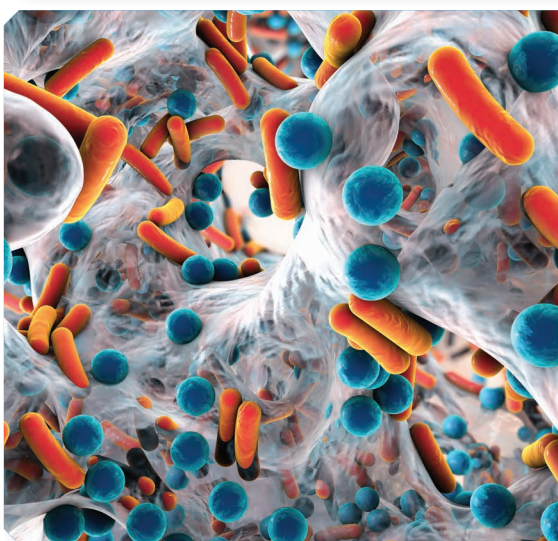
руководитель Московского городского ревматологического Центра

– Совсем недавно в арсенале ревматологов появились новые генно-инженерные биологические препараты (ГИБП) для подкожного введения, которые значительно



облегчили жизнь пациентов. Это, конечно, дало пациентам недостижимую ранее свободу и повысило их приверженность лечению – они получили возможность путешествовать, вести активный образ жизни, работать без необходимости строгого режима посещений больницы. Ревматоидный артрит – это очень серьезная, социально значимая проблема (больные очень быстро инвалидизируются), поэтому государство обеспечивает пациентов бесплатным лечением в рамках льготных списков ЖНВЛП.

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



### КАК СПРАВИТЬСЯ С ЦИСТИТОМ

"Мучаюсь циститом. Есть диета специальная и какие-то рекомендации?"  
**Анна, г. Новгород**



**Ленис Вдовин,**  
 уролог

– Циститом называют острое или хроническое воспаление мочевого пузыря. Причиной развития цистита является инфекционный процесс. Как правило, его вызывают

бактерии (в основном кишечной группы, а также содержимого стенок влагалища), в более редких случаях – вирусы и грибки. Циститу в основном подвержены женщины в связи с определенными особенностями строения организма. Существуют и факторы, которые могут спровоцировать развитие цистита: это переохлаждение и стрессы. Самый главный вред, который женщина может себе причинить при подозрении на цистит, это самолечение, лечение по советам подруг или Интернета. При любых тревожных симптомах обра-

щайтесь к врачу! Лечение цистита занимается уролог. Так как природа цистита инфекционная, то в основе лечения лежит прием антибиотиков. Параллельно используются дополнительные средства и методики лечения: растительные уросептики, противовоспалительные препараты, разнообразные процедуры (такие как физиотерапия, инстилляции в мочевой пузырь). Специфической диеты при цистите нет. На время лечения нужно исключить половые контакты, употребление спиртных, газированных напитков и острой пищи.

#### ШАМПУНЬ & ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША С ОХЛАЖДАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ 350МЛ

Охлаждающий шампунь и гель для душа – то, что нужно жарким летом или после долгого напряженного дня. Неисправимым соням он тоже придется по душе. Гель моментально взбодрит и наполнит Вас энергией. Это средство два в одном: шампунь и гель для душа. Оно бережно очищает и питает не только тело, но и волосы, оставляя на коже приятный холодок. Аромат с нотами ментола мгновенно взбодрит Вас и откроет второе дыхание.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08265 от 31.03.2014

**ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЯБЛОКО 350МЛ**  
 Гель эффективно и деликатно очищает и увлажняет кожу, придает ей упругость и приятный легкий аромат, успокаивает раздражения. **Наполняет энергией, улучшает настроение и самочувствие.**



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

**ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЛАЙМ 350МЛ**  
 Утренний и сочный – концентрация энергии и бодрости на целый день. Созданный для творческих личностей, этот гель заботится о Вашей коже, увлажняя и укрепляя её, успокаивая раздражения. А яркий солнечный аромат пробудит к жизни даже самых неисправимых соню.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

**ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЛАВАНДА 350 МЛ**  
 Этот расслабляющий медитативный гель для душа приносит гармонию и спокойствие. А также нежно ухаживает за кожей, мягко очищая, увлажняя и успокаивая её. Содержит специальную кондиционирующую добавку, придающую коже необыкновенную нежность и шелковистость.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

#### УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАМПУНЬ С ЭКСТРАКТАМИ ЖЕНЬШЕНЯ И ХМЕЛЯ 350МЛ

Шампунь для ежедневного ухода за волосами любого типа. Прекрасно очищает волосы и кожу головы, бережно ухаживает за волосами, возвращая им здоровый вид. Улучшает структуру волос, повышает их прочность и эластичность, питает и укрепляет корни. Свежий травяной аромат подарит Вам ощущение солнечного летнего дня, поможет отвлечься от забот и сделает процесс ухода за волосами особенно приятным. Укрепляющий шампунь вернет Вашим волосам силу, сделает их более мягкими и шелковистыми.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08265 от 31.03.2014

Тел.: 8-495-649-44-67 Сайт: сияниемосква.рф

Реклама

ООО ТРИА+ М. 107150, Москва, ул. Бойцовая, дом 22 ОГРН 5157746073084



## РОССИЙСКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ



Академик Владимир Скулачев, которому уже за 80, выглядит он на 60 и активно работает над опытами с веществом  $Sql$ , названным так в честь него. Это ионы, которые замедляют процесс старения клеток; они были разработаны в Институте физико-химической биологии им. Белозерского МГУ. Уже исследованы и даже выпущены в продажу глазные капли с этим веществом – так называемые капли Скулачева.

## ЗАМОРОЗКА ТЕЛА И ДРУГИЕ ЧУДЕСА

В Санкт-Петербургском Институте биорегуляции и геронтологии есть отдел крионики, где за довольно большие деньги можно заморозить свое тело после смерти. Правда, многие ученые относятся к перспективам оживления скептически. По словам профессора Конева, например, заморозка нарушает структуру организма, его целостность. А вот генетический материал, который будет получен, может и пригодиться. Эта процедура скорее перспективна, так как биоинженерные технологии развиваются, а из чего лучше всего вырастить себе органы, как не из собственных клеток?

## ЖИВЁМ ДОЛЬШЕ ПРЕДКОВ

По сравнению с относительно недавними предками мы уже стали жить дольше, стареть медленнее и лучше себя чувствовать. Яркий пример – картина Василия Пукирева «Неравный брак». Старик ведет к алтарю юную девушку. А старику, это достоверно установлено, всего 43 года! То есть 150 лет назад человек этого возраста считался старым, а сейчас 43 года – это самый расцвет жизненных сил для мужчины. Совсем недавно Всемирная организация здравоохранения расширила официальную молодость с 25 до 44 лет. Это связано, в основном, с развитием медицинской науки.

# Возможно ли лечение ОТ СТАРОСТИ?

## МЕДИЦИНА ПРОТИВ ВОЗРАСТНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

До недавнего времени старость как таковая не считалась недугом, и врачи просто лечили ее последствия. Теперь наука обратилась к главному – старению клеток, из-за которого нас с возрастом и накрывают многие болезни. Какие перспективы у этого направления – геронтологии – и чего уже удалось достичь?

## ГЕРОНТОЛОГИЯ НА МАРШЕ

Совсем недавно геронтологией назывались в основном разные мероприятия для облегчения жизни пожилым. Первые эксперименты именно по борьбе со старением начались, можно сказать, «на днях». Прямо сейчас в Японии добровольцы тестируют одно из первых средств от старости. Препарат, показавший свою эффективность на животных, разработали ученые двух университетов – Вашингтонского (США) и Кейо (Япония). Активное вещество препарата – никотинамид мононуклеотид (NMN). Это синтетический аналог одного из важней-



### «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НАПОМИНАЕТ:

Самая большая продолжительность жизни человека – 122 года. По закону популяции, при определенных условиях каждый человек способен дожить до этих лет.

ших компонентов в обменных процессах большинства организмов, в том числе человеческого. Эксперименты на пожилых мышцах показали: средство снижает процессы старения почти на 70%, нормализуя обмен веществ, улучшая зрение, повышая мышечный тонус и выносливость.

## БУДЕТ ЛИ ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ?

Геронтолог, доктор медицинских наук Юрий Конев рассказал «Планете здоровья», что и в России в этом направлении наука не стоит на месте. Известный академик Владимир Скулачев занимается разработкой так называемых геропротекторов – препаратов, которые должны препятствовать старению клетки. Он работает над целой группой препаратов, направленной на митохондрию – энергетические субстраты клеток. Так что пока можно говорить о создании лекарств от старости, об их реальной эффективности – не раньше, чем лет через 20-30, так как даже сама способность лекарства приостановить старение клетки не будет обязательно означать возможность продлевать жизнь.



**ГЕРОНТОЛОГ ЮРИЙ КОНЕВ РЕКОМЕНДУЕТ**



**ГЛАВНОЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ**

- Нужно понимать, что лишний вес не продлевает жизнь. Худоба также опасна. Дольше всех живут люди «со слегка избыточным весом» – это когда лишний вес есть, но это еще не первая стадия ожирения.
- Питание должно быть разнообразным, если нет ограничений по болезни, например сахарного диабета. Единственное – с возрастом придется ограничивать себя в количестве еды.
- Двигаться следует умеренно: так, чтобы тысяч 10 шагов в день набегало. И взять за правило: полноценный сон с 22-23 до 3 часов ночи – это то время, когда вырабатываются гормоны сна.
- Сейчас все рекомендуют выпивать по 2-3 литра воды в день. Это глупость. Пить нужно по потребности.
- Наличие постоянного полового партнера продлевает жизнь.



**ГЛАВНОЕ – КАЧЕСТВО**



Большинство геронтологов ставят целью сохранение молодости на долгие годы. Как ответил на лекции в Москве один из пропагандистов продления жизни Обри Дегрей на вопрос о том, как же мы будем жить, если бабушки будут молодыми: «Я представляю себе очень хорошо: например, прабабушка с внучкой смогут ходить в один и тот же клуб и любить одну и ту же музыку». Как отмечают все геронтологи, важно, чтобы жизнь была полноценной, не обременяла ни самого человека, ни окружающих.

– Простое продление брэнного существования нашего тела не слишком-то важно, и цивилизация пойдет по другому пути. Я имею в виду создание органов на замену тем, которые вышли из строя, или создадут какой-то механический носитель, на который можно будет перенести сознание, – отмечает геронтолог Юрий Конев.

**ОТ СТАРОСТИ НУЖНО ЛЕЧИТЬ**

Одна из важных проблем сейчас состоит в том, что от старости не лечат. То есть даже те известные вещества, которые теоретически могут помогать омолаживать клетки, нельзя прописывать для лечения старения. Так считает Валерий Мамаев, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник Лаборатории физико-химических основ регуляции биологических систем Института биохимической физики имени Н. М. Эмануэля РАН, член правления Московского отделения геронтологического общества РАН. По его словам, было время, когда геронтологи вообще не признавали наукой и не разрешали ей заниматься. Считалось, что все это от лукавого. Сейчас ситуация лучше, но все еще далека от идеальной. Так, по мнению Мамаева, даже известные и доступные вещества могут оказаться важными для продления жизни или для доведения ее до максимально возможной сейчас.

– В Финляндии коровам в корм стали добавлять селен, и вот что удивительно: скот стал давать более качественное молоко, лучше выглядеть и жить дольше. Селен повышает стрессоустойчивость. Это важно, потому что стресс угнетает иммунную и сердечно-сосудистую систему. Селен «убирает» свободные радикалы, которые, в том числе, повреждают жизненную программу. Геронтологи занимаются каждым таким случаем, – рассказывает Валерий Мамаев. Поддержка таких исследований – перспектива развития современной медицины.

Текст: Константин Маркелов

**МАЛО ВЫЛЕЧИТЬСЯ, ВАЖНО ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ**



Здоровье – это свобода. Лучше всего это ощущает человек, преодолевший тяжелую болезнь. Он возвращается к обычной жизни... и через некоторое время забывает о болезни. Знакомо, не правда ли? Большинство из нас с детства слышало выражение «профилактика заболеваний», но мало кто слышал о реабилитации. О способах восстановления организма после лечения мы поговорили с заведующим отделением кинезиологии центра «Дворец Здоровья», доктором натуропатии, мануальным терапевтом Алексеем Кирилловым.

- Стратегия профилактики, лечения и реабилитации всегда должна состоять из 4 этапов, – рассказывает Алексей Анатольевич. – Это: работа со структурой – состоянием костей, связок, внутренних органов, работа с биохимией – составом крови, жидкостей, клеток, психологический этап – коррекция психологических блоков, выраженных на теле, и четвертый этап – энергетический. Каждая проблема может быть ярко выражена в одной из четырех форм, но решая ее, нельзя забывать остальные этапы, их тоже обязательно надо корректировать. Причиной той же межпозвонковой грыжи может быть как структура – например, кривой таз, так и психологический, энергетический или биохимический диссонанс. К сожалению, массовая диагностика сегодня поставлена совершенно на других основах – увидели изменения на УЗИ – значит, надо делать то или другое, а это чаще всего неверно, надо искать причину.
- Если человека успешно вылечили в больнице, нужно ли дальше восстанавливаться?
- Если у человека пропал симптом, это еще не говорит о том, что он вылечился... Зачастую врачи не говорят о необходимости реабилитации после лечения, а потому каждый должен сам бороться за свое здоровье... Ко мне на прием приходят люди, для которых мои методы непривычны, и они бывают сильно удивлены, что их заболевания лечатся совсем не так, как они себе это представляли.
- То есть ваша задача – изменить привычку действовать по определенной схеме?
- Задача – увидеть позитивные изменения, узнать, что пациент делал для этих изменений, показать новые приемы, отправить в зал ЛФК. И, повторюсь, лечить нужно по всем четырем направлениям.
- Знаю, у вас проходят специальные программы для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями...
- И не только, это всего лишь одна из программ. При помощи подготовленных инструкторов люди на групповых занятиях в залах изучают специальные упражнения. Каждый пациент получает индивидуальную программу, которую надо будет повторять дома. С помощью таких занятий значительно улучшается состояние здоровья.
- Речь о какой-то авторской методике?
- Да, занятия проходят по моей методике, основанной на 16 упражнениях – простых, но очень действенных.
- Я разработал ее для себя, а потом к ней добавились знания, полученные у профессоров А.Т. Огулова и Л.Ф. Васильевой. Эта методика очень проста и понятна с точки зрения прикладной кинезиологии.
- Не все читатели поймут, что такое «кинезиология»...
- Я называю эту науку высшей неврологией. Она изучает движение не только тела, но и жидкостей, психики, энергии.

«Попав в отделение кинезиотерапии – это чудо. Приходишь с болями, заметными проблемами спины, перекосами, а уходишь совсем другим человеком и с чудесным настроением». Алена Новикова, пациентка

Запись на прием:  
8 (495) 004-50-47,  
8 (495) 004-50-48.



dvoreczdorovia



РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ДВОРЕЦ ЗДОРОВЬЯ» работаем с причинной болезнью, а не с симптомами

ПРЕДЪЯВИТЕ КУПОН И ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ 20% НА КУРС ИЗ 7 ЗАНЯТИЙ ПО КИНЕЗИОТЕРАПИИ м. Профсоюзная, ул. Архитектора Власова, 6, подъезд 3 8 (495) 004-5047, 8 (495) 004-5048

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

# О тибетской медицине ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Тибетская медицина пришла в современные города из древности и прочно заняла в них свое место. Кто-то называет ее недоказательной и архаичной, кто-то превозносит. Пожалуй, не будет преувеличением сказать, что с VII века, когда тибетская медицина сформировалась, миллионы пациентов получили от нее положительный результат. Рассмотрим подробнее, что представляет собой тибетская медицина и можно ли ей доверять.



**Эмилия Цыбикова,**  
кандидат медицинских наук, главный врач клиники «Тибет» (г. Москва), завкафедрой тибетской медицины Института восточной медицины РУДН

## ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ

– *Насколько методы тибетской медицины признаны и проверены тем, что называется «доказательной медициной»?*

– Клинические исследования методов рефлекс-, фито- и физиотерапии тибетской медицины проводились многократно и проводятся в настоящее время, в том числе в ведущих университетских клиниках США, Западной Европы, Австралии, Японии и Китая. Перечислить все публикации на эту тему, даже самые основные, просто невозможно. Достаточно сказать, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала и рекомендовала иглоукалывание еще в 2002 году. В отношении 28

заболеваний клиническая эффективность этого метода уже тогда была полностью доказана контролируруемыми исследованиями по всем правилам доказательной медицины. Существует большая доказательная база в отношении моксотерапии, точечного массажа, вакуум-терапии, фитотерапии и других методов тибетской медицины. Причем в нашей стране рефлексотерапия уже давно является частью доказательной медицины. Так, иглоукалывание было официально признано в 1957 году приказом Минздрава СССР. В 1997 году Приказом Минздрава РФ рефлексотерапия была официально закреплена как врачебная специальность. Без проведения необходимого количества исследований это было бы невозможно. В настоящее время продолжают исследования тибетской медицины применительно к лечению конкретных заболеваний, и они демонстрируют эффективность.

## ГДЕ УЧАТ ТИБЕТСКИХ ВРАЧЕЙ

– *Известно, что клиника «Тибет» является базой кафедры тибетской медицины. Значит ли это, что у нас в вузе, как минимум одном, готовят таких специалистов?*

– Что касается иглоукалывания, то такие специалисты в нашей стране готовятся уже давно, на кафедрах рефлексотерапии ряда советских, а теперь российских вузов после выхода в 1971 году приказа Минздрава СССР «О дальнейшей разработке метода

**Тибетская медицина сформировалась в VI-VII вв, развивая древнекитайскую.**



### «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НАПОМИНАЕТ:

Осторожно следует относиться к обещаниям панацеи, выдаваемым за тибетскую медицину. Никакой панацеи в тибетской медицине не существует, как и в любой другой.

иглотерапии и внедрении его в практику».

Что касается комплексной подготовки врачей тибетской медицины, то она проводится в Москве на кафедре тибетской медицины Института восточной медицины при Российском университете дружбы народов (РУДН), клинической базой которой является клиника «Тибет». За рубежом образовательные центры тибетской медицины есть в Монголии, Китае и Индии. Российские специалисты, как правило, проходят там стажировку и возвращаются к нам уже полноценными специалистами тибетской медицины с реальным опытом лечения в условиях, где активно практикуется эта система лечения под руководством врачей, которые имеют опыт работы не один десяток лет.



## ТИБЕТСКИЙ СОВЕТ



### ЧЕГО НУЖНО ИЗБЕГАТЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Тибетский врач никогда не будет рекомендовать ничего до того, как проведет диагностику. Это опрос, осмотр, меридианная диагностика и исследование пульса. Однако, с точки зрения тибетской медицины, основные причины заболеваний – неправильное питание, холод, ветер и негативные эмоции, включая нервные стрессы. Этих факторов следует избегать, чтобы оставаться здоровым.

## ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №21 ОТ 31 ОКТЯБРЯ:

### УРОЖАЙ ГРАНАТА С ПОДОКОННИКА

Из семян только что съеденного граната вполне реально вырастить деревце на подоконнике и через несколько лет собирать реальный урожай. О том, как правильно посеять зерна и ухаживать за комнатным гранатом, чтобы он порадовал целебными плодами, вы узнаете из свежего номера газеты «ДАЧА».

### ЛУКОВАЯ СЕМЕЙКА

Выгода от лука семейного очевидна - посадив один лучок, получаешь пять и даже десять из «гнезда». О забытых секретах выращивания знатного урожая семейного лука читайте в «ДАЧЕ» №21.

### ГОТОВИМ ПОЧВУ ОСЕНЬЮ ДЛЯ БУДУЩЕЙ РАССАДЫ

Уезжая с дачи, прихватить с собой огородной земли для будущей рассады или ее лучше выращивать на готовой покупной почве? Что же на практике лучше для всходов? Разобраться помогут мнения самих огородников-любителей и профессиональных овощеводов





## ТИБЕТСКИЕ МЕТОДЫ

– *Есть ли методы тибетской медицины, которые используются в обычной медицине, и мы не знаем, что они на самом деле тибетские?*

– Да. Например, всем известные банки – это один из видов тибетской вакуум-терапии. Разумеется, вакуум-терапия в тибетской медицине намного более сложное лечение с множеством методик и широким спектром показаний. При разных болезнях используются банки разного размера и формы из стекла, резины, металла, простые или с магнитным наконечником. Другой пример – лечебный массаж, который используется в спортивной медицине. В тибетской медицине мы применяем особый вид массажа – точечный, который

соединяет действие рефлекс- и физиотерапии. Еще один метод – лечение пиявками, или гирудотерапия. И наконец фитотерапия. Каждый из нас с детства знает, что такое лечение травами. Разумеется, тибетская фитотерапия совершенно особая наука, включающая сложные технологические процессы. Поэтому эффективность тибетских фитопрепаратов значительно превосходит обычные травяные сборы, а во многих случаях и фармацевтические препараты.

## ГДЕ ТИБЕТСКИЕ ВРАЧИ ЛУЧШЕ

– *Что реально лечится вами из того, что плохо лечится (или лечится очень сильными вредными средствами) западной медициной?*

– Это хронические воспалительные процессы опорно-двигательного аппарата, в частности болезни суставов – артриты и артрозы, периартриты. В западной медицине для облегчения воспаления и боли применяются нестероидные средства (НПВС) и гормональные (стероидные) препараты. Тибетские методы устраняют причину воспаления. С их помощью достигаются стойкие и долговременные результаты без побочных эффектов. Еще один пример – протрузии и грыжи межпозвоночных дисков. Западная медицина может предложить лишь обезболивающие блокады или хирургическое лечение для удаления грыжи. Однако после операции нередки рецидивы, а сама операция может дать осложнения. А тибетская медицина лечит эти заболевания без операций. Можно упомянуть также бронхиальную астму, которую мы лечим без гормонов. Особенно эффективно применение тибетской медицины до начала гормональной терапии, прежде всего у детей. Нервные расстройства мы лечим без психотропных препаратов. Аллергические, аутоиммунные, гинекологические и урологические заболевания, включая хронические воспалительные и опухолевые процессы, – многие из них поддаются успешному лечению методами тибетской медицины без побочных эффектов и операций.

## НЕТ САМОЛЕЧЕНИЮ!



### МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬСЯ ПО ТИБЕТСКОЙ СИСТЕМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Тибетский врач зачастую назначает такие манипуляции, которые пациент делает дома. Указывает точки, которые можно прогревать самостоятельно с помощью полынных сигар. Показывает курс упражнений при болезни позвоночника, суставов. Тибетский врач, как уже было сказано, обычно не дает универсальных рецептов, потому что и тибетская медицина не дает универсальных рецептов, ее методики применяются строго индивидуально. Но есть кое-что общее, например система упражнений «Пять тибетцев», но это скорее гимнастика – ничего особенного от нее ждать не следует.

## ЧТО НЕ ЛЕЧАТ ПО-ТИБЕТСКИ

– *За что хороший тибетский врач, на ваш взгляд, не должен браться?*

– Настоящий врач тибетской медицины никогда не возьмется, например, за лечение рака. В ряде случаев пациенту требуется хирургическое лечение – при быстро растущих опухолях, на последней стадии

разрушения суставов, при очень больших размерах секвестрированной грыжи позвоночника и наличии опасного стеноза спинного мозга. Видя это, врач направит больного на операцию, а не станет обманывать его ложными обещаниями и терять драгоценное время, применяя методы, которые уже не могут помочь.

## ТИБЕТСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

– *Действительно ли тибетская медицина очень хороша для помощи в поддержании здорового образа жизни и молодости? Например, есть данные о том, что с вашими методами легко бросить курить, можно снизить вес, поддержать здоровье кожи и волос.*

– Да, это правда. Одно из преимуществ тибетской медицины состоит в том, что она не только лечит болезни, но и позволяет избежать их. Для профилактики заболеваний применяются, в частности, фитотерапия, индивидуальная коррекция питания, регулярные сеансы массажа. В нашей клинике мы используем комплексные методики, с помощью которых можно относительно быстро снизить вес без вреда для здоровья. Постановка микроигл на биоактивные точки ушных раковин помогает соблюдать диету без психологического дискомфорта. Применяются комплексные методики омоложения лица, восстановления здоровья волос, лечения и предупреждения облысения. Аурикулотерапия помогает бросить курить. Так что все это правда. Многие наши пациенты убедились в этом сами.

Текст: Анна Зыкова

### ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

## ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

**ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ**  
возникающие в молодости, связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным в молодости перегрузкам добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок.

«ЦИТРАЛГИН» применяется с 1985 года. Растирание с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддерживать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Способствует активизации кровообращения в зоне нанесения, что повышает его активность.



80 руб.

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



80 руб.

### ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ

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



70 руб.

### ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

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



180 руб.

Спрашивайте во всех аптеках  
Справки по применению: 8 (495) 729-49-55  
Производство ООО «Инфарма 2000»

Рекламируемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний.  
ООО «Инфарма», ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26.

## Азбука полезных продуктов

В этой рубрике мы будем подробно и обоснованно рассказывать о пользе тех или иных доступных всем продуктов.

# ТЫКВА

Тыква – продукт с очень высокой пищевой плотностью. Так диетологи называют еду, в которой много витаминов и минералов приходится на калорию энергии.

## О ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВАХ

Калорийность вареной тыквы – 28 ккал на 100 г. При этом она содержит почти 0% жиров, а из 12 г углеводов 2,7 – полезнейшая клетчатка, еще 5,1 – полезный сахар. В одной 200-граммовой порции тыквы – 100% дневной нормы витамина А, 20% – витамина С, 10% – витамина Е, а также рибофлавин, калий, медь, марганец, тиамин, витамин В6, фолиевая кислота, пантотеновая кислота – витамин В5, ниацин – витамин РР, железо, магний и фосфор. Тыква является одним из крупнейших известных поставщиков бета-каротина.

## ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

### ДЛЯ ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Овощи и фрукты самого разного рода снижают риск многих болезней и состояний, связанных с нездоровым образом жизни. Масса исследований подтвердила, что растительная пища, в том числе и тыква, снижает риск ожирения, диабета, болезней сердца и в целом продлевает жизнь. Кроме того, тыква конкретно благодаря сочетанию витаминов полезна для здоровья волос и глаз. Будучи одним из самых богатых бета-каротином продуктов, тыква снижает опасность рака, защищает от астмы и откладывает старение. Тыква, благодаря

витамину С в умеренном количестве, дает силу иммунитету, не провоцируя аллергических реакций.

### ОТ ГИПЕРТОНИИ

Употребление достаточного количества калия в продуктах почти настолько же важно для стабилизации давления, как и сокращение соли в диете. Кроме тыквы, калием богаты томаты, апельсины, шпинат,

бананы, фундук, сухофрукты, горох, чечевица. Высококалорийная диета сокращает риск инсультов – это подтверждено исследованиями.

### ОТ ОНКОЛОГИИ

По меньшей мере риск одного рака – простаты – четко связан с диетой, богатой бета-каротином, который в организме преобразуется в витамин А. Об этом свидетельствуют данные исследования Гарвардской школы общественного здоровья. Есть данные, что бета-каротин также тормозит развитие рака прямой кишки – согласно исследованиям японцев.

### ОТ БОЛЕЗНЕЙ ГЛАЗ

Сочетание антиоксидантов – витамина С, витамина Е и бета-каротина – поддерживает молодость глаз и предохраняет их от возрастной дегенерации. Употребление более 500 г фруктов и овощей, по данным исследований, снижает риск возрастного ухудшения хрусталика глаза.

### ОТ БЕСПЛОДИЯ

Для женщин в детородном возрасте некоторые овощи оказываются особенно полезными для увеличения фертильности: шпинат, фасоль, тыква, свекла и некоторые другие. Витамин А в виде бета-каротина очень полезен во время беременности и кормления для синтеза гормонов.

Текст: Оксана Нестеренко



Некоторые сорта тыквы могут легко храниться под кроватью вплоть до следующего лета.



## Рецепт тыквенного пирога

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- мука 110 г
- масло сливочное 60 г
- сахарная пудра 20 г
- желток яичный 1 шт.
- мякоть печеной тыквы 750 г
- сахар по вкусу, примерно 100 г
- яйцо целиком 3 шт.
- яичный белок 1 шт.
- крахмал кукурузный 1 ст. л. с большой горкой
- ванилин по вкусу



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать муку и сахарную пудру, добавить масло, перетереть в крошку, добавить желток. Замесить тесто и убрать в холодильник на полчаса. Мякоть тыквы смешать блендером с сахаром до однородной массы, добавить яйца, белок и крахмал. Раскатать тесто между листами пергамента, переложить в форму диаметром примерно 20 см, распределить по дну и бокам, сделать стенки высотой примерно 4,5-5 см, наколоть вилкой и поставить в разогретую до 200°C духовку минут на пять. Достать основу из теста, духовку убавить до 170°. Выложить начинку в форму с тестом и поставить запекаться пирог до готовности примерно минут 50-60. Полностью остудить, и только тогда снять бортики.



# Занимаемся зимней ФИЗКУЛЬТУРОЙ

## ВЕСЕЛО И ПОЛЕЗНО

На улице холодает, световой день становится короче, и больше всего хочется проводить свободное время с чашкой чая под теплым пледом, но зимние месяцы – не повод для того, чтобы бросить заниматься спортом.

Эти занятия помогут перенести зиму на ногах, не впасть в спячку, сохранить бодрость и поддержать фигуру.

### Лыжи

Лыжи – разновидность аэробных нагрузок. В отличие от бега, требующего от организма весомых затрат, лыжи – скорее удовольствие, но также и возможность укрепить мышцы ног, рук, бедер, ягодиц и, конечно, спины. Выходя на лыжню всего пару раз в неделю, вы повышаете показатели выносливости, оптимизируете работу дыхательной системы и разгружаете нервную. Особо приятный бонус такой прогулки – минус 600 килокалорий за час. Если вы готовы не только гулять, но и скатиться на лыжах с горы, то это дополнительная работа над вестибулярным аппаратом и чувством равновесия.

### Снежкобол

Если сочетать лыжный бег со стрельбой, то получится не только хорошая нагрузка, но и веселая игра. В этом случае берем за основу классический биатлон, но стрельбу из ружья заменяем на бросание снежков в мишень. Последним можно заняться и без лыж. Устроим настоящие бои с детьми с лепкой снарядов и постройкой снежных стен с амбразурами. Расход калорий зависит от объема снежных пуль и скорости реакции.

### Коньки

Катание на коньках тренирует гибкость, выносливость, скорость реакции, умение сохранять равновесие. В основном развиваются мышцы нижней части тела, в том числе очень важные мышцы-стабилизаторы, которые обычно редко задействуются. Катание на коньках повышает сопротивляемость организма инфекциям, а также значительно усиливает выработку эндорфинов, особенно если провести время на катке с друзьями или близкими. Достаточно кататься 2-3 раза в неделю по часу: за это время вы сожжете около 500 килокалорий и зарядитесь отличным настроением на несколько дней вперед.

### Хоккейное катание

Те же коньки, но для любителей командных видов спорта. Продолжаем оттачивать навыки в движении, тренировать вестибулярный аппарат, совершенствовать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также активно развивать мышцы тела. Хоккейный бег, упражнения с клюшкой и быстрый темп помогают развить силовые качества и скорость реакции в любом возрасте. Кроме того, сочетание скорости и координации окажет положительное влияние на мозг.

### Санки

Катание на санях – не только детское развлечение, в чем любом желающий может убедиться возле горки 31 декабря. Если серьезно,

## ПРАВИЛА ЗИМНЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Какой бы вид спорта вы не предпочли, помните об основных правилах безопасности в зимний период. Перед выходом устраивайте небольшую домашнюю разминку, которая поможет разогреть мышцы и подготовить тело к нагрузке. Подбирайте качественную одежду из натуральных тканей, ведь зимой опасно не только замерзнуть, но и сильно вспотеть. Не занимайтесь спортом на голодный желудок, особенно в условиях суровой зимы. В идеале – прием пищи за 1,5-2 часа до занятий. И, конечно же, проконсультируйтесь с врачом для выбора оптимальных нагрузок, соответствующих вашему здоровью.



Что может быть веселее лыжной прогулки солнечным морозным днем!

но, то санки – отличная аэробная нагрузка с чередованием активности. Поднимая транспорт в гору, вы вовлекаете в процесс все основные группы мышц тела (особенно если поднимать его вместе с сидящим ребенком), а спускаясь вниз вновь улучшаете навыки координации и быстроты реакции, а заодно радуете организм выработкой оптимальных доз эндорфинов и адреналина, повышающего защитные способности.

### Скандинавская ходьба

Самый спокойный из всех предложенных видов физических нагрузок вариант, но не уступающий им по эффективности влияния на здо-

ровье. Этот вид спорта запатентовал финн Марк Кантан в 1997 году. Скандинавская (она же нордическая) ходьба похожа на лыжную прогулку без лыж. Проще говоря, вы опираетесь на специальные палки, а ногами продолжаете идти в привычном темпе. Такая ходьба укрепляет мышцы спины и плечевого пояса, которые мало задействованы, например, в беге, но при этом уменьшает нагрузку на тазобедренный сустав. При обычной ходьбе вы нагружаете около 70% мышц тела, при скандинавской – до 90%, а также повышаете дыхательный объем легких на 30%.

Текст: Алексей Рудевич

## Бесплатная Консультация Юриста

### 8-800-505-57-91

(звонок бесплатный)

с 9.00 до 19.00



Реклама

Проект Правительства Москвы «Доктор рядом»  
ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ

«ГАСТРОЦЕНТР»

**СПЕЦИАЛИСТЫ:**  
гастроэнтеролог  
(взрослый и детский),  
колопроктолог,  
терапевт, педиатр,  
инфекционист и др.

**УСЛУГИ:**

видеоколоноскопия без боли\*  
иссечение анальных трещин  
ректороманоскопия\*\*\*  
установка и удаление гастробаллона  
видеогастроуденоскопия под наркозом\*\*  
безоперационное удаление геморроя  
анализы, процедурный кабинет

\* обследование кишечника \*\* обследование органов  
пищеварительной системы \*\*\* осмотр прямой кишки

Москва, Таганский район, ул. Новорогожская, д. 6, стр. 1 gastrocentr77@mail.ru gastro777.ru

8 (495) 410-8103, (495) 795-8403, (915) 012-7503

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама



22 мая (3 июня) 1876 года, село Каменка, Нижнеломовский уезд, Пензенская губерния – 11 ноября 1946 года, Москва

# Имя русской нейрохирургии – НИКОЛАЙ БУРДЕНКО



Основоположник отечественной нейрохирургии, знаменитый хирург Николай Нилович Бурденко первым в России начал делать операции на спинном мозге. Он первый президент и организатор Академии медицинских наук в России, автор более чем 300 печатных трудов. Заслуги доктора были признаны за рубежом – он был избран Почетным членом Международного общества хирургов в Брюсселе, академии хирургов в Париже, королевского общества хирургов Лондона.

## ДУХОВНИК ИЛИ ВРАЧ?

22 мая 1876 года в семье управляющего небольшим помещением местного землевладельца, чей сын, кстати, генерал Владимир Воейков – последний комендант Зимнего дворца, в Каменке Пензенской губернии родился мальчик. Колю родители направили по духовной стезе: отдали сначала в духовное училище, затем – в семинарию в Пензе. В 21 год юноша резко меняет свои устремления и поступает, уехав в Томск, в недавно открытый медицинский факультет Императорского университета. Увлекается анатомией, оперативной хирургией. За участие в студенческих волнениях был исключен дважды и вынужден покинуть Томск и перебраться в Юрьев (сейчас Тарту, Эстония) на 4-й курс местного университета. Русско-японская война прервала обучение: в 1904 году студент Бурденко добровольцем вступает в отряд Красного креста в Маньчжурии. Пригодились занятия хирургией: будущий врач почти год участвовал в боевых действиях, награжден солдатским Георгиевским крестом. И только в 1906 году Николай Бурденко закончил университет с отличием, а через год стал работать хирургом земской больницы города Пензы.

## НАУКА И ПРАКТИКА

Большая практическая работа и огромное количество наблюдений и опытов требовали систематизации, которую Бурденко завершил защитой диссертации в марте 1909 года. Еще год длилась стажировка в клиниках за рубежом – в Германии и Швейцарии. В Юрьевском университете доктор стал приват-доцентом хирургической кафедры, а через полгода – профессором по кафедре оперативной хирургии.

Николай Бурденко на фронте с артиллеристами в начале войны



### ЗАСЛУГИ ВРАЧА

**НИКОЛАЯ НИЛОВИЧА БУРДЕНКО**

- Создал нейрохирургию как самостоятельную отрасль медицины
- Учение о ранах головы, огнестрельных ранениях артерий
- Хирургическое лечение боевых травм
- Лечение и профилактика шока
- Применил первые антибиотики в лечении раневых инфекций
- Понятие вторичного шва как элемента восстановительной хирургии
- Создал школу хирургов экспериментального направления
- Разработал методы лечения онкологии центральной и вегетативной нервной системы, мозгового кровообращения, патологии ликворообращения
- Разработал операции на твердой оболочке спинного мозга, бульботомию
- Разработал методы операций на головном мозге, названные его именем



Николай Бурденко среди студентов в хирургической клинике МГУ, которая затем стала 1-м Мединститутом им. Сеченова

Памятник нейрохирургу на территории института его имени

## РАБОТНИК КРАСНОГО КРЕСТА

Перед Первой мировой войной, в июле 1914 года, Бурденко назначен по его просьбе в состав Красного креста при армиях Северо-западного фронта. Во время

военных действий организовывал перевязочно-эвакуационные работы, занялся проблемами сортировки раненых, много оперировал. Впервые применил в полевой хирургии первичную обработку раны и швов при черепно-мозговых ранениях. Занимался вопросами гигиены, санитарно-химической защиты и другими актуальными проблемами военной медицины, затем возвратился в альма-матер.

## ХИРУРГ СОВЕТСКОЙ АРМИИ

Накопленный за время Первой мировой войны опыт в лечении повреждений нервной системы Бурденко выделяет в самостоятельную дисциплину – нейрохирургию. В 1923 году, уже в Москве, на факультетской хирургической клинике Московского университета он открывает нейрохирургическое отделение (сейчас Первый Московский медицинский институт имени И. М. Сеченова). С 1929 года Бурденко – директор нейрохирургической клиники при Рентгеновском институте Наркомздрава, который через три года стал первым в мире нейрохирургическим институтом (сейчас – институт нейрохирургии имени Н. Н. Бурденко).

## ВОЕННАЯ МЕДИЦИНА

Бурденко выехал на фронт еще во время советско-финской войны – тогда ему было 64 года. В 1941 он уже был главным хирургом Красной Армии. Вторая контузия и последующий инсульт всего на два месяца вывели из строя врача. Эвакуированный сначала в Куйбышев, затем в Омск, в местных госпиталях он лечит раненых, привезенных с фронта. На основе наблюдений выпускает девять монографий по вопросам военно-полевой хирургии. По окончании войны по инициативе Бурденко учреждается Академия медицинских наук. За полгода до смерти Николай Нилович пишет программную статью о проблемах послевоенной медицины. Второй и третий инсульты не остановили доктора. Доклад о лечении огнестрельных ранений, написанный на больничной койке, зачитал один из его учеников.

Текст: Светлана Иванова





# Поможем отстоять право на качественную медпомощь



**Евгений Зайцев,**  
адвокат

## ЗАКОННО ЛИ ЖДАТЬ ЛЕЧЕНИЯ?

«Маме нужно лечение онкологии. В онкоцентре нужно ждать пусть не очень долго, но сейчас каждый день на счету. Получается, только за деньги. Да и препараты самые современные только за деньги – они не входят в квоты. Получается, из такой ситуации нет выхода?»

**Ольга Алексеевна, г. Москва**

В соответствии со статьей 32 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» существуют три формы оказания медицинской помощи: экстренная, неотложная и плановая.

Плановая медицинская помощь оказывается при заболеваниях и состояниях, не сопровождающихся угрозой жизни пациента, не требующих экстренной и неотложной медицинской помощи, и отсрочка оказания которой на определенное время не повлечет за собой ухудшение состояния пациента, угрозу его жизни и здоровью. Согласно статье 70 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» лечащий врач устанавливает диагноз заболевания, основанный на всестороннем обследовании пациента, включающий в себя сведения об основном заболевании или о состоянии, сопутствующих заболеваниях

или состояниях, а также об осложнениях, вызванных основным заболеванием и сопутствующим заболеванием.

Вы вправе обратиться к руководителю медицинского учреждения с заявлением о проведении дополнительно обследования, об организации врачебной комиссии, а также с просьбой проведения консилиума врачей для определения прогноза и тактики медицинского обследования и лечения, в том числе при наличии объективных данных оказания медицинской помощи в неотложной или экстренной форме.

## ВРЕДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОТ АРТРИТА

«Мне назначил один врач длительное лечение от артрита, которое, как потом оказалось, имеет немало рисков осложнений и вреда для других органов. Оказалось, есть другое, которое также входит в бесплатный перечень. Вопрос такой: обязательно ли проходить более дешево, но опасное лечение? И от кого это зависит?»

**Андрей Сергеев, Московская область**

Обязательным условием для оказания медицинской помощи является согласие гражданина, которое на основании части 1 статьи 20 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» предоставляется пациентом в письменном виде на основании предоставленной медицинским работником в доступной форме полной информации о целях, методах оказания медицинской помощи, связанном с ними риске, возможных вариантах медицинского вмешательства, о его последствиях, а также о предполагаемых результатах оказания медицинской помощи.



## ДОЛЖЕН ЛИ ВРАЧ СЛУШАТЬ ФАРМАЦЕВТА?

«Правда ли, что врачи могут назначать лекарства, которые им рекомендуют представители фармацевтических компаний? То есть если есть договоренность, то выберут не тот препарат, что дешевле или эффективнее, а тот, что тоже можно, но конкретной марки?»

**Светлана, г. Челябинск**

Медицинским работникам законом запрещено основывать свое решение о выборе лекарств на основании договоренностей с фармацевтическими компаниями, в том числе принимать от них любые подарки, получать образцы лекарственных средств. А также медицинские работники не вправе предоставлять при назначении курса лечения пациенту недостоверную и/или

неполную информацию об используемых лекарственных препаратах, о медицинских изделиях, в том числе скрывать сведения о наличии в обращении аналогичных лекарственных препаратов в соответствии со статьей 74 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Кроме того, в целях предоставления пациенту права выбора конкретного вида лекарства назначение и выписывание лекарственных препаратов осуществляется медицинским работником по международному непатентованному наименованию, т. е. по названию действующего вещества (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 20 декабря 2012 г. N 1175н «Об утверждении порядка назначения и выписывания лекарственных препаратов, а также форм рецептурных бланков на лекарственные препараты, порядка оформления указанных бланков, их учета и хранения»). Так что, конечно, нет, врач не должен рекомендовать препараты, которые его попросила рекомендовать фармкомпания.



## ДИЗАЙН САДА

**АМПЕЛЬНЫЙ САД  
СВОИМИ РУКАМИ**

Если вы хотите добавить саду индивидуальности и ярких красок, но при этом затратить минимум усилий, то беспроектный вариант – создать ампельный сад. С помощью подвесных кашпо с растениями удастся достичь максимального декоративного эффекта на любой площади

**СЕКРЕТЫ ПРЕОБРАЖЕНИЯ САДА БЕЗ  
ГЛОБАЛЬНЫХ ФИНАНСОВЫХ ЗАТРАТ**

Нам кажется, что наша дача никогда не сравнится с садами с обложки журналов. В саду мы отмечаем сплошные недостатки и прикидываем, во сколько же обойдется дизайн его запущенного вида. Но есть несколько секретов, с помощью которых участок можно преобразить и без глобальных вложений

## планировка • растения цветники

**12 ИДЕЙ ОФОРМЛЕНИЯ  
БЕСЕДКИ**

Беседка – неважно, крошечная или масштабная – в саду никогда не остается незамеченной. Она сразу задает стиль дачному участку, поэтому к ее оформлению нужно относиться обдуманно. Но вариант «как у всех» – не наш случай. Мы предлагаем устроить авторскую беседку



ООО «ИД «КАРДОС» 12+

**№11 В продаже с 31 октября!**

\*Рекомендованная цена

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

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



## БРОСИТЬ КУРИТЬ С ПОМОЩЬЮ ЛИМОНА

«Многие хотят бросить курить, но не знают, как это сделать. Некоторые принимают дорогостоящие лекарства, некоторые сосут леденцы, некоторые клеят пластырь. Хочу поделиться с читателями простым и недорогим народным средством, с помощью которого я сам бросил курить легко и быстро. Вам понадобятся лимоны и немного меда. Лимоны нужно вымыть, нарезать тонкими кружками, с каждого снять кожицу и пленки, они не нужны. Затем к кружочкам лимонов добавить немного меда, не больше столовой ложки на один лимон, и как следует растереть. Делать это нужно деревянной ложкой в деревянной, стеклянной или эмалированной посуде. Полученную массу нужно принимать утром и вечером по столовой ложке. Обязательно нужно следить, чтобы средство не кончалось, потому что перерывов быть не должно».

**Михаил Васильевич Родионов,**  
Московская область



## ЛУК ОТ КАШЛЯ

«Сейчас такое время года, что все болеют и кашляют. Хочу рассказать о старинном средстве от кашля, таком как обычный репчатый лук. Надо взять большую луковицу, почистить, нарезать помельче, залить стаканом холодного молока, довести до кипения и варить 10 минут. Накрывать крышкой и настаивать 4-5 часов. Готовый отвар принимать по столовой ложке каждые три часа. Если вы не любите молоко, можно сделать сладкий луковый сок. Для этого луковицу надо почистить, порезать очень мелко, положить в кружку или стакан и засыпать сахаром. Сахара надо брать в зависимости от размера лука. На среднюю луковицу надо брать одну столовую ложку сахара. Кружку чем-нибудь накрыть и оставить на 6-8 часов, выделится сладкий сок. Этот сок тоже надо пить в течение дня по чайной ложке каждые три часа. Кашель пройдет очень скоро».

**И. А. Карпова, г. Ярославль**

## ЭВКАЛИПТ И ЧАБРЕЦ ДЛЯ РУССКОЙ БАНЬКИ

«Обожаю баню. Стараюсь париться не реже одного раза в неделю. А для образования пара плещу на камни не просто водичку, а настои и отвары трав. Двойная польза получается. И для легких, и для носа хорошо. Да и кожа напитывается целебными испарениями. Как готовлю? Очень просто. На 3-4 литра воды беру 100 грамм смеси сухих трав. Заливаю сырье крутым кипятком и ставлю в эмалированной кастрюле на огонь. Как закипит, убавляю огонь до минимума и томлю около 30 минут. Выключаю, даю остыть, процеживаю, траву отжимаю. Вот и готов целебный отвар. А травки беру самые простые: ромашку, чабрец, эвкалипт, мяту, душицу, липу, тимьян, зверобой. Чаще всего смешиваю травы, так и аромат гуще и пользы больше».

**Инга Кривонос, г. Пенза**

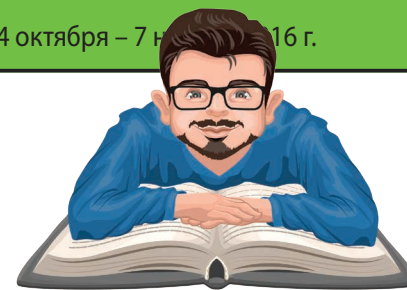


## МАЗЬ ИЗ ХРЕНА ОТ РАДИКУЛИТА

«Кто из нас не знает, как сильно порой болит спина? Пожалуй, каждый. Иногда ну просто ни согнуться, ни разогнуться. А уж если радикулит мучает несколько лет кряду, совсем жизнь не мила. Но нашел я тут один замечательный рецепт от радикулита. Мазь из хрена! Для ее приготовления нужно натереть на мелкой терке яблоко и корень хрена, взятые в равных количествах. Хорошенько перемешать и прикладывать к больной пояснице минут на двадцать. Сам не пробовал, но вычитал, что такой же компресс помогает при артритах, невралгии, подагре и ревматизме. Да, кстати, из натертого корня хрена можно отжать сок и смешать с любым жирным кремом. Натираться такой мазью на ночь, укутав больное место шерстяной шалью или шарфом. Усилить действие мази можно, выпив перед сном горячего чая с медом».

**Н. Н. Семеняко, г. Курган**

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



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



## РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ОТ ЛОМКОСТИ ВОЛОС

«Вот как я избавилась от того, что волосы у меня были ломкими. Мне помогло простое растительное масло. Чтобы волосы перестали ломаться, надо делать маски из растительного масла. Маски делаются очень просто. Надо взять один яичный желток и столько же по объему растительного масла. Хорошенько растереть их вместе и втереть в корни волос, а потом расчесать по всей длине расческой. Затем волосы покрываем пленкой, чтобы не измазать полотенце. А затем надо накрутить теплое больше полотенце на голову. Такую маску надо держать на волосах от полчаса до часа, потом смыть как следует с шампунем. Маску надо делать до мытья волос один раз в неделю. После нельзя сушить голову феном».

Галина Смирнова, г. Рязань



## СЕЛЬДЕРЕЙ ПРОТИВ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

«Стыдно, запустила себя. Лишний вес, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. А ведь еще молодая. Вот, решила бороться с вредными привычками. Но придется избавиться от лишних отложений. Не только жировых, но и соли. Против отложения солей опробовала рецепт, который посоветовала бабуля. И не пожалела. Нужно взять чайную ложку семян сельдерея и залить двумя стаканами крутого кипятка. Настаивать это чудо-средство в течение двух часов. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды. Лечиться не менее трех недель. Ну и, конечно, массаж. Я выбрала простукивание проблемных зон щеткой или расческой с натуральной щетиной. Провожу самомассаж утром и вечером минут по 15-20».

Алина Джусь, г. Раменское



## ПОДУШКА ИЗ ПОЛЫНИ ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

«Возраст у меня уже немаленький, годы бегут – не догонишь. А вместе с годами приходят и болячки. Вот стала мучить бессонница. Уж сколько я с ней билась, пока не нашла свое средство. Перед сном пару ног в горячей воде с морской солью минут двадцать. Пью отвар укропа: 1 столовая ложка укропа на 300 мл кипятка, настаивать 20 минут. А когда ложусь спать, рядом с подушкой кладу холщовый мешочек, наполненный сухой полынью. Ее запах очень успокаивает и оказывает снотворное действие. А недавно дочь мне даже сшила небольшую подушку-думку для полыни. Ну и, конечно, стала предпочитать просмотру телевизора перед сном хорошую книгу. Да и комнату проветривать не забываю. Словом, все средства хороши в борьбе с бессонницей».

Маргарита Ежикова, г. Великие Луки

В следующем номере читайте о том, как отбить запах псины, что можно вылечить простым щавелем, как помочь мужчине при проблемах с мочеиспусканием, 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

## Уникальная коллекция православных святынь ПРАВОСЛАВНЫЕ СВАТЫЕ И ПРАЗДНИКИ



44(20)-й выпуск  
**ДЕНЬ СЯТОЙ ТРОИЦЫ.  
ПЯТИДЕСЯТНИЦА**  
в продаже  
с 31 октября

149  
рублей\*

В каждом выпуске  
коллекции  
освященная икона!



№45(21) в продаже  
с 14 ноября

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](http://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



# Основные травы от СЕЗОННЫХ ПРОСТУД

Осень – самое простудное время, особенно вторая ее половина. Однако не спешите в аптеку: лечить простуду можно не только таблетками, но и травами. Сегодня мы расскажем, какими и как.

## НА ТРАВЫ НАДЕЙСЯ, НО САМ НЕ ПЛОШАЙ

Сначала оговоримся: при серьезных вирусных заболеваниях, в том числе и гриппе, не стоит рассчитывать исключительно на травы. В этом случае могут понадобиться более мощные средства, которые вам подберет врач. А вот в качестве профилактики простудных заболеваний и для укрепления организма на исходе болезни лекарственные растения очень полезны, и в некоторых случаях просто необходимы. При этом также необходимо знать о противопоказаниях при применении трав, и здесь вам тоже поможет врач.

## СОСТАВ И СВОЙСТВА ТРАВ

Травы, которые используются при лечении простудных заболеваний, должны обладать набором определенных элементов и свойств. Хорошо, если травы содержат ацетилсалициловую кислоту, сапонины, слизи, эфирные масла, а также если они обладают противовирусным действием и способны активировать процессы регенерации.



Прекрасным общеукрепляющим, тонизирующим и профилактическим средством является знаменитый русский иван-чай.

### В ЭТОЙ ТАБЛИЧКЕ МЫ СОБРАЛИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИ ПРОСТУДАХ ТРАВЫ И ИХ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ЭЛЕМЕНТ	ТРАВЫ
Ацетилсалициловая кислота	Ромашка аптечная, тысячелистник, таволга
Сапонины	Первоцвет, корень солодки
Слизи	Мать-и-мачеха, коровяк, корень алтея
Эфирные масла	Анис, багульник, душица, лаванда, эвкалипт
ЛЕКАРСТВЕННОЕ СВОЙСТВО	
Противовирусное	Аир болотный, береза, мелисса, душица, ромашка аптечная, полынь, лук, чеснок, можжевельник, свекла, эвкалипт
Активация процессов регенерации	Алоэ, зверобой, мытник болотный, лопух

## ЧАЙ, НАСТОЙ, ОТВАР, НАСТОЙКА

Принимают лекарственные травы в виде чая, настоя, отвара или спиртовых настоек. Самый простой способ – заварить травы как чай. В отличие от чая, сырья в случае трав потребуется больше: как минимум столовая ложка на стакан кипятка. Как и чаю, травам нужно дать настояться в течение нескольких минут, после чего процедить и пить. Травяной отвар делать тоже просто: необходимое количество сырья залить водой, довести до кипения и варить на небольшом огне 10 минут (в некоторых случаях чуть меньше или больше).

Настой трав требует времени, поэтому подготавливаться к сезону простуд необходимо заранее. Впрочем, самый простой способ позволяет сделать лекарство довольно быстро. Нужно залить сырье холодной водой и дать ему постоять сутки, периодически встряхивая емкость. Также можно делать настой, заливая сырье не холодной, а горячей (но ни в коем случае не только что прокипяченной и тем более кипящей) водой. Этот способ быстрее, делать такой настой можно в термосе и он будет готов к употреблению уже через полчаса.

Спиртовые настои (или настойки) делают только холодным способом, используя при этом водку или медицинский спирт. Этот способ требует нескольких дней настаивания.

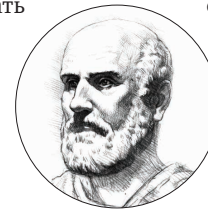
## ТРАВЫ И ДОЗИРОВКИ

В самом начале, как только вы почувствовали первые признаки надвигающейся простуды, лучше всего заваривать кипрей, он же – иван-чай. Кипрей лучше заваривать как чай и пить с медом 3-4 раза в день.

Когда начинает подниматься температура, лучше всего помогают отвар тысячелистника и липовый чай. Действие трав усилится, если приготовить отвар, затем заварить чай, процедить и пить их вместе.

Когда простуда уже разгулялась, помогут ромашка, шалфей и зверобой. Эти травы можно принимать как по отдельности, так и вместе. Использовать их можно в виде чая или горячего настоя, пить который нужно 3-4 раза в день. Теплым настоем ромашки и/или шалфея полезно полоскать горло при ангине и кашле.

Очень полезны ингаляции горла ромашкой аптечной. Для ингаляции в ковшик заливают два стакана воды, доводят до кипения, добавляют столовую ложку



Текст:  
Виктория Нечаева

## АПТЕКА ПОМОЖЕТ

Сегодня мало людей занимается заготовкой лекарственных трав. Но это вполне объяснимо – в любой аптеке есть достаточный ассортимент уже готового к употреблению сухого сырья. На упаковке всегда указан лучший способ использования трав, а также противопоказания. Перед тем как использовать траву, обязательно прочтите все, что напечатано на ее упаковке – так вы избежите многих возможных проблем.

сухих цветков ромашки, столовую ложку соды и столовую ложку меда, все тщательно перемешивают и дышат паром от этой смеси, накрыв голову полотенцем. Делать эту процедуру необходимо 2-3 раза в день.

При сухом кашле поможет отвар корневища истода. Столовую ложку сухого сырья залить стаканом холодной воды, довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой 10 минут. Затем отвару нужно дать остыть, не снимая крышки, процедить и пить по полстакана 3 раза в день.

Не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности.

Гиппократ



Доктор в погонах	Ни минуты не посидит спокойно	Цилиндр для вставки другой детали	Место, куда можно кинуться с головой	"Речной" псевдоним Купидона	Кубок по кругу на пиру	Чешутся у драчуна	"Скатка" проволоки	Село, покорившее высоту	Безмольный актер в трико	Переводчик по старинке	"Горлышко" вулкана	Мокша и эрзя вместе взятые	Мелочь из семейства корюшек	Жанр Омара Хайяма	Тигровая или катран
Бородастый огородный вредитель	Внутри авто и на мягкой мебели	Шапочка старого академика	С ним смотрят, качая головой	Медлительный тьюфак	Единица меры тушенки	Внешность для похожих ролей	"Странник" Майкла Фарадея	Меню кузничика как огуречика	У свиньи на морде было	Рододендрон на подоконнике	Рассадник анотиных глазок	Жупан	Столица президента Алиева	Лепта кошенили в палитру красок	
Морской парусник	50 центов Италии + 50 центов Германии	Нож для наложения красок на картину	Броня от турнирных травм рыцаря	Дежуришь ... через трою	Налог шкурками	Зрелище под хруст полкерна	Продукт баклажанного "нереста"	Смертный ... (постель)	Буратиновый эмбрион	На что "пошел" старый дом?	Заглобленные фундамента бетоном	Попугай с хохлом	Собака: "гав!" "ука": "..."	Пернатый "сторонник войны"	
Старинная мужская одежда	Автор сказок о мумитролях	Вражеский воин времен осады Очакова	Порча от чужой похвалы	Мех молодой овцы	Князь, брат Синеуса и Трувора	Дом из ковров	Деталь насоса - накачивать мячи	"Бензин ваш, ... наши"	Детская игра с бегом	Синий "айсберг" на пути гарпунера	Иоганнес, композитор-пианист				
Лодка, обтянутая кожей	Такой напор, что враг бежит	Полпары с ноава ковчега	Японка в чайном домике	Задохнешься им в пожар	Солнечный "нимб"	Ярмарочный потешник	Пряность, он же бедренец	"Ось" корабельного днища	Длиннополое одеяние попа	Басня в мире литературы	Железные фонтаны	Попугай с хохлом	Собака: "гав!" "ука": "..."	Азартное княжество Европы	
"Жребий" в колчане Ивана-царевича	Идет на пайку и лужение	Летушня в космос	"Серия" спектакля	Капитан с Дона	Громыхающая непогода после затишья	Заблудшая скотинка	"Кусман" сала	Курт, идущий за спиной фронта	Уступил корону Карпову	Деление на "циферблате" компаса	"Пареный" корнеплод				
Рассказал про Страшулу и Дровосека	Напутствие на дорожку	Летушня в космос	"Серия" спектакля	Капитан с Дона	Громыхающая непогода после затишья	Заблудшая скотинка	"Кусман" сала	Кулет победу за спиной фронта	Шевит или коверкот	Гребень на голове панка	Куриная грудка без костей	Давление монголтатар на Русь	Лепешка, преломленная с кунаком	Лошадка, которая ростом не вышла	Тягач перед арбой
Театр певички Сильвы	Им чистят бутылки	И плавающий, и полевой	Полет в Лондон через Берлин	Облако кусачей мошары	Династия Елизаветы II	Вербка для порки моряков встарь	Блюдет порядок в лесу	Автокросшка с "речным" именем							
"Пинцет" из пыточной	Птица семейства вьюрковых	"Раны", полученные войском в бою	Пятак, рубильник или шнобель	Обсуждение плана будущей кражи	Тонкая ворсовая кожа	Ее заглушает наркоз									
От нее хмелеют по самое сомбреро	Вердикт банка, "захавшего" кредит	Его в суд несут	Заставляет дергать глазом	Танец белого мотылька (песенн.)	"Автограф" хирурга										
"Жемчужный" деликатес	Бармалей для Айболита	Объездная дорога на задворках села	Пальто Акакия Акакиевича	Масло для лампад	Вывод, результат	Неприятный Его Величества	Через него видно лицо	Рекрутирование "солдат удачи"	Кристалл - это порядок. А газ?	Удойная единица	"... зовет, волна поет"	"На всё ... Господня"			
Место для раздумий хулигана	Мини-тюльная колли	От чего "синее" реклама?	Что собой представляет сопка?	Песенка Ленского про любовь	"Сачок" для подводных мин										
Четвероногий друг опера	Фолиант с репродукциями	Осенью обложено тучами	Ступенька для всадника												
...! Молчать!															

**С ВОПРОСАМИ,  
СОВЕТАМИ И  
ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ  
ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ:  
8 (499) 992-29-69**

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

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

# Гороскоп 24 октября – 7 ноября



**ОВЕН**  
**20 марта – 19 апреля**  
Овнам следует внимательнее отнестись к составлению

ежедневного меню. Их слабое место на ближайшее время – желудок. Возможны любые неприятности – от изжоги до несварения, а то и хуже. Однако если побережешься и отнестись к своему здоровью серьезно, то всех неприятностей можно избежать. Исключите из своего меню жирное, жареное, копченое.



**ЛЕВ**  
**23 июля – 22 августа**  
Львам требуется сон, много сна. Хроническое недосыпание в

эти дни может самым печальным образом сказаться на здоровье представителей знака. Поэтому звезды настоятельно советуют Львам отнестись к своему сну серьезно: ложиться не позже 22.00, обеспечить тишину и темноту в спальне.

шалости сойдут Скорпионам с рук. Единственное исключение – представители знака, принимающие лекарства или медицинские процедуры.



**СТРЕЛЕЦ**  
**22 ноября – 21 декабря**  
Стрельцы могут пока не беспокоиться за свой желудок – все с ним будет

хорошо. Однако это не повод бросаться сразу во все тяжкие и объедаться. Необходимо знать меру и помнить, что даже при самом здоровом желудке жирную, жареную и высококалорийную пищу лучше ограничить. Особенно рекомендуется не наедаться на ночь – ночью пищеварительная система должна отдыхать.



**РЫБЫ**  
**19 февраля – 19 марта**  
Рыбы имеют шанс кардинально поправить здоровье

или вовремя заметить серьезную болезнь. Для этого им требуется всего лишь в ближайшие две недели нанести визит врачу. Звезды настоятельно рекомендуют представителям знака сделать это, второй такой шанс представится нескоро. Не забывайте: лучший метод борьбы с болезнью – это ее профилактика; станьте сами себе профилактическим врачом.



**ТЕЛЕЦ**  
**20 апреля – 20 мая**  
Тельцам звезды рекомендуют беречь горло – есть вероятность

серьезной ангины или даже бронхита. Звезды рекомендуют представителям знака избегать сквозняков, не выходить из дома без шарфа и хотя бы на время вместо чая или вместе с чаем заваривать лекарственные травы: шалфей, зверобой, ромашку.



**ДЕВА**  
**23 августа – 22 сентября**  
Девам звезды рекомендуют сменить обстановку. Особенно актуален

этот совет тем представителям знака, которые склонны перерабатывать или истощать свой организм другими предельными нагрузками. Желательно при этом существенно сузить и круг общения, так как от людей, даже самых приятных и дружелюбных, Девам также необходимо отдохнуть.



**КОЗЕРОГ**  
**22 декабря – 20 января**  
Козерогам звезды рекомендуют заняться своей внешне-

стью – сейчас для этого самое благоприятное время. Посетите салон красоты, запишитесь на СПА-процедуры. Особенно удачны будут разнообразные манипуляции, произведенные с кожей лица – обновление, сияние и здоровый цвет практически гарантированы.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
**21 мая – 20 июня**  
Близнецы испытывают смутный дискомфорт, но конкретные

свои жалобы сформулировать не могут. Возможно, это реакция организма на переходный – от тепла к холоду – период, а возможно, нечто более серьезное.



**ВЕСЫ**  
**23 сентября – 22 октября**  
Весы на пике активности. Они все и везде успевают, работа у них

спорится, здоровье не подводит. Самое время для старта мероприятий, поддерживающих общее укрепление организма: записаться на фитнес, в спортзал, в бассейн. Не помешает и профилактический визит к врачу.



**ВОДОЛЕЙ**  
**21 января – 18 февраля**  
Водолеи уже начали уставать от недостатка солнечного света.

Звезды рекомендуют представителям знака ввести в свое меню продукты, богатые витаминами А, D и группы В. Предпочтение следует отдавать свежим овощам и фруктам. Причем чем ярче цвет их кожицы, тем больше содержание требуемых витаминов. Также крайне важно ловить лучи солнца, пусть и очень редкие осенью. При любой возможности нужно гулять в светлое время дня – это поможет сохранить хорошее настроение.



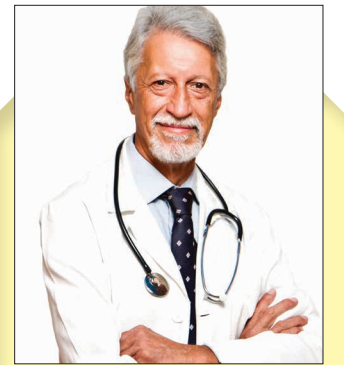
**РАК**  
**21 июня – 22 июля**  
Ракам звезды рекомендуют обратить внимание на свои суставы – возможно, им требуется

ваша помощь. Снизить мышечный тонус и увеличить гибкость суставов помогут плавания, курс массажа или специальной гимнастики. Делайте хотя бы простую зарядку, но ежедневно.



**СКОРПИОН**  
**23 октября – 22 ноября**  
Скорпионам можно расслабиться и даже позволить себе

понемного нарушать правила: спать чуть меньше, побаловать себя тортиком или пирожным, не каждый день делать зарядку. В ближайшее время все эти



**Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 7 ноября.**

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Как не попасть в сети варикоза

Смехотерапия: доступно и приятно

Психология домашнего уюта: система Flylady превратит уборку в удовольствие

В 40 лет жизнь только начинается

Какие органы человек позаимствовал у животных?

Маргарита Терновская победила рак и стала многодетной мамой

Облепиха, золотое лекарство осени

Чем питались моряки в эпоху великих открытий

**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.**



# ОСТЕОХОНДРОЗ – мучение без передышки!

## Почему тяжело избавиться от боли в спине

**Проблемы с позвоночником – это верный путь к депрессии. Как связаны эти два состояния? И что может разорвать порочный круг?**

ником, часто оказываются в социальной изоляции, потому что боль просто не дает им работать.

– **Тревога ожидания боли.** Зная, как терзает боль, пациенты с проблемным позвоночником стараются избегать любых ситуаций, которые могут вызвать боль, даже если на данный момент чувствуют себя хорошо. Это сильно ограничивает их социальную активность, а изоляция затем неминуемо рождает психологический диссонанс.

– **Лечение.** Риск депрессии увеличивают некоторые обезболивающие, применяющиеся при остеохондрозе. Кроме этого, лекарства имеют побочные эффекты, а дополнительные проблемы с самочувствием только усугубляют психологические трудности.

### ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Если у человека, страдающего хронической болью в спине, раз-

вивается депрессия, то формируется порочный круг. На фоне депрессивного состояния в мозге значительно уменьшается выработка гормона серотонина, который обладает выраженным обезболивающим действием. В результате восприятие боли усиливается, и состояние становится еще более мучительным. Справиться с ним уже намного сложнее. Поэтому проще не допускать развития депрессии. Для этого нужно вовремя начать лечение остеохондроза.

### СНИМАЕМ ПРИСТУП ГРАМОТНО

Увы, в нашей стране лечение редко бывает систематическим. При обострении остеохондроза человек, как правило, отлеживается, принимает обезболивающие, а затем, когда «отпускает», возвращается к привычному образу

жизни. Такой подход часто ведет к хронизации боли и последующим проблемам.

Правильным будет при первых же признаках неблагополучия в позвоночнике пройти комплексное лечение. В него кроме массажа и лечебной физкультуры должна входить магнитотерапия.

При остеохондрозе, в том числе осложненном грыжей, многие отдают предпочтение магнитотерапии аппаратом АЛМАГ-01. Он дает возможность лечиться в домашних условиях. Конструкция АЛМАГа отточена до мелочей и одобрена специалистами в ходе многолетних исследований как оптимальная и в то же время безопасная для лечения заболеваний спины и суставов.

Сотни тысяч людей<sup>2</sup> применяют проверенный АЛМАГ-01, оценив его лечебные свойства.

### ДЛЯ ЧЕГО ПРИМЕНЯЮТ АЛМАГ-01?

- Чтобы снять боль,
- ликвидировать отек и воспалительные проявления,
- остановить прогрессирующее заболевание,
- восстановить трудоспособность.

### Что такое жизнь без остеохондроза?

Это свобода движения, хорошее настроение, чувство силы и легкости. Поверьте, с АЛМАГ-01 это возможно!

### Показания:

- остеохондроз, в том числе с корешковым синдромом (грыжа диска)
- артроз
- артрит
- переломы
- ушибы

### ПЕЧАЛЬНЕЕ, ЧЕМ ИНФАРКТ?

Возникновение депрессии на фоне заболеваний не новость для ученых-медиков. После инсульта она может развиваться не только у больного, но и у членов его семьи. А люди, перенесшие инфаркт, страдают депрессией в 20-45%<sup>1</sup> случаев. При этом депрессия на фоне остеохондроза возникает чаще всего.

### МУЧЕНИЕ БЕЗ ПЕРЕДЫШКИ

Факторы, которые приводят к депрессии:

– **Хроническое течение боли.** Когда что-то постоянно болит, сохранить присутствие духа сложно.

– **Социальная изоляция.** Люди, имеющие проблемы с позвоноч-

<sup>1</sup> <http://www.lvach.ru/2009/09/10637387/>; <sup>2</sup> По данным Елатомского приборного завода

# ПРОСТАТИТ – НЕ ПРИГОВОР

## Как облегчить симптомы и улучшить самочувствие

Благодаря достижениям российских ученых, развитию науки и применению новых технологий разработан и широко применяется в медицине аппарат, осуществляющий тепловое, магнитное и вибрационное воздействие на простату.

**ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ**, направленные на лечение и восстановление простаты;

**ТЕПЛОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ** способствует снятию воспалительного процесса простаты;

**МАГНИТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ** приме-

няется для устранения дискомфорта и стимуляции процессов обмена и восстановления ткани;

**ВИБРАЦИОННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.** Комфортный массаж дает возможность крови улучшить свою циркуляцию в простате, способствует повышению уровня проникновения лекарственных препаратов.

Отдельные процедуры (к примеру, пальцевый массаж простаты) воспринимаются некоторыми мужчинами болезненно и затрагивают не только физические, но и моральные прин-

ципы. Используя аппарат «МАВИТ», пациент сможет качественно пройти предписанный курс лечения, при этом процедуры будут проводить самостоятельно, без морального и физического дискомфорта.

Физиотерапевтическая сила «МАВИТ» направлена на пораженную болезнью простату для того, чтобы помочь:

- Устранить воспалительный процесс пораженных тканей простаты.
- Нормализовать мочеиспускание и повысить потенцию у пациента;

### МАВИТ (УЛП-01)

**Дешевле на 2400 руб.\*\***  
в аптеках  
«САМСОН-ФАРМА»  
и «СТОЛИЧКИ»



- Снизить или полностью ликвидировать дискомфорт в пораженном болезнью органе;
- Ускорить восстановление поврежденных тканей простаты;

• Остановить прогрессирование заболевания и предотвратить рецидивы хронического простатита.

**МАВИТ — всего несколько процедур для мужского здоровья и полноты жизни!**

### АЛМАГ-01

10 300 руб.

8690 руб.



### ДЕРЖИМ ЦЕНЫ

**на АЛМАГ-01, МАВИТ (УЛП-01)  
в аптеках и магазинах медтехники г. Москвы:**

**СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215

**САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800

**НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ** (495) 369-33-00

**СТОЛИЧНЫЕ АПТЕКИ** (495) 450-61-29

**СЕРДЕЧКИ** 8-800-775-16-57

**ДОКТОР СТОЛЕТОВ** (495) 181-05-92

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ** 8-800-2000-308

**ТРИКА** (495) 789-62-65

**ДОКТОР «МАГ»** (495) 741-18-16

**МЕД-МАГАЗИН.РУ** (495) 221-53-00

[www.med-magazin.ru](http://www.med-magazin.ru)

### Заказ на сайтах:

[www.elamed.com](http://www.elamed.com),

[www.elamed-shop.com](http://www.elamed-shop.com)

для консультации:

**8-800-200-01-13**

**ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ**

\*Акция действует с 1.10.2016 по 15.11.2016. Количество товара ограничено. Точную цену узнавайте в местах продаж

\*\*Акция действует с 1.10.2016 по 15.11.2016. Количество товара ограничено. Указана скидка от розничной цены завода, которая составляет 12360 руб.

Адрес для заказа с завода (в том числе наложенным платежом): 391351, Рязанская область, г. Елатыма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод». Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. сайт: [WWW.ELAMED.COM](http://WWW.ELAMED.COM). Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. РУ МЗ № ФСР 2011/12161 РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ