



планета

№16 от 12 сентября 2016 года

ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**НЕЗАМЕНИМЫЕ
ЛЕЧЕБНЫЕ
НАСТОЙКИ
СВОИМИ РУКАМИ**

стр. 20

**ПРИВЫЧКИ ТЕХ,
КТО ВЫГЛЯДИТ
МОЛОЖЕ**

стр. 6

**СКРЫТЫЕ ЯДЫ
В ПРОДУКТАХ**

стр. 15

**КАК НЕ
ЗАРАБОТАТЬ ЯЗВУ**

стр. 4



**ГОРМОНАЛЬНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ :
НАДО ЛИ ЛЕЧИТЬ?**

стр. 11

16+



Аптечная сеть "36,6"

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

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

www.366.ru

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

СКОЛЬКО САХАРА МОЖНО РЕБЁНКУ



Всемирная организация здравоохранения рекомендует, чтобы максимальная доза продуктов с добавлением сахара (напитки с сахаром, выпечка и все остальное) составляла не более 10% от дневной нормы калорий. Ученые из Американской ассоциации сердца, столкнувшись с эпидемией ожирения и передачей сладкого у детей и подростков, считают, что от 2 до 18 лет количество сахара в рационе должно быть минимально и не превышать 100 калорий – это 6 чайных ложек – в день. До 2 лет ребенку вообще не нужны пустые, без питательных веществ, калории сахара. Это не только научно обоснованная доза, она еще и является своего рода воспитательной, так как именно в детстве формируются пищевые привычки и предпочтения, и ограничение сахара позволит во взрослой жизни сохранить разумное пищевое поведение.

ЧТО НЕ ЕСТ ЭКСПЕРТ ПО ПИЩЕВЫМ ОТРАВЛЕНИЯМ

Известный американский адвокат Билл Марлер, специализирующийся на исках по компенсациям за пищевые отравления и выигравший на этом для своих клиентов миллионы, делится секретами, рассказывая о том, чему все эти иски его научили.



СЫРЫЕ ИЛИ ПЛОХО ПРИГОТОВЛЕННЫЕ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

По словам Билла Марлера, в последние пять лет статистика отравлений морепродуктами, в том числе даже элитными устрицами, резко пошла в гору из-за потепления воды. В теплой морской воде активно растут и размножаются микроорганизмы, которые раньше не попадали в еду.



РЕЗАННЫЕ, ВЫЖАТЫЕ, МЫТЫЕ НЕИЗВЕСТНО КЕМ ФРУКТЫ

Специалист по отравлениям признается, что бежит от уличных торговцев соками и фруктовыми салатами, как от чумы. Чем больше людей дотрагивается до еды, тем больше риск заражения. В жарких странах все риски умножаются в сотни раз. И если у местных может быть иммунитет к какой-то бактерии, то туриста она наверняка не пощадит.



СЫРАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

По словам адвоката, мы даже не представляем, насколько часты отравления от брюссельской капусты. Ее плотно прижатые друг к другу листья, которые невозможно промыть, – идеальное место для размножения бактерий и собственному гниению.



СТЕЙК С КРОВЬЮ

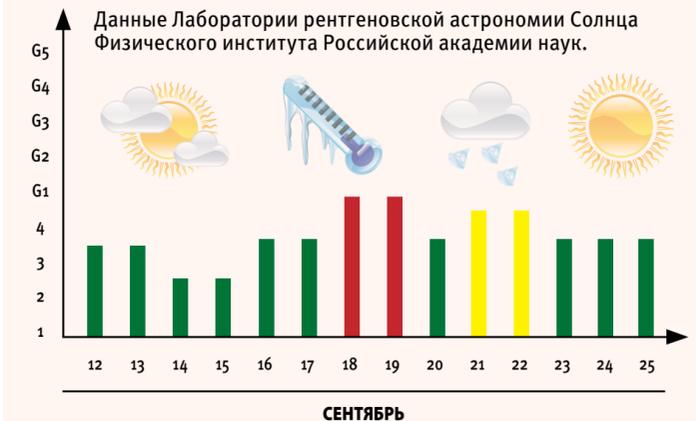
Это сейчас модно в больших городах и, что греха таить, вкусно. Тем не менее количество крови должно быть разумным. Нужно заказывать мясо как минимум средней жарки. Дело в том, что для уничтожения кишечной палочки и сальмонеллы – самых распространенных и опасных пищевых инфекций – необходимо нагреть мясо не менее, чем до 72 градусов по Цельсию.

РУККОЛА ПОМОЖЕТ РАБОТЕ КИШЕЧНИКА



В одном из предыдущих номеров врач-колопроктолог Марьяна Абрицева отметила, что салат руккола полезен для работы кишечника. Наши читатели спрашивают, как рукколу принимать. Отвечаем: руккола – не лекарственное растение, это полноценный пищевой продукт, который можно есть как укроп, петрушку, обычный салат. Так что нет никаких секретов заваривания или иного приготовления рукколы – просто ешьте этот салат свежим отдельно, в составе салата, с мясом и т. д. Полезные свойства рукколы действительно весьма впечатляют и не ограничиваются желудочно-кишечным трактом, хотя здесь она, по некоторым данным, буквально творит чудеса, защищая желудок и кишечник от язв и раздражений и улучшая перистальтику.

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ 12 СЕНТЯБРЯ – 25 СЕНТЯБРЯ



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

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

ГУРУ ДИЕТОЛОГИИ КРИТИКУЕТ БОРЬБУ С ГЛЮТЕНОМ



Всемирно известный французский диетолог Анри Шено считает, что кампания, связанная с ограничением глютена – клейковины, является ничем иным, как маркетинговым ходом. Он отметил, что повсеместная борьба против глютена, которая внезапно началась по всему миру – не более чем мода в диетологии. По его словам, есть мизерный процент людей, у которых есть непереносимость клейковины, а остальные всего лишь бессмысленно следуют этой моде. Нечто подобное появляется в области диетологии почти каждый год.

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

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

В НОМЕРЕ:

4 Гастрит, язва и другие болезни: можно ли обойтись без них в наш сумасшедший век?

6 Привычки людей, которые выглядят моложе своего биологического возраста на десять лет и более

7 Уши под угрозой: как не потерять слух от шума и других неблагоприятных факторов

8 Врачи отвечают на ваши вопросы

10 Простая гимнастика, полезная при остеопорозе



11 Женские тайны: что делать с возрастными гормональными изменениями

12 Как правильно измерить давление, сделать укол, принимать лекарства

13 Медицинский юрист: могут ли в детском саду требовать внеплановую справку из поликлиники, сколько дней можно восстанавливаться на больничном после операции и другие вопросы

14 Советы косметолога: как избавиться от мешков под глазами, справиться с ненужными волосами на лице, когда делать чистку кожи

15 Главное о пищевых токсинах: что и как готовить, чтобы в еде не образовывались вредные вещества

16 Какие травы помогут при мигрени, что восстановит суставы, полезное упражнение для глаз и другие советы от наших читателей

18 Как выйти из отпуска без вреда здоровью

19 Самые полезные методы заготовок на зиму

20 Как сделать необходимые лечебные настои



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ

АНАЛОГИ ВАЖНЫХ ЛЕКАРСТВ В ДВА И БОЛЕЕ РАЗ ДЕШЕВЛЕ

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

НАЗВАНИЕ	НАЗНАЧЕНИЕ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА	АНАЛОГ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА
АМАРИЛ	Для лечения диабета	500 рублей	Глимепирид	180 рублей
АУГМЕНТИН	Антибиотик широкого спектра действия	1100 рублей	Рапиклав	300 рублей
БЕТАСЕРК	Для улучшения микроциркуляции при головокружениях	450 рублей	Бетагистин	90 рублей
ВАЛТРЕКС	Противовирусное средство, в том числе для лечения герпеса	1200 рублей	Валациклоvir	400 рублей
ДИЛАТРЕНД	Ишемическая болезнь сердца	600 рублей	Карведилол	180 рублей
ДИПРОСАЛИК (МАЗЬ)	Гормональный препарат от разных болезней кожи	600 рублей	Акридерм	110 рублей
ИММУНАЛ	Стимулирует иммунитет	300 рублей	Сироп эхинацеи	80 рублей
КАПОТЕН	Артериальная гипертензия	200 рублей	Каптоприл	18 рублей
ЛАМИЗИЛ (КРЕМ)	Противогрибковое средство	450 рублей	Тербинафин	60 рублей

Читайте о других аналогах дорогих препаратов в следующих номерах.

ИЗЛИШНЯЯ СТРОГОСТЬ ВОСПИТЫВАЕТ В ДЕТАХ ЛГУНОВ



Специалист по социально-когнитивному развитию детей в одном из ведущих канадских вузов Виктория Талвар провела важное исследование. Ученый с коллегами разработали вопросник для детей, по которому можно установить, кто более эффективно умеет обманывать. Изучали детей не в семьях, а в школах, где строгость обучения и пребывания может быть более объективно оценена (это записано в школьных уставах). Так вот, оказалось, что в более свободных школах дети умели врать в разы хуже, чем в более строгих. В общем, излишняя строгость и боязнь наказания приводит к тому, что дети становятся более изобретательны во вранье.

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ возникающие в молодости, связанные с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок. «ЦИТРАЛИН» применяется с 1985 года. Массаж и использованием косметического крема «ЦИТРАЛИН» помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его активность.



ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НП «Инфарма» разработал крем «МУКОФИТИН». Камфар, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» могут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) способствуют усилению кровообращения, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО! Деформированные, утолщенные, крошащиеся, потемневшие ногти. Изменения отмечаются у 30% населения старше 50 лет*. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанный с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема «ФУНДИЗОЛ» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.



ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ Серьезные проблемы с кожей могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, нарушением диеты, воздействием мощных средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, выпсыпания. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами, способствующими заживлению, увлажнению кожи, увеличению ее эластичности. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



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

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

КАК НЕ ЗАРАБОТАТЬ ЯЗВУ И ЗАБЫТЬ О ГАСТРИТЕ



Алина Кудрявцева,
врач-гастроэнтеролог
медицинского центра
«Эко-безопасность», лауреат
Общероссийского конкурса
научных работ молодых ученых

**ПРЕПЯТСТВУЮТ
ЯЗВЕ**

**ГИГИЕНА
ПИТАНИЯ**

– Как надо питаться, есть ли именно противоязвенные рекомендации?

– Прежде всего, очень важно работать и соблюдать правильный режим питания. Стараться есть в одно и то же время в течение дня без резких отклонений от выработанного расписания. Желательно, чтобы сам прием пищи по продолжительности был не менее получаса: за это время вы сможете спокойно, тщательно пережевывая, съесть достаточную порцию.

– Завтрак, обед или ужин?

– Надо помнить, что максимально интенсивно желудок работает исключительно в первой половине дня, именно поэтому должен быть максимально плотный завтрак или ранний обед, в отличие от обеда, который мы откладываем на ранний вечер, и тем более ужина. В полдень происходит активизация тонкой кишки, а вечером организм начинает готовиться ко сну. Именно поэтому не позже чем за три часа до начала сна должен быть последний прием пищи. Не стоит перед сном сильно перегружать желудок, чтобы утром не страдать от неприятных ощущений.

**КЛЕТЧАТКА
ПОДДЕРЖИТ**

– Есть ли продукты, которые нас реально защищают от гастрита и язвы?

– Прежде всего те, что содержат растительные волокна – клетчатку. Но важно помнить, что это именно профилактическая, за-

Принято считать, что стрессы, неправильное питание, дурные привычки – прямой путь к язве. Это не вся правда. Разберемся по пунктам, что делать и чего не делать тем, кто не намерен мириться с болезнями желудка.



**«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
НАПОМИНАЕТ:**

У 90% НОСИТЕЛЕЙ ВОЗБУДИТЕЛЯ ЯЗВЫ И ГАСТРИТА – H. PYLORI – НЕТ ЭТИХ БОЛЕЗНЕЙ, ЕСЛИ СОБЛЮДАЮТСЯ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

щитная мера, а для тех, у кого уже диагностирован гастрит, продукты с повышенным содержанием пищевых волокон пользы не принесут. Также здоровым людям, которые не хотят заработать язву, стоит включить в свой рацион кисломолочные продукты. Пить желательно не менее двух литров воды в день.

СУП В ПОМОЩЬ

– Правильно ли говорят: «Раз в сутки суп должен быть в желудке»?

– Суп позволяет дольше оставаться сытым. Жидкая смесь пищи и воды не может быстро покинуть желудок, переваривание происходит значительно дольше, желудок

сокращается намного медленнее, и поэтому человек гораздо дольше ощущает себя сытым. С точки зрения поддержания оптимального веса или похудения, мягкого благотворного воздействия на желудок и кишечник включение супа в свой рацион – очень правильно. Здоровому человеку суп желателен есть как раз, как гласит этот лозунг, один раз в день. Надо помнить, что человеку, имеющему заболевания желудка, противопоказаны супы на мясном бульоне. Но овощные супы и супы-пюре для таких людей – абсолютно правильный выбор.

**ПРАВИЛЬНЫЕ
ПЕРЕКУСЫ**

– А если на работе не до еды, какими перекусами можно заменить прием пищи?

– Если желудок здоров, то перекусывать лучше фруктами, овощами без термической обработки, продуктами, содержащими клетчатку – цельнозерновым хлебом или галетами. Также разумно включить в рацион несладкий йогурт, орехи.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О ЖЕЛУДКЕ

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЖИТЬ БЕЗ ЖЕЛУДКА

В крайних случаях ожирения, которые связаны с серьезными сопутствующими болезнями, а также при раке производится операция шунтирования желудка. Он исключается из цепи пищеварения. Пищевод соединяется напрямую с тонкой кишкой. Правда, в этом случае пациенту прописана жесточайшая диета.

ПОЧЕМУ УРЧИТ ЖИВОТ

Урчание, зачастую такое громкое, что заставляет человека краснеть, вызвано сокращением мышц желудка, которые распределяют, толкут и превращают еду в химус. Голодный желудок иногда урчит, напоминая о том, что ему не хватает продуктов для переваривания, и пришло время загрузить его едой.

ЖЕЛУДОЧНЫЕ КИСЛОТЫ

Кислоты, с помощью которых еда переваривается в желудке, достаточно агрессивны для того, чтобы разъесть железо, кости. Например, соляная кислота используется в промышленности для очистки железа. Желудок производит ни много ни мало от двух до трех литров кислоты в день.

ПОЧЕМУ ЖЕЛУДОК НЕ РАЗЪЕДАЕТ КИСЛОТА

Здоровый желудок нейтрализует собственную кислоту щелочью. Ткань – эпителий, который покрывает мышцы желудка – производит углеводную слизь, которая создает щит от кислоты. А вот если эти процессы нарушаются, появляются болезни повышенной кислотности, в том числе гастриты и язвы, о которых мы и ведем речь.

**РЕЖИМ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ВАЖЕН**

– Часто так случается: на работе поесть не успеваешь, вечером приходишь домой и не едаешься. Это страшно? Можете ли привести к гастриту?

– Неравномерное распределение пищи может привести к замедлению обмена веществ, усложнить процесс пищеварения, сбить биологические ритмы, привести к нарушению сна.

**КОГДА Я ЕМ,
Я ГЛУХ И НЕМ**

– Можно ли листать за едой социальные сети или читать, или смотреть телевизор?

– Есть лучше в хорошем спокойном настроении с максимальной осознанностью. Тогда получится есть медленнее, более тщательно пережевывать пищу. В итоге насыщение придет быстрее, вы съедите меньше, и пищеварительный процесс пройдет легче.

**КАК
ПРАВИЛЬНО
ЖЕВАТЬ**

Твердую пищу необходимо жевать 30-40 раз, а жидкую (супы, каши, пюре) – не менее 10 раз. Это нужно знать как то, что утром и вечером человек должен чистить зубы.

**СОДЕЙСТВУЮТ
ЯЗВЕ**

**АЛКОГОЛЬ
И ГАЗИРОВКА**

– Правда ли, что алкоголь приводит к гастриту?

– В высокой концентрации 20% и более алкоголь тормозит желудочную секрецию. Алкоголь повреждает мукоидно-слизистый барьер в желудке, способствуя обратному току ионов водорода в подслизистый слой, в результате чего происходит разрушение кровеносных капилляров и венул.

– Какие продукты нужно исключить из рациона навсегда?

– Если человек уже страдает гастритом, ему необходимо отказаться от острых специй и приправ, крепкого чая и кофе, газированных напитков и алкоголя.

ВЕС – ВРАГ МОЙ

– Связаны ли как-то болезни желудка и гиподинамия?

– Недостаток активности приводит к избыточному весу. В свою очередь избыточный вес влияет на развитие таких заболеваний, как панкреатит, рак желчного пузыря и желчнокаменная болезнь.

**ЯЗВЕННАЯ
БАКТЕРИЯ**

В 1994 году ученые Робин Уоррен и Барри Маршалл обнаружили, что причиной наиболее острых рецидивирующих типов язвы является бактерия *Helicobacter pylori*. За это открытие они были удостоены Нобелевской премии в 2005 году. С тех пор в лечении язв и гастритов с повышенной кислотностью активно используются антибиотики.

РОЛЬ СТРЕССА

– Нервная работа способствует появлению гастрита?

– Если работа вызывает стресс, то угроза развития заболеваний желудка увеличивается. При стрессе нервы перенапряжены и уязвимы, что оказывает спазмирующее действие на кровеносные сосуды, а следовательно нарушает кровообращение. При неравномерном снабжении питательными веществами и кислородом слизистые всего организма страдают, ухудшается их функция. Таким образом на нервной почве в желудке происходит нарушение целостности слизистой оболочки. Это предвещает начинающегося гастрита. Ча-

сто повторяющиеся нервные напряжения усугубляют ситуацию и разрушают целостность слоя еще больше. При стрессе повышается кислотность желудочного сока (или концентрация в нем соляной кислоты), а это служит фактором агрессии. Функции моторики желудка и кишечника ослабевают, что способствует появлению первых сложностей с перевариванием пищи и другим проблемам в органах ЖКТ.

**ЛЕКАРСТВА
БЕЗ РЕЦЕПТА**

– Правда ли говорят, что резкий рост использования безрецептурных лекарств повысил число болезней ЖКТ?

– Принимать любое медикаментозное средство нужно строго по правилам и прилагающейся к нему инструкции, или по инструкции врача. Нужно также быть внимательным к жидкости, которой запивается препарат. Например, антибиотики несовместимы с кофе, пепси- и кока-колой: в сочетании с этими напитками они провоцируют нервно-возбуждение и раздражение желудка. Аспирин и аспирино-

содержащие препараты, а также распространенные противоязвенные препараты раздражают слизистую оболочку желудка, поэтому принимать их нужно только после еды – в противном случае повышается риск таких заболеваний ЖКТ, как гастрит, язва желудка и т. д. За час до приема аспирина нельзя есть острую пищу и цитрусовые. Нельзя запивать аспирин апельсиновым или другим кис-

лым соком. Таблетку желательно растолочь и запить молоком или минеральной водой. Так препарат быстрее попадет в кровь.

СОН

– Как плохой сон связан с возникновением язвы?

– Когда человек изо дня в день недосыпает, снижаются защитные функции его организма, нарушается обмен веществ. Таким образом плохой сон и содействует возникновению язвы.

**ОПЯТЬ
ВИНОВАТО
КУРЕНИЕ**

– Действительно ли курение увеличивает шансы заработать язву, и почему?

– Да, это правда. Ядовитый табачный дым повышает выработку желудочного сока, который раздражает слизистую желудка. Взаимодействие со слюной, он попадает в желудок и негативно влияет на его оболочку. При ее длительном воспалении может возникнуть язва желудка. Язва желудка бывает у курильщиков в десять раз чаще.

Беседовала:
Ольга Савина

АПТЕКА
Выбери здоровье

8 (800) 775-16-57
www.serdechco.ru

Экономите только на отдельных товарах в аптеке!

«Я ВСЕГДА ЗАКАЗЫВАЮ ЛЮБЫЕ ЛЕКАРСТВА НА САЙТЕ [WWW.SERDECHCO.RU](http://www.serdechco.ru) ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ.»*

Более 47000 наименований:

- лекарственных препаратов;
- лечебная косметика;
- медицинская техника;
- ортопедическая продукция.

- м. «Автомобильная» ул. Профимова, 4, тел.: (495) 679-80-94;
- м. «Бабушкинская» ул. Летчика Бабушкина, д. 31, тел.: (495) 472-05-41;
- м. «Бульвар Рокоссовского» Открытое шоссе, д. 21, к. 4, тел.: (499) 167-56-98;

- м. «Выхино» ул. Рудневка, д. 14, тел.: (499) 211-02-01;
- м. «Выхино» ул. Святоозерская, д. 9, тел.: (499) 721-69-70;
- м. «Жулебино» ул. Генерала Кузнецова, д. 13, к. 1, тел.: (495) 704-08-51;

- м. «Кантемировская» ул. Медиков, д. 16, тел.: (499) 320-79-83;
- м. «Люблино» ул. Марьинский Парк, д. 33, тел.: (495) 654-98-30;
- м. «Люблино» ул. Судакова, д. 14, тел.: (495) 351-06-41;

- м. «Первомайская» Измайловский бульвар, д. 38, тел.: (495) 465-20-80;
- м. «Первомайская» ул. Первомайская, д. 46/50, стр. 2, тел.: (499) 367-60-06;
- м. «Петровско-Разумовская» ул. Ангарская, д. 1, тел.: (499) 905-87-96;
- м. «Петровско-Разумовская» ул. Ангарская, д. 41, тел.: (499) 905-72-62;
- м. «Планерная» ул. Вилиса Лациса, д. 21, к. 2, тел.: (495) 762-25-03;
- м. «Полежаевская» ул. Гризодубовой, д. 4, к. 1, тел.: (495) 754-91-58;
- м. «Свиблово» ул. Амундсена, д. 15/2, тел.: (499) 180-94-94;
- м. «Сходненская» ул. Туристская, д. 13, к. 2, тел.: (495) 949-03-14;
- м. «Тимирязевская» ул. Костякова, д. 6/5, тел.: (499) 976-44-10;
- м. «Чертановская» ул. Чертановская, д. 9, стр. 1, тел.: (495) 312-06-32;
- м. «Сенево» ул. Паустовского, д. 1, тел.: (495) 422-63-11;
- г. Пушкино мкр. Держинцев, д. 21, тел.: (496) 532-67-39;
- г. Пушкино Пушкинское шоссе, д. 4-А, тел.: (496) 535-76-60.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЮБЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама

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

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

Это делает нас моложе

НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕННЫЕ СПОСОБЫ ОТНЯТЬ 10 ЛЕТ У ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

СТИЛЬ ПО ГОДАМ

Человек, из кожи вон вылезший, чтобы выглядеть как двадцатилетний в свои «за сорок», смешон. Чтобы выглядеть моложе, часто достаточно просто выглядеть сообразно возрасту. Если вы одеваетесь как первокурсница и накладываете тонну косметики, возраст становится более очевидным, как бы оттеняется неподходящими атрибутами. Важно принять с бла-

городством и изяществом свои года, любить себя в любом возрасте. Исследование, которое провели американские врачи, показывает, что люди, которые не боятся стареть и смотрят на возраст позитивно, живут дольше.

ДОБАВИТЬ СПЕЦИЙ В ЕДУ

Если, конечно, у вас нет гастрита или других проблем с желудком и кишечником. Специи не только позволяют больше наслаждаться едой, таким образом провоцируя выработку гормона счастья – серотонина, а с возрастом это все важнее, так как рецепторы становятся менее чувствительными, они также действуют благотворно на многие функции организма. В частности, как недавно установили в Сингапуре, карри улучшает работу мозга. Люди, которые регулярно его едят, лучше соображают, если говорить прямо. А живость ума – одно из важнейших условий, для того чтобы выглядеть моложе.

Для того чтобы выглядеть моложе, важно, чтобы стиль соответствовал возрасту.

ПРИНЯТЬ ЖИЗНЬ ТАКОЙ КАК ЕСТЬ

Исследователи Гарвардского университета обнаружили, что такие добродетели, как терпение, смирение и способность принять удары судьбы делают людей моложе. Когда вас неспроста расстроит обстоятельством, то и морщины на вашем лице появятся позже. Можно попытаться достичь таких важных умений, напоминая себе всегда, что обстоятельства не определяют вашу ценность, они не способны изменить вашу суть.

ЧАЩЕ ПЕТЬ

Может быть, голос у большинства из нас далеко не ангельский, но польза пения, которую обнаружили ученые, так существенна, что держать рот на замке не стоит. Точно не ясно, за счет чего действует пение – как дыхательное упражнение или как эмоционально положительное занятие, – но люди, которые поют, реально чувствуют себя моложе.

ЗАВЕСТИ СОБАКУ

Собаки – источник безусловной любви к хозяину, несмотря на все его недостатки. Очень сложно не отвечать ей тем же. То, что для живого существа самое лучшее времяпрепровождение на земле



АЗЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

– игра с вами, дает большой положительный заряд эмоций, повышает самооценку. Кроме того, исследования показали, что люди с собаками реже страдают от инфарктов. В том числе и потому, что с собаками нужно гулять, а на гулянии можно общаться с людьми – собачники обычно быстро контактируют. Все это дает заряд энергии и хорошего настроения. И помогает выглядеть моложе.

ИМЕТЬ ВЕРУ

Многочисленные исследования показывают, что молитвы, посещение церкви и вера в душе добавляют несколько лет жизни. Ученые связывают это с тем, что во многих монотеистических религиях отчаяние, злость, неспособность прощать являются грехом. Это свойство может привести к болезни, и не только психической, считают врачи. Способные прощать люди живут более долгой и полной жизнью. Даже с точки зрения атеистической медицины вера дает способ избавиться от стресса и беспокойства, что просто великолепно для психического и физического здоровья.

Текст: Герман Прокофьев



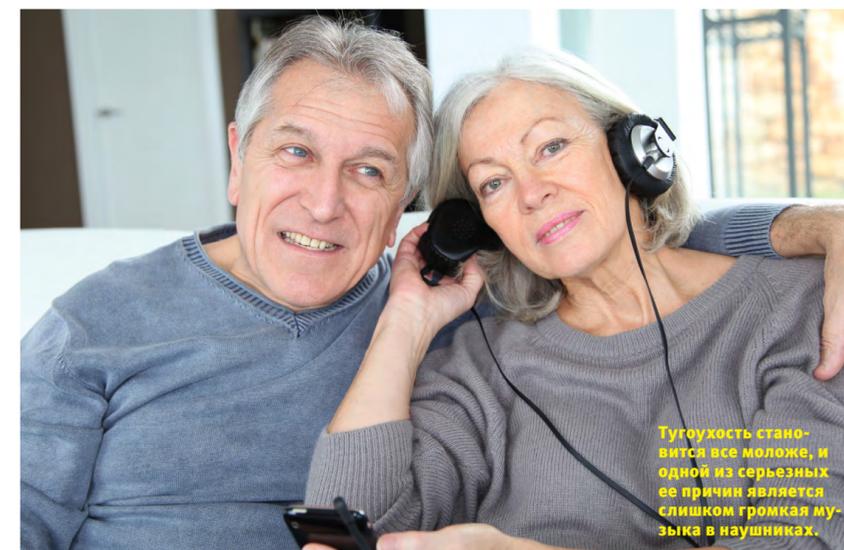
Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

ПРОФИЛАКТИКА

Бережём ухо от потери слуха

КАК СНИЗИТЬ РИСК ГЛУХОТЫ И НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ «ШУМНОЙ» ЦИВИЛИЗАЦИИ?

Когда звуковые волны проходят через структуры внутри уха человека, их вибрации преобразуются в нервные импульсы, и наш мозг воспринимает это как звуки. Мы слышим шум волн, смех ребенка, шепот любимого человека. Но что делать, когда сложный аппарат человеческого уха начинает работать не так, как должен?



Тугоухость становится все моложе, и одной из серьезных ее причин является слишком громкая музыка в наушниках.

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ СЛУХА

Снижение или потеря слуха может произойти в результате:

- шума, когда человек часто находится под звуковой «бомбежкой» в 85-90 децибел;
- острых бактериальных и вирусных инфекций;
- диабета;
- серной пробки;
- высокого уровня холестерина в крови;
- ожирения;
- черепно-мозговой травмы;
- болезни центральной нервной системы;
- опухоли мозга;
- заболевания крови;
- врожденных патологий уха;
- приема некоторых видов лекарств;
- ОРВИ;
- возраста.

ДИАГНОСТИКА

Снижение слуха за редким исключением происходит длительно, часто совершенно незаметно и безболезненно. А потому любые изменения слуха – повод немедленно обратиться к врачу. Для начала к ЛОРу, который проведет первичную аудиометрию, то есть тест на звуковосприятие. При выявлении нарушений понадобится консультация сурдолога, будет проведено более детальное обследование с помощью специальной аппаратуры. Также оториноларинголог может провести отоскопию. Это необходимо для выявления изменений в среднем ухе.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Только доктор может определить причину снижения или потери слуха и назначить адекватное лечение: удаление серной пробки промыванием или с помощью специального инструмента, ме-

дикаментозное лечение, например при отосклерозе, хирургическое вмешательство, например для коррекции искривленной перегородки носа. Слуховой аппарат может понадобиться там, где консервативное лечение или хирургическое вмешательство невозможны или малоэффективны. Кокхлеарные имплантаты позволяют восстановить слух.

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Врач-оториноларинголог, хирург Светлана Викторовна Мосолова

ПРОСТОЙ ТЕСТ НА ПРОВЕРКУ СЛУХА

1. Слышите ли вы тиканье настенных часов?
2. Всегда ли вы отчетливо слышите собеседника и понимаете его речь?
3. Слышите ли вы шепот с расстояния двух метров?
4. Всегда ли вы слышите сигнал будильника утром?
5. Слышите ли вы, когда сзади вас едет машина?

Если хотя бы один ответ на заданные вопросы отрицательный, пора обратиться к специалисту и проверить слух в условиях амбулатории.

Выполняя ряд несложных рекомендаций, любой человек способен минимизировать риски потери слуха.

- Слушая музыку через наушники, не стоит выкручивать громкость на максимум.
- Не стоит отказываться от плановой вакцинации детей от кори, краснухи и свинки.
- По возможности нужно избегать воздействия долгих и интенсивных шумов. Если это неизбежно, пользоваться берушами или наушниками.
- При езде на мотоцикле, на охоте или при работе с шумной техникой также не стоит забывать о защите ушей.
- Время от времени стоит проводить час-другой в тишине, давая отдых ушам.
- Всегда нужно со всем тщанием подходить к лечению гриппа и ОРВИ. Отек слизистой носа даже во время легкого насморка может вовлечь в процесс воспаления слуховые трубы.
- И, конечно, не забывайте регулярно проверять слух у врача.

Текст: Любовь Анцица

№9 Уже в продаже! ОСЕННИЕ ЗАБОТЫ

урожай • укрытие • почва

<p>• УРОЖАЙ БЕЗ КОНЦА Что делать, если овощи не успели дозреть на грядке?</p>	<p>• СОХРАНИТЬ ЧЕСНОК ДО ЛЕТА Фирменный способ сохранения урожая</p>	<p>• ПОДПОЛЬНАЯ УБОРКА Как подготовить погреб к закладке урожая на хранение</p>	<p>• ГРЯДКА ПОД ШУБОЙ Правила мульчирования почвы</p>
<p>• ОДИН ВОПРОС, ДВА МНЕНИЯ Убирать или оставлять листву?</p> <p style="font-size: small;">*Рекомендованная цена</p>			

Стань спецом в дачном деле!

12+

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР «СОЦГАРАНТИЯ»
заклучает договоры РЕНТЫ

ПРОГРАММА ПЕНСИОНЕРАМ «ВТОРАЯ ПЕНСИЯ»

<p>☑ Пожизненное проживание в своей квартире</p>	<p>☑ Освобождение от оплаты коммунальных платежей</p>	<p>☑ Крупные первоначальные денежные выплаты и пожизненная вторая пенсия</p>
--	---	--

+7 (495) 504-66-43, +7 (495) 769-70-19
Москва, ул. Тверская, д. 6, стр. 3 Реклама

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные.
Профессиональная консультация врача-сурдолога.

м. Войковская (рядом с метро) ул. 3, и А. Космодемьянских, д. 4
Тел.: 8 (499) 150-88-88 www.neoton-sluh.ru РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЭКСПЕРТЫ ОТВЕЧАЮТ

Посоветуем, подскажем,



ПОЧЕМУ КОЖА СТАНОВИТСЯ НЕРОВНОЙ?

«Кожа в некоторых местах стала бугристой, неровной, да и цвет оставляет желать лучшего. Что это может быть?»
Яна Станиславовна Яновская, г. Красногорск



Лейла Роз,
врач-дерматокосметолог,
кандидат медицинских наук

– Причины неровной бугристой кожи лица могут быть самые разные. Например, сухость кожи. Для ее устранения нужно обязательно использовать после умывания увлажняющие кремы и сыворотки. В возрасте от 30-35 лет может понадобиться биоревитализация. Причина может быть в неправильно подобранных средствах для домашнего ухода. Для исправления этих проблем не повредит обратиться к косметологу, который определит тип кожи и посоветует качественный уход. Кожа может стать бугристой из-за большого количества роговых чешуек (не отшелушившихся клеток поверхностного слоя кожи). В этом случае незаменимы фруктовые кислоты, которые в виде легких поверхностных пилингов могут применяться в домашних условиях один раз в неделю. Такого рода средства самостоятельно назначать не стоит. Также причиной может быть неправильная работа ЖКТ и эндокринной системы. Для точной диагностики необходимо обратиться к специалистам.

АСПИРИН ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

«Аспирин прописывают в качестве профилактики сердечно-сосудистых болезней. От чего он помогает?»
Серафима Столетова, г. Воронеж



Владимир Протасов,
терапевт,
кардиолог

– Аспирин способствует разжижению крови и позволяет предотвратить закупорку



НОГУ СВЕЛО

«Утром иногда просыпаюсь от боли: сводит икры то на одной, то на другой ноге. Через минуту отпускает. Может быть, дело в нервах?»
Наталья, г. Одинцово



Тамара Дорохова,
врач-психиатр, кандидат медицинских наук

– Главное – выявить причину судорог. Это может быть проявление заболевания или нехватка микроэлементов – магния, калия, натрия. Причиной может быть чрезмерная физическая нагрузка на мышцы или неудобное положение во время сна. Если утренние судороги повторяются, нужно обратиться к врачу. Результаты анализов покажут, дефицит каких микроэлементов у вас наблюдается и наблюдаются ли вообще. Врач назначит вам специальную диету и, если необходимо, витаминно-минеральный комплекс.

сосудов сгустками крови. Существует множество исследований о том, что прием малых доз аспирина на регулярной основе может снизить вероятность развития инфаркта миокарда и инсульта, особенно у пациентов с историей сердечно-сосудистых патологий. В качестве профилактической меры он может быть назначен при стенокардии, после инфаркта или инсульта, либо при наличии высокого риска развития этих опасных состояний, после аортокоронарного шунтирования, а также у людей, имеющих заболевания, которые могут спровоцировать сердечно-сосудистые проблемы. Как правило, аспирин прописывается в дозе 75-325 мг в сутки и должен постоянно приниматься длительное время, возможно,

всю жизнь. Побочным эффектом его приема могут стать проблемы с желудочно-кишечным трактом, и такому риску подвержены определенные категории пациентов: старше 60 лет, употребляющие более высокие дозы аспирина, имеющие в анамнезе язвенную болезнь, принимающие одновременно с аспирином стероидные гормоны, варфарин, иные антикоагулянты, сердечные препараты, уже имевшие осложнения при приеме аспирина или других противоспазматических средств. Помните, что никакие лекарства самостоятельно себе назначать нельзя: необходимо проконсультироваться с терапевтом и кардиологом и пройти обследование, более или менее полное, чтобы лекарство не навредило.

СУХОСТЬ ВО РТУ

«Постоянно чувствую сухость во рту. Сколько бы ни пила воды – не помогает. Что это может быть?»
Александра, г. Санкт-Петербург



Галина Палькова,
эндокринолог-клиницист
«Триактив»

– Постоянная жажда может быть одним из симптомов диабета. Особенно если жажда практически не утоляется водой. Если симптом появился вместе или вскоре с головкру-



жением и/или резкой потерей/набором веса – это серьезный повод пройти обследование у эндокринолога и посмотреть уровень сахара в крови. Жажда может быть также симптомом дисфункции паращитовидных желез и такого заболевания, как гиперпаратиреоз. Мышечная слабость, боли в костях (особенно стопах), чрезмерно быстрая утомляемость, ухудшение памяти и проблемы с весом (болезненная худоба) – ранние маркеры гиперпаратиреоза. Часто это заболевание сопровождается тошнотой, рвотой, запорами. Ярким симптомом является анорексия. Необходимо осмолтр у эндокринолога, УЗИ щитовидной железы, лабораторная диагностика крови и, если необходимо, углубленное обследование.

НА ВАШИ ВОПРОСЫ

успокоим, предостережём

ПРИСЕДАЕМ ПРАВИЛЬНО

«Приседаю по 100 раз в день, а результата нет. Мышцы на ногах растут, а ягодицы не укрепляются. Может быть, я что-то делаю неправильно?»
Кристина, г. Москва



Ольга Константинова,
фитнес-тренер

– В исходном положении вам необходимо поставить стопы на ширине плеч или чуть шире, пальцы стоп немного развернуть. Подбородок приподнимите, взгляд направьте вперед. Плечи разверните, втяните живот, спина напряжена, в пояснице сохраняйте естественный прогиб. Отводя таз назад, вы сгибаете ноги в коленном и тазобедренном суставах, опускаясь вниз до уровня, когда бедро станет параллельным полу. Сохраняйте положение плечевого пояса развернутым, голову приподнятой, взгляд направленным вперед и вверх, не расслабляйте мышцы живота и спины. Вернитесь в исходное положение. Не сводите колени: тем самым вы создадите дополнительную нагрузку на мениски, повышая

их износ. Не округляйте спину. Пятки от пола не отрывайте. Посмотрите внимательно на себя в зеркало при выполнении упражнения, чтобы ваши приседания были правильными и приносили пользу вашему организму.



ЕДА ПРОТИВ СТРЕССА

«Существуют ли продукты, которые благотворно влияют на нервную систему? Что есть, чтобы не нервничать?»
Ника Светлова, г. Хабаровск



Марина Макиша,
диетолог лабораторий инноваций в питании КОТ Национальной Ассоциации диетологов и нутрициологов

– Для профилактики стрессов организму нужны витамины группы В и магний. Включайте в рацион неочищенные злаковые и орехи. Кешью, фундук, кедровые и грецкие орехи, миндаль, арахис, гречка, ячневая и овсяная крупы, пшено, морская капуста, горох, фасоль, отруби, хлеб из муки грубого помола, разнообразное пророщенное зерно. Магний содержится в абрикосах, кураге, бананах и горчиче. Неплохо пить чай с шалфеем.



ОСОБО ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

«Слышал по телевизору, что туалетной бумагой пользоваться нежелательно. Меня это просто возмутило. Как же тогда, извините, правильно это делать?»
С. П. Семенов, г. Москва



Марьяна Абрицева,
врач-колопроктолог, член ассоциации колопроктологов России, член Европейского общества колопроктологов (ESCP)

– Туалетную бумагу придумали ленивые! Насколько бы мягкой, нежной и хорошо пахнущей она не была, все равно возникают микротравмы после ее использования, которые приводят к раздражению, инфицированию и зуду. Поэтому единственно правильный способ – это подмываться слегка прохладной водой с мылом или без. Если используете мыло, то желательно брусковое, а не жидкое. Если нет возможности подмыться, то носите с собой влажные салфетки, детские или для интимной гигиены. Влажная туалетная бумага тоже жесткая, в отличие от детских салфеток. Понятно, что это все добавляет забот на пустом, казалось бы, месте, но факт остается фактом: туалетная бумага лучше, чем газеты, но не подходит для гигиены на сто процентов.



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 ней. 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 решать ее, нельзя забывать остальные этапы, их тоже обязательно надо корректировать. Причиной той же межпозвоноковой грыжи может быть как структура – например, кривой таз, так и психологический, энергетический или биохимический дисбаланс. 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... Значуно 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 – простях, 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 стоки 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, забываешь про «блемы спины», перекаси, 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.**

YouTube f Instagram
dvoreczdorovia



РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ДВОРЕЦ ЗДОРОВЬЯ»
работаем с причиной болезни, а не с симптомами
ПРЕДЬЯВИТЕ 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

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

Полезная гимнастика ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

БЕЗ РИСКА ТРАВМ

Остеопороз – опасное заболевание костей, при котором в них образуются своего рода поры, кости становятся как бы трубчатыми и ломкими. Эта болезнь может затронуть каждого, но чаще всего от нее страдают женщины после менопаузы из-за нарушения гормонального обмена. Тренировки становятся недоступными и даже опасными. Однако поддержание формы при этом заболевании является важным условием для сохранения качества жизни.

ЛЁЖА НА СПИНЕ

Исходное положение для всех упражнений – руки вдоль туловища, ноги вместе прямо.

ПОТЯГИВАНИЯ

Обычные потягивания – делаем с максимальной амплитудой 6 раз.

ПОДЪЯГИВАНИЯ КОЛЕН

Подтягиваем колени к животу, обхватываем руками и прижимаем, насколько возможно. Держим 5 секунд, возвращаемся в исходное положение. Делаем 8 повторов.

ВЕЛОСИПЕД

Известное многим с детства упражнение. Поднимаем ноги и имитируем медленную езду на велосипеде: 5 повторов по 10-20 секунд.

СГИБАНИЕ СТОП И КИСТЕЙ

Согните стопы и кисты на себя с полным напряжением, держите 5 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте 8 повторов.

НАПРЯЖЕНИЕ БЕДЕР

Максимально напрягите мышцы ног, стараясь сделать акцент на бедерные мышцы. Сохраняйте напряжение на 5 секунд, расслабьте ноги. Сделайте 10 повторов.

НАПРЯЖЕНИЕ ЛОКТЕВЫХ МЫШЦ

Согните руки, напрягите их, как бы вдавливая локти в пол – напряженные мышцы должны быть примерно как при подтягивании. Сохраняйте напряжение на 5 секунд, расслабьте руки. Сделайте 10 повторов.



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НАПОМИНАЕТ:
ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ЛЮБОГО КОМПЛЕКСА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИКУЛЬТУРЫ – НИ ОДНО УПРАЖНЕНИЕ НЕ ДОЛЖНО ПРИЧИНЯТЬ БОЛЬ.



ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ

Исходное положение для всех упражнений – руки и ноги прямо.

ПОДЪЕМЫ НОГ И РУК

Руки над головой, поднять максимально ноги и руки, оторвав плечи от пола, держать 5 секунд. Сделайте 8 повторов.

ПОДЪЕМ НОГ

Руки под подбородком. Ноги поочередно поднимаем и отводим в сторону. Делаем 10 повторов.

КОРОТКАЯ ПОЛУПЛАНКА

Упираемся локтями в пол и поднимаем на вдохе таз, сохраняя упор на колени. На выдохе опускаем таз. Делаем 8 повторов.

ЧТО ЕЩЁ МОЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

В любом случае нужно проконсультироваться с лечащим врачом, но стоит иметь в виду, что при этой болезни опасны: бег, велосипед, прыжки, резкие движения, упражнения с штангой и тяжелыми гантелями. Обычно можно заниматься: плаванием, водной гимнастикой, ходьбой, плавными танцами и гимнастическими упражнениями на тренажерах с малым отягощением. Очень полезны занятия мягкими видами йоги и пилатесом, который создавался как терапевтическая физкультура.

КОШАЧЬИ ПРОГИБЫ

Встаем на четвереньки и медленно выгибаем спину вверх, стараясь выгнуть все позвонки; затем прогибаемся вниз. Повторяем каждый цикл 7 раз.



СИДЯ НА КОВРИКЕ

СВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК

Сгибаем руки как для совершения махов назад, но делаем эти движения очень медленно и осторожно, максимально стараясь сблизить лопатки. Остаемся в этом положении 5 секунд. Возвращаемся в исходное положение. Делаем 9 повторов.

ВРАЩЕНИЕ СУСТАВАМИ

Опустив руки вниз, вращаем плечевыми суставами: обоими плечами одновременно – 10 раз в одном направлении, 10 раз в другом, затем по одному.

РАСТЯЖКА СПИНЫ

Заводим ладони на затылок и на вдохе разводим локти в стороны, держим 5 секунд. Выдыхая расслабляем руки. Делаем 9 повторов.

НАПРЯГИСЬ – РАССЛАБЬСЯ

Сидя с прямой спиной, кладем ладони на колени и напрягаем максимально все возможные мышцы. Остаемся в этом положении 5 секунд. Делаем 9 повторов.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Они те же, что и для любого спортсмена: начинать с малой нагрузки и постепенно ее наращивать, укрепляя мышцы, крайне необходимые для поддержки ослабленных при остеопорозе костей.



Текст: Мария Ремова

Когда меняется ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭТО НЕ СТАЛО ПРИЧИНОЙ БОЛЕЗНИ

Какие бы изменения не происходили в организме женщины в период полового созревания, беременности, климакса и постменопаузы, все они связаны, так или иначе, с работой гормонов. От этих «трудяг» зависит самочувствие прекрасного пола, состояние кожи, волос, меняется фигура и аппетит. Словом, каждому гормону в организме дам отведено определенное и весьма важное место. Но что делать, когда гормональный фон начинает меняться? Можно ли управлять этим процессом, оставаясь собой и не меняя привычек?



Эксперт
Ирина Филатова, врач гинеколог-эндокринолог высшей категории

ЭСТРОГЕНЫ

Гормоны этой группы – эстрадиол, эстрон, эстроил – начинают вырабатываться в яичниках женщины в период полового созревания и выделяются вплоть до наступления климакса. Роль их очень важна – они, во-первых, способствуют созреванию яйцеклетки. Кроме того, рецепторы, реагирующие на эстрогены, «живут» во всем женском организме. Через них гормоны влияют на многие процессы:

- препятствуют спазму артериальных сосудов,
- нормализуют свертываемость крови,
- снижают уровень холестерина и отрицательных липидов крови,
- нормализуют уровень глюкозы в крови,
- участвуют в восстановлении костной ткани,
- способствуют росту и поддержанию влажности слизистых,
- улучшают состояние волос и ногтей пластин,
- отвечают за эмоции женщины, влияя на определенные участки головного мозга.

Этот список функций впечатляет. Однако в пору климакса и постменопаузы уровень эстрогенов снижается, а затем и вовсе стремится к нулю. Детородная функция угасает и параллельно, с момента наступления «эстрогенного дефицита», организм получает массу проблем.



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» РЕКОМЕНДУЕТ:
Основа лечения гормонального сбоя в период менопаузы – это заместительная гормональная терапия. Это действенный способ лечения, но он требует глубокого исследования.

ФОЛЛИКУЛО-СТИМУЛИРУЮЩИЙ ГОРМОН

- Менее прочными становятся кости, из них вымывается кальций.
- Ускоряется сердечный ритм.

ПРОГЕСТЕРОН

Подготовка и сохранение беременности – вот основная роль прогестерона в организме женщины. Он снижает тонус гладкой мускулатуры в матке, «следит» за разрастанием выстилки – слизистой оболочки матки, влияет на молочные протоки, готовя их к выработке молока. Не бездельничает прогестерон и в «небеременный» период женщины, влияя на подкорковые структуры головного мозга. Если прогестерон в норме, женщина спокойна, уравновешенна, умиротворена. Прогестерон также обеспечивает достаточную глубину и нормальное соотношение фаз сна, который так важен для качества жизни.

В период климакса уровень этого важного гормона резко снижается. Женщина получает ряд неприятных симптомов надвигающейся менопаузы:

- нарушается сон,
- появляется раздражительность и нервозность,
- возникает депрессия.



ФСГ вырабатывается передней долей гипофиза и оказывает влияние на функционирование половых желез. Именно по уровню этого гормона и прогнозируют приближение климакса. Основная его роль – стимулировать выработку эстрогенов. С годами яичники женщины истощаются, снижается уровень эстрогенов. А вот показатели ФСГ, напротив, возрастают, что и свидетельствует о приближении менопаузы.

Текст: Любовь Аница

НУЖНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОРМОНОВ

ФСГ: оптимальное значение для молодых женщин составляет 10 мМЕ/мл; норма для женщин, вступивших в период менопаузы, 30-40 мМЕ/мл. Чем больше промежуток между последней менструацией и сдачей крови на ФСГ, тем выше вероятность, что его значение составит 135 мМЕ/мл. Эстрадиол: его показатели в крови в период менопаузы не должны превышать 82 пг/мл. Если цифры на бланке с результатом анализа за выше, требуется дополнительное обследование. Причин повышения уровня эстрадиола может быть масса. Нижний уровень эстрадиола в период менопаузы оптимально составляет 6-9 пг/мл.

Для души и душа!

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.АИ35.8.08265 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.АИ35.8.08263 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.АИ35.8.08263 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.АИ35.8.08263 от 31.03.2014

УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАМПУНЬ С ЭКСТРАКТАМИ ЖЕНЬШЕНА 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 сделать процесс ухода за волосами особенно приятным. Укрепляющий шампунь вернет Вашим волосам силу, сделает их более мягкими и шелковистыми.

ТС № RU Д-РУ.АИ35.8.08265 от 31.03.2014

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

Реклама



Главное в лечебной гимнастике при остеопорозе – не делать резких движений.

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

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

ООО ТРМА-М 107150, Москва, ул. Бульварная, дом 22, ОФИС 5157746073084

КАК ПРАВИЛЬНО?

Уважаемые читатели, по вашим просьбам представляем новую рубрику «Как правильно?». Здесь мы расскажем о повседневных вещах, которые волнуют всех и каждого, представим разнообразные советы, которые пополнят копилочку полезных умений и навыков.

СДЕЛАТЬ СЕБЕ УКОЛ

Делать инъекции – важное и не слишком сложное умение. Оно пригодится в любом возрасте. Современные стерильные шприцы с острыми иглами делают уколы доступными для каждого.



№1

Делать себе укол лучше всего сидя за столом. Кроме шприца и раствора для инъекций надо заранее приготовить водку или спирт, ватные тампоны или вату. Обязательно хорошо помыть руки.

№2

Откройте раствор для инъекции. Современные ампулы не нужно надпиливать, как раньше: на них есть черточка, которая показывает место, где нужно приложить силу, чтобы верхняя часть легко отломилась.

№3

Отрываем стерильную упаковку шприца со стороны поршня, доставляем шприц и вставляем иглу. Придерживая нижнюю часть иглы, снимаем колпачок и оставляем его рядом. Набираем раствор в шприц, переворачиваем шприц вверх иглой и выгоняем воздух до появления капель жидкости. В оставшихся мелких пузырьках нет ничего страшного. Закрываем иглу колпачком.

№4

Укол самому себе лучше всего делать в бедро примерно в центре или чуть ближе к ягодиче, чуть ниже центральной линии. Место укола обрабатываем ваткой, смоченной в спирте или водке.

№5

Берем шприц, снимаем колпачок с иглы, слегка сжимаем ткань в том месте, куда делаем укол, собирая широкую складку, и вводим иглу так, чтобы снаружи осталась ее четвертая часть. Современные шприцы не требуют особенной ловкости и резкости при уколе. Медленно делаем инъекцию и извлекаем иглу, придерживая спиртовой салфеткой уплотнение в месте инъекции.

№6

Все, укол сделан. Теперь очень важно закрыть иглу колпачком! Иначе, когда вы или близкие будете выбрасывать мусор, она может проткнуть пакет и нанести травму, которая окажется куда опаснее и болезненнее, чем любая инъекция, даже сделанная своими руками.

ИЗМЕРИТЬ ДАВЛЕНИЕ

№1

Важно, чтобы размер манжеты тонометра вам подходил, и при застегивании не нарушились границы указателей минимального и максимального диаметра. Из-за неправильного выбора манжеты часто бывают ошибки в измерении.

№2

Для того чтобы получить правильные цифры давления, не курите и не пейте напитки с кофеином минимум за 30 минут до начала измерения. Перед измерением нужно побыть 5 минут в полном покое: спокойно и ровно дышать, расслабить мышцы.

№3

Сядьте за стол так, чтобы спина была прямой и хорошо опиралась на спинку стула или кресла. Лучше не делать измерение на мягких диванах и креслах. Ноги должны стоять на полу ровно, не перекрещивайте их и не прячьте под стул. Рука должна разме-

щаться на столе расслабленно, таким образом, чтобы плечо было на уровне сердца. Центр манжеты с трубками должен быть непосредственно над локтевым сгибом.

№4

Для получения точных результатов сделайте три замера с интервалом в одну минуту. Наименьший результат обычно является более адекватным, так как первый замер может дать высокую цифру из-за волнения по поводу самого процесса измерения.

№5

Важно производить мониторинг давления (измерение) в одно и то же время несколько дней подряд: тогда можно получить более точную картину и установить, идет ли речь об артериальной гипертензии или давление повышается как реакция на внешние воз-

действия – стрессы, напряжение.

№6

Оптимальное давление – 120/80. Если несколько измерений показывают завышенную цифру, обратитесь к врачу. Одновременное повышение – не причина для беспокойства, но в этом случае важно чаще контролировать давление. Важно обратиться к врачу, если верхний показатель составляет 180 или выше, а нижний – 110 или выше.



ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА

№1

Важно прочесть сигнатуру – инструкцию, которая всегда вложена в упаковку. Там вы узнаете о механизме действия, возможных побочных эффектах.

№2

Если вы принимаете несколько препаратов, очень полезно вести дневник лечения, чтобы не пропустить приемы и не принимать дополнительные дозы.

№3

Не прекращать прием медикаментов без консультации с врачом: это может потребовать повторить полную курс лечения и вызвать эффект отмены препарата.

№4

Важно соблюдать инструкции из сигнатуры. Например препарат, всасывание которого ухудшается, если он принимается во время или после еды, просто плохо по-

действует, а тот, что нужно принимать с едой, может навредить желудочно-кишечному тракту, если принять его натощак.

№5

Запивайте лекарство полным стаканом воды – одного глотка недостаточно. Часто от этого зависит должное действие препарата, а также побочные эффекты, такие как раздражение пищевода.

№6

В 99% случаев нельзя принимать лекарства с алкоголем.

№7

Не разгрызайте, не ломайте и т. п. таблетки, если только врач не назначил принимать лишь часть их.

№8

Если вы пропустили время приема лекарства, можете выпить его позже. Если уже близится время следующего приема, просто пропустите одну таблетку и продолжайте в том же режиме.



Евгений Зайцев, адвокат

ОТКАЗАЛИ В ПРИЁМЕ

«Я гражданка РФ. В Анапе отказали в приеме у врача, так как с собой не было полиса. Обращалась с острой болью в ухе. Пришлось оплатить. Права ли поликлиника?»
Вероника, г. Екатеринбург

– В соответствии с пунктом 1 части 2 статьи 16 Федерального закона от 29.11.2010 N 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации», застрахованные лица обязаны предъявить полис обязательного медицинского страхования при обращении за медицинской помощью, за исключением случаев оказания экстренной медицинской помощи. Медицинская помощь в экстренной форме оказывается медицинской организацией и медицинским работником гражданину безотлагательно и бесплатно. В случае, если заболевание пациента относится к экстренной медицинской помощи и угрожает жизни, то отказ в бесплатном приеме является незаконным. Тут основной признак – острота состояния во время обращения.

В ДЕТСКОМ САДУ ТРЕБУЮТ СПРАВКУ

«После открытия детского сада после ремонта от нас требуют справку, подтверждающую, что ребенок не болевает педикулезом и чесоткой. Могут ли нас в саду заставить принести такую справку?»
Оксана Зотова, г. Москва

– Необходимость и периодичность прохождения медицинских осмотров для детей, посещающих дошкольные учреждения, установлена Приказом Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них». Такого основания, как проведение ремонта в дошкольном учреждении, для внеочередного медицинского осмотра у врача-дерматолога закон не содержит, поэтому требование о предоставлении справки является незаконным. Вы имеете полное право не предоставлять эту справку.

БОЛЬНИЧНЫЙ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

«Я после операции (эндопротезирование коленного сустава) нахожусь на больничном 6 месяцев. Врач хочет меня выписать, говорит, что больше нельзя. Правда ли это?»
Мария Васильева, г. Тамбов

– Согласно абзацу 3 пункта 13 Приказа Минздравсоцразвития России от 29.06.2011 N 624н «Об утверждении Порядка выдачи листков нетрудоспособности», по решению врачебной комиссии при благоприятном клиническом и трудовом прогнозе листок нетрудоспособности может быть выдан в установленном порядке до дня восстановления трудоспособности, но на срок не более 10 месяцев, а в отдельных случаях – на срок не более 12 месяцев, с периодичностью продления по решению врачебной комиссии не реже чем через 15 календарных дней.

ПОЛИС ОМС БЕЗ ПРОПИСКИ

«Я переехал в другой регион, у меня есть полис ОМС, но пока нет прописки: там выписался, а здесь еще не прописали. В регистратуре сказали, что полис недействителен без прописки. Что мне делать?»
Владимир, г. Нижний Новгород

– Получение медицинских услуг по полису ОМС не может быть ограничено по причине отсутствия регистрации. Полис ОМС действителен на всей территории РФ. Пациенту необходимо обратиться в выбранную им медицинскую организацию с письменным заявлением о прикреплении для получения медицинской помощи и предоставить оригинал или заверенную копию паспорта гражданина Российской Федерации и полис обязательного медицинского страхования.

ЛЬГОТЫ ОНКОБОЛЬНОГО

«У мамы рак кожи правой щеки. Инвалидность нет. Какими льготами она может пользоваться?»
Анна, г. Москва

– Отдельными нормативными актами предусмотрены меры поддержки для онкобольных. К таким мерам относятся:



• бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно (Федеральный закон от 17.07.1999 N 178-ФЗ «О государственной социальной помощи»).

МОЖНО ЛИ ПОМЕНИТЬ УЧАСТКОВОГО ПЕДИАТРА

«Имею ли я право поменять участкового педиатра: врач грубая и невнимательно относится к моему ребенку. Кроме того, на наш взгляд, она некомпетентна.»
Александра, г. Брянск

– Согласно подпункту 1 пункта 5 статьи 19 323-ФЗ, пациент имеет право на выбор врача. Если пациент не выбрал врача, то первичную врачебную медико-санитарную помощь ему будут оказывать врачи, за которыми он закрепляется по территориально-участковому принципу. Для выбора врача необходимо написать заявление в письменной произвольной форме на имя руководителя поликлиники или ее подразделения и указать в нем причины замены лечащего врача. Руководитель медицинской организации в течение трех рабочих дней со дня получения заявления должен проинформировать пациента о врачах соответствующей специальности и сроках оказания медицинской помощи этими врачами. Необходимо отметить, что возложить на выбранного врача функции лечащего можно только с учетом его согласия.

Вопросы задавала Анна Зыкова

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилась горе. Важно знать и быть готовым к тому, что как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 20 000 рублей. Помните: оставив в дом «незваного гостя», вы можете стать его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2–3 раза больше, чем сравнительно со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

Как обезопасить себя от мошенников?

Первые действия:

1. Обратитесь только в проверенную в городскую специализированную службу, например, в ЗАО «Ритуал-Сервис», работающую в Москве с 1993 года. тел.: 8 (495) 700-7-700 (КРУГЛОСУТОЧНО).

ВАЖНО: не отвечайте на телефонные звонки с неизвестных номеров и не пускайте в дом незнакомых людей до появления вызванного вами официального представителя городской специализированной службы и сотрудников экстренных служб.

2. Вызовите сотрудников скорой помощи (тел.103) и полиции (тел.102).

По любым вопросам, которые могут возникнуть в ситуации, когда из жизни ушел близкий, всегда можно получить квалифицированную помощь, позвонив по телефону или оставив заявку на сайте службы. Наш специалист незамедлительно возьмет на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с родным человеком.

8 (495) 700-7-700
(КРУГЛОСУТОЧНО)
www.ritual.ru (Ритуал. Ру)

Что вы хотели спросить у КОСМЕТОЛОГА



НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
ОТВЕЧАЕТ КОСМЕТОЛОГ СВЕТЛАНА КАСАТКИНА

КОМУ ПОКАЗАНА ЧИСТКА ЛИЦА?

«Подруга все время пилит меня: надо, мол, регулярно проводить чистку кожи в косметологическом кабинете. А я справляюсь и сама. Кожа у меня не проблемная. Что там чистить? Или я рассуждаю по-дилетантски?»
Валентина Анатольевна, г. Белый

— Чистка лица показана для жирной, комбинированной, нормальной и сухой кожи. Вопрос в том, что для каждого типа кожи существует своя методика проведения чистки, исходя из состояния кожи и наличия определенных проблем. Основным противопоказанием для чистки лица являются дерматологические заболевания кожи (демодекоз, угревая сыпь 2-3 степени и т. д.). В этом случае надо обязательно посетить дерматолога. Сейчас существует много способов проведения чистки лица. На мой взгляд, самым оптимальным способом является атрауматичная комбинированная чистка с помощью профессиональных косметических препаратов с включением мануальной техники при наличии комедонов и милиумов – черных и белых угрей, и с использованием аппаратных методов (ультразвук и т. д.)



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕНУЖНОЙ РАСТИТЕЛЬНОСТИ

«От мамы и бабушки мне достались усики. Можно ли как-то избавиться от них раз и навсегда?»
Тамара Светлова, г. Зеленогорск

— Современная косметология предлагает много действенных методов удаления нежелательной растительности. Самая безопасная – это биоэпиляция горячим воском и сахарной пастой (шугаринг). Минус этой процедуры: депиляцию придется делать каждые 3-4 недели. Плюс в том, что она недорогая. Лазерная эпиляция и фотоэпиляция более действенны, но, к сожалению, показаны не всем. Существует ряд противопоказаний и консультация специалиста обязательна. Существуют также восковые полоски и депиляционные кремы для домашнего применения. Просто относиться к уходу за собой стоит не как к повинности, а как к удовольствию, к тому же способному сделать вас моложе и привлекательнее.



МОЖНО ЛИ УБРАТЬ ВЕСНУШКИ?

«В довесок к каштановому цвету волос у меня веснушки. То же самое – у дочери, и она комплексует. Помогите, подскажите, как избавиться от веснушек?»
Ю. М. Аргатова, г. Тверь

— Веснушки появляются в результате отложения в коже пигмента – меланина. В отличие от родинок и крупных пигментных пятен они не содержат большого количества клеток и не увеличиваются в размерах. Веснушки – это не кожное и не генетическое заболевание, но люди, которые имеют их, более уязвимы к воздействию УФ-лучей. Веснушки можно удалять лазером, дома пользоваться осветляющими кремами, сыворотками. И еще раз повторюсь: обязательно надо пользоваться солнцезащитным кремом, в противном случае количество веснушек может увеличиться и вновь появятся те, которые были удалены. Но, по моему мнению, веснушки – это изюминка, а не недостаток женщины.

УХОД ЗА ДЕТСКОЙ КОЖЕЙ

«Моей дочери 10 лет. Вижу, как интересуется она моими баночками с кремами и сыворотками. А с какого возраста девочка может начинать пользоваться косметикой?»
Лариса, г. Москва

— Уход за кожей должен осуществляться с рождения. Грудного ребенка моют, обрабатывают проблемные зоны присыпкой, кремом. Косметический уход за кожей лица подростка надо начинать с 11-12 лет, когда начинается гормональная перестройка организма и появляется угревая сыпь. Лучше всего обратиться к дерматологу и косметологу, которые подберут адекватный ежедневный уход и дадут рекомендации для процедур в косметологическом кабинете. Следует также узнать тип кожи ребенка и связанные с ним возможные проблемы.



Овощи, грибы, бобовые

САЛАТЫ • ЗАКУСКИ • ГАРНИРЫ
РАГУ • ЗАПЕКАНИКИ • КОТЛЕТЫ • ОЛАДЫ



18 РУБ

ОВОЩИ, ГРИБЫ, БОБОВЫЕ

САЛАТЫ • ЗАКУСКИ • ГАРНИРЫ • РАГУ • ЗАПЕКАНИКИ • КОТЛЕТЫ • ОЛАДЫ

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ СПЕЦВЫПУСКЕ:

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



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

И МНОГОЕ ДРУГОЕ...

*Рекомендованная цена

Готовьте и отдыхайте с удовольствием!

Скрытые яды В ПРОДУКТАХ

КАК НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ПИЩЕВЫЕ ТОКСИНЫ

Еда, которая токсична для человека, не обязательно плохо пахнет и отвратительно выглядит. Во вполне здоровых на вид продуктах могут содержаться вещества, в больших количествах способные вызвать отравление. На что важно обратить внимание и как нейтрализовать токсины, которые попадают в организм ежедневно?

Фрукты: нитраты довольно быстро растворяются в ней. Если риск содержания нитратов высокий, то продукт лучше использовать в вареных блюдах или для заготовок – солений и маринадов. Только важно не употреблять рассол, как у нас любят, потому что в рассол переходит 80% нитратов.

НЕ ЗАКИСАТЬ!

К образованию токсинов в организме приводит чрезмерное употребление продуктов, которые закисляют наш организм. Это сахар, белая мука и различные изделия из нее, большое количество животного белка – мяса. В результате их переработки образуются так называемые кислые метаболиты, избыток которых приводит к накоплению их в тканях и интоксикации.

ПРИРОДНЫЕ ТОКСИНЫ

Это ядовитые вещества, которые сами образуются в плодах растений. Самый яркий пример – содержащийся в проросшем картофеле солонин. Это вещество начинает вырабатываться в картофеле примерно через четыре месяца хранения. Косточки вишни, черешни, абрикоса, персика, сливы, а также горький миндаль содержат соли синильной кислоты – цианиды. Понятно, что от одной косточки проблем не будет, но вот если их употреблять в больших количествах, в свежем виде или в переработанном, например, варить варенье и компот, делать различные настойки из ягод и плодов с косточками, они могут оказаться достаточно токсичными. Опасная доза, например, горького миндаля, в котором этих токсинов в удельном содержании больше всего, составляет 40 г.

Меры безопасности

Если налицо признаки начавшегося гниения, плод лучше в пищу не употреблять, потому что даже если вы испорченное место обрежете, выделившийся при порче токсинов уже распространился по всему фрукту.

плесени, который вырабатывается в начинающих подгнивать фруктах. То, что мы часто любим использовать для приготовления заготовок залежавшиеся яблоки и груши – неправильно. Для переработки и консервации нужно использовать только хорошие здоровые плоды, потому что патулин при обработке не всегда полностью разрушается.

Меры безопасности

Если налицо признаки начавшегося гниения, плод лучше в пищу не употреблять, потому что даже если вы испорченное место обрежете, выделившийся при порче токсинов уже распространился по всему фрукту.

МЕТИЛРТУТЬ

Рыба, которая обитает в прибрежной зоне, часто накапливает в себе метилртуть – высокотоксичное соединение ртути. Наиболее часто это вещество накапливают тунец, палтус, сибас, акула, сельскохозяйственный лосось, выращенный не в естественной среде обитания, речная рыба. При приготовлении ртути в рыбе уничтожить невозможно.

Меры безопасности

Поможет нейтрализовать этот токсин большое количество овощей вместе с рыбой, либо фрукты на десерт, так как пищевая клетчатка является очень хорошим сорбентом и препятствует всасыванию ртути в организм.

Текст: Светлана Волкова



Эксперт
Марина Макиша,
врач-диетолог
лаборатории исследований и инноваций в питании
КОТ Национальной Ассоциации диетологов и нутрициологов

НИТРАТЫ

Когда нитраты опасны

Все фрукты и овощи, которые мы употребляем в течение года, покупая их в магазинах, будут содержать нитраты в той или иной степени, потому что они используются повсеместно для стимулирования сельскохозяйственной продукции. В небольших количествах нитраты не вредны для нашего организма, опасность состоит в том, что они могут превращаться в нитриты, а нитриты, в свою очередь, в нитрозамины, которые уже являются вредными для нашего организма канцерогенами. А вот превышение допустимого значения содержания нитратов, когда в почву их добавляли слишком много, тоже может быть опасно. Кроме того, нитраты часто используются для копчения рыбы и мяса, поэтому продукты искусственного копчения, а таких в промышленных про-

дуктах питания большинство, например колбасы, тоже стоит ограничивать, чтобы не получить передозировку. Нитратами являются также многие добавки, которые внесены человеком в продукты искусственно – красители, консерванты и так далее. Перечислять их все не имеет смысла, потому что есть один важный момент: если добавка используется в промышленном производстве продукта и она записана в составе, то она используется в той концентрации, которая не опасна для организма. Однако продукты, которые содержат эти вещества, могут быть токсичны, если их употреблять в слишком большом количестве.

Меры безопасности

Часто повышенное содержание нитритов в анализе наблюдается у людей с выраженным дефицитом в рационе витаминов С, А и Е. Таким образом, если мы едим овощи и фрукты, в которых допустимое количество нитратов и высокое содержание витаминов С, А и Е, риск образования токсичных соединений снижается или нивелируется. Неплохо замачивать подозрительные овощи и фрукты в холодной воде на 15-20 минут так, чтобы вода целиком покрывала



ТОКСИНЫ ГНИЕНИЯ

Говоря о малоизвестных токсинах, важно отметить патулин. Это токсин

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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

НАПРАВЛЯЙТЕ СВОИ СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ PZ@KARDOS.RU

ПО АДРЕСУ: 115088, Г. МОСКВА, УЛ. УГРЕШСКАЯ, Д. 2, СТР. 15 И ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (499) 992-29-69



СРЕДСТВО ОТ ПОДАГРЫ

«Хочу рассказать, как лечить подагру. Мой дед болел подагрой много лет, пока не переехал в деревню, и там соседка научила его лечить подагру народными средствами. Это было давно, когда дед был молодым. Сначала надо приготовить ванну из можжевельника. Берут ветки, на которых есть ягоды, мелко рубят и заливают водой. Эту смесь варят в кастрюле, накрытой крышкой, полчаса, после чего остужают до 40 градусов и принимают ванну. Также можно не остужать, а развести холодной водой. Такие ванны нужно принимать каждый день по 20 минут. Они помогают и при ревматизме, не только от подагры. А после ванны нужно сделать компресс из лопуха: привязать лист бинтом к больному суставу и оставить на ночь».

Анастасия Николаевна Бибикина, Московская область



Жена где-то вычитала рецепт компресса, который помог мне после бритья не чувствовать себя ежом, у которого колочки растут внутри.

КАК СНЯТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ ПОСЛЕ БРИТЬЯ?

«Не только у женщин, но и у мужчин бывает чувствительная кожа. Сколько себя помню, бритье всегда было настоящей мукой. Неважно, электрическая это бритва или обычный станок. Кожа после экзекуции неизменно жжет и лицо покрывается россыпью красных пятен. Жена где-то вычитала рецепт компресса, который помог мне после бритья не чувствовать себя ежом, у которого колочки растут внутри. Взять по одной столовой ложке мяты и ромашки, залить двумя стаканами крутого кипятка. Кипятить 7-10 минут, процедить. Сложенное вдвое махровое полотенце обмокнуть в теплый отвар и, приложив к лицу, немного подержать. Еще можно приготовить отвар, которым протирают лицо после бритья. Тоже здорово снимает раздражение. Чайную ложку сухих измельченных листьев березы залить стаканом кипятка и настоять два часа, затем процедить».

Игорь Сергеевич Усольцев, г. Тамбов



СРЕДСТВО ОТ ТРЕЩИН НА РУКАХ

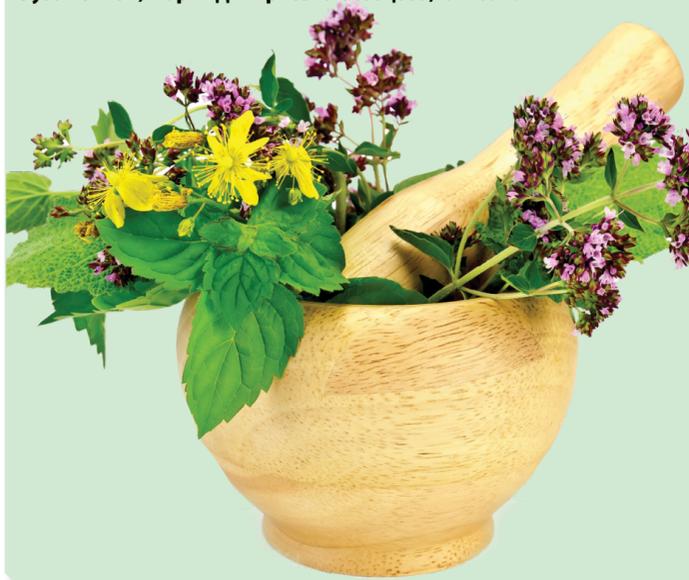
«Сухая кожа – это не просто недостаток, это еще и постоянная борьба с трещинками и шелушением. Чуть запустишь, и уже ни луковицу почистить, ни посуду помыть. Больно. Нашла для себя действенный метод лечения трещин. Взять горсть истолченного льняного семени и смешать с миндальным маслом, затем добавить теплой воды до образования жидкой кашицы. Руки погрузить в эту смесь и держать их там, потирая и массируя, примерно четверть часа. Затем сполоснуть в теплой воде. Неплохо помогает при трещинах ванночка из раствора крахмала или теплой простокваши. После процедуры нужно смазать руки жирным кремом и надеть хлопковые перчатки. Делать это лучше на ночь».

Тамара Юрьевна, г. Люберцы

ОТ МИГРЕНИ ПОМОГУТ ТРАВЫ

«Мы ездили на юг, и в поезде по дороге домой одна женщина рассказала мне про борьбу с мигренью народными средствами. Я попробовала, и мне помогло. Поэтому пишу вам, чтобы помогло и читателям вашей газеты. Во-первых, душица и зверобой – это мои любимые травы, поэтому я сначала попробовала рецепты с ними. Эти травы надо заваривать как чай и потом пить четыре раза в день по полстакана. Класть одну столовую ложку на стакан кипятка. Только надо обязательно укрывать теплым, чтобы травы как следует настоялись. Можно отдельно душицу, отдельно зверобой, а можно их смесь заваривать. И еще смесь тоже очень мне помогла. Надо взять в равных количествах иван-чай, душицу и мяту, залить кипятком и настоять час в термосе. Этот настой надо пить по одному стакану за раз. Это очень вкусный настой, и головную боль он снимает очень быстро».

С уважением, Мария Дмитриевна Осовцова, г. Рязань



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



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

МУМИЁ СПАСЁТ ОТ ЭКЗЕМЫ

«Я аллергик со стажем. Что такое сезонный насморк, зуд век и шелушение кожи мне знакомо не понаслышке. А тут обнаружила, что появилась экзема. Руки чешутся, зудят, выглядят ужасно. Соседка посоветовала удивительное средство, которое просто чудо как хорошо помогает при экземе. Делаю 5-6% водный раствор мумие и хорошо пропариваю в нем руки за полчаса до сна. Одновременно принимаю мумие внутрь 2 раза в день по 0,2 г сырья с соком облепихи или смородины. Курс лечения не менее месяца. После перерыва в 10 дней процедуры можно повторить».

Томичева А., г. Москва



ШАЛФЕЙ ПОМОЖЕТ ПРИ КЛИМАКСЕ

«Женщина во время климакса очень уязвима. Мало того, что из-за "шлящих" гормонов глаза на мокром месте, но еще и боли мучают постоянные, приливы, потливость, бегут по лицу морщинки. Я давно пользуюсь средством, которое мне нашла бабушка, и многие негативные симптомы менопаузы меня уже не мучают: 1-2 столовые ложки сухой травы шалфея залить двумя стаканами крутого кипятка и настоять – это суточная норма. Выпить ее нужно в 4-5 приемов, разделив на равные части. Шалфей нормализует деятельность половых желез, помогает справиться с симптомами климакса, назначается при старческой слабости и в качестве омолаживающего средства. Уменьшает потоотделение, укрепляет центральную нервную систему. Но стоит помнить, что принимать его длительным курсом не стоит, он раздражает слизистую. Лучше 10-дневными курсами с 10-дневным же перерывом. Трава шалфея противопоказана при беременности и нефрите».

Алина Власьевна Максимова, г. Рязань

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

«Вот какое упражнение я использую для улучшения зрения, о нем мало кто знает. Как правило, все упражнения ограничиваются только собственными глазами, забывая о бровях. А ведь мышцы, расположенные под ними, напрямую связаны с глазами. Тренируя мышцы под бровями, мы тренируем и глаза. Итак, упражнение: нужно широко-широко раскрыть глаза, поднять как можно выше брови и зафиксировать эту позу. В верхней части ушей возникнет некоторое напряжение, его нужно запомнить и впоследствии воспроизводить уже без распахивания глаз и поднятия бровей. Вряд ли это получится с первого раза, но с третьего-четвертого получится точно. Берегите свои глаза и будьте здоровы!»

Оксана Орлова, Ярославская область



САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ АРТРОЗЕ ОПАСНО!

«Я болен артрозом, многое об этом знаю, поэтому должен предостеречь читателей на основании собственного опыта. Часто люди не идут к врачу, а начинают заниматься самолечением. Это очень опасно, так как хрящ может разрушиться окончательно. Правда, есть одно средство, которое может быть хорошим дополнением. Содержимое тюбика любого нейтрального крема смешивается с 1 чайной ложкой спиртовой настойки сабельника, 1 столовой ложкой меда, 10 каплями витамина Е и 1 чайной ложкой спиртовой настойки горького перца. Хранить эту мазь следует в холодильнике. Ее нужно втирать в болезненные участки суставов ежедневно, но подействует она только вместе с назначенным врачом лечением».

А. М. Селиверстов, г. Москва



ЖЕМЧУГ ВЫЛЕЧИТ ОТ БЕССОННИЦЫ

«С самого детства я люблю камни. Драгоценные, полудрагоценные, природные минералы. Они завораживают, хранят сотни историй и лечат. Да-да, лечат! Сегодня я хочу поделиться с вами знанием о том, как и что лечит жемчуг – излюбленный камень восточных целителей. Во-первых, и это давно подметили производители косметики, жемчуг способен возвращать молодость. А согласно древним записям раствор, в котором варился жемчуг, помогает при печеночных болезнях. Этот удивительный камень обладает общеукрепляющим действием, повышает иммунитет. Необходимо только поместить в стакан с водой 4-5 маленьких жемчужин и настоять ночь. Выпить в течение дня небольшими порциями. Жемчужная вода помогает при воспалении мочевого пузыря, поддерживает кислотно-щелочное равновесие, останавливает воспалительные процессы. Словом, маленькие молчаливые камни способны на большие свершения, стоит только довериться их целебной силе».

Никифорова Пелагея Игнатьевна, Тверская область



В следующем номере читайте о том, как использовать целебную траву репешок, чем можно облегчить боль при артрите, какое упражнение позволит сохранить спину ровной, а также другие советы от наших читателей.
СВОИ СОВЕТЫ ВЫСЛАЙТЕ 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

Отдохнуть после отпуска

КАК ВЕРНУТЬСЯ В СТРОЙ БЕЗ СТРЕССА

Солнце, воздух и вода лучше всякого труда. Это девиз отпуска. Мы с головой погружаемся в купание, загорание, прополку грядок или просто в безмятежный сон перед телевизором. Чтобы плавно вновь включиться в работу, надо подготовить себя к ней так же, как мы готовим себя к отпуску.

ПИТАНИЕ

В идеале питание до, во время и после отпуска не должно иметь различий. Но на деле получается наоборот. Перед отпуском многие дамы стремятся сбросить несколько лишних кило в наикратчайшие сроки, поэтому прибегают к различным строгим диетам или просто к голоданию. Затем наступает новая полоса – питание на отдыхе. В отеле – шведский стол и алкоголь, на даче – шашлыки и алкоголь.

Организм наш работает без отпусков, поэтому ему непонятно, почему нужно на две недели аб-

солютно перестроиться и начать жить заново. От непонимания начинаются сбои в работе пищеварительных органов. Недалеко так и до гастрита, особенно если каждые выходные устраивать себе маленький отпуск. Стоит учитывать также, что неправильное питание приводит и к обострению самых различных хронических заболеваний, от гипертонии до ангины.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Прежде всего – не стоит после отпуска снова погружаться в жесткие диеты, пусть даже вы и набрали пару килограммчиков за отдых. Это только добавит ор-



Главный рецепт здорового отпуска – не допускать резких нарушений режима питания и не злоупотреблять ничем, в том числе солнцем и водой.

ганизму нагрузки. Обязательно завтракайте. Предпочтительнее всего яйца и овсянка. Овсянка успокаивает и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, а в яйцах содержатся таурин и цистеин – аминокислоты, способствующие выведению из организма токсинов.

Увеличьте в рационе долю овощей, особенно таких, как редиска, цитрусовые, зелень и бобовые. Они обладают желчегонным эффектом, очищают печень, нормализуют работу кишечника.

Постарайтесь совсем избегать употребления алкоголя. Проставьте за отпуск безалкогольными коктейлями, с мятой и пряными травами. Это подбодрит всех, а вам поможет войти в колею. Пейте больше жидкости.

СОЛНЦЕ И ВОДА

Морская вода и горячее солнце, с одной стороны, дарят нам огромное количество витаминов, но с другой – сушат кожу и волосы. Они становятся ломкими и хрупкими и нуждаются в помощи. Прежде всего в увлажнении.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Природа нам поможет – летом почти все, что мы едим, можно наносить на кожу и волосы.

Огурцы — отличное увлажняющее средство. Просто нарежьте



их колечками и положите на лицо. Для волос можно сделать ополаскивающий лосьон: залейте порезанные огурцы кипятком и дайте остыть. После мытья ополосните настоем голову. Не смывайте.

Помидоры — питают и увлажняют. Из помидоров в любом сочетании получаются прекрасные маски для лица. Можете намазывать их со сметаной или с медом — вашей коже понравятся такие блюда.

Яблоки. Сок фруктов — прекрасный нежный пилинг для кожи. Настой придаст волосам блеск и объем. Можно смешивать яблоки с овсянкой или творогом, добавляя мед, эфирные и косметические масла.

ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

В отпуске мы долго спим, зачастую поздно ложимся. Если от-

дых на юге – то в жару отдыхаем. Такой ритм вам после отпуска не светит.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не бросаться в работу, как в омут с головой. Надо проанализировать первоочередные задачи и распланировать их так, чтобы заряд сил после отдыха хватило до следующего отпуска! Конечно, зачастую после отпуска нам приходится делать все и быстро, но хотя бы стоит постараться первое время побольше отдыхать, не бросаться решать все проблемы разом и сделать всю работу за месяц.

Текст: Оксана Пшеничная



АНЕКДОТ
ОТ ДОКТОРА
ВЕСЕЛОВОЙ

Аврал. Сотрудники фирмы уже много дней работают до 10 вечера, и только одна женщина уходит каждый раз ровно в 6. В конце концов один возмущенный коллега спрашивает у начальницы: – Мы работаем до 10, аврал, а она каждый день уходит в 6! Почему вы ей это позволяете? – Так она же в отпуске!

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

РЕЦЕПТЫ СТАРИНЫ ГЛУБОКОЙ

ХИТ-ПАРАД ЗАГОТОВОК НА ЗИМУ

Урожай созрел. Теперь надо его еще и сохранить так, чтобы как можно больше витаминов и питательных веществ осталось в продуктах, желательно – до следующего урожая.

КАК ПОЛЕЗНЕЕ И ПРОЩЕ

Рассол от заготовок диетологи пить не рекомендуют, так как в него переходят все нитраты из овощей.



ПЕРВОЕ МЕСТО

Сушение или вяление на солнце. Конечно, этот способ заготовок доступен не во всех регионах, но если есть такая возможность, то не пренебрегайте ей. В высушенных на солнце продуктах сохраняется до 95% полезных веществ! Сушить можно почти все: ягоды, фрукты, травы, овощи, грибы. К тому же такие заготовки хранятся очень долго, главное – в не слишком сухом месте. Употреблять тоже просто: можно размачивать и есть, можно варить в супах, супах и кашах. А фрукты можно есть, как есть.

ВТОРОЕ МЕСТО

Сушка в духовке. Если солнечного тепла в вашей местности не хватает, то можно воспользоваться духовкой. Температуру выставляют самую маленькую и дверцу обязательно приоткрывают. Витамины сохраняются от 50 до 70%.

ТРЕТЬЕ МЕСТО

Заморозка. Современные морозильные камеры произвели революцию в способах домашних заготовок! Витамины сохраняются столько же, как при суш-

ке на солнце, и делать это очень просто, и так же просто затем использовать. Единственный недостаток – вода в овощах и фруктах превращается в лед и разрывает клетки, отчего меняется структура продуктов, а это сказывается на их вкусовых качествах.

ВНИМАНИЕ! Чтобы запахи замороженных овощей и фруктов не перемешивались в морозилке, их надо обязательно раскладывать по герметичным пакетам или контейнерам. Хранятся замороженные заготовки до следующего урожая. Но ни в коем случае нельзя размораживать и замораживать их снова: так вы потеряете и пользу и вкус плодов своего труда.

ЧЕТВЕРТОЕ МЕСТО

Квашение. При квашении сохраняется до 75% витаминов и полезных веществ. В процессе квашения образуется молочная кислота – именно она и помогает хранить продукты длительное время, а соль играет лишь второстепенную роль, поэтому ее количество можно и убавить, чтобы сделать заготовки еще полезнее. Квасить можно не только капусту, но и яблоки, и свеклу. Хранить заквашенный урожай надо в холодном месте, лучше всего в погребе.

ПЯТОЕ МЕСТО

Маринование, соленье. В последнее время мы постоянно слышим, что привычные нам способы заготовки овощей и фруктов не по-

лезны для здоровья. В маринадах много уксуса, в соленых овощах много соли, при консервации продукты проходят слишком длительную тепловую обработку. Насколько это верно? Не на все сто процентов. В магазинных маринадах действительно много уксуса, чтобы они могли храниться бесконечно долго, но



в домашних заготовках его намного меньше. Поэтому и пользы больше.

Текст: Ольга Мелешкова

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КРАСИВЫХ ВОЛОС

РОМАШКА
Для приготовления на 0,5 л кипятка берут 100 г цветков ромашки и настаивают до полного остывания. Ополаскивают волосы после мытья.

ОРЕХОВЫЙ ЛОСЬОН
Возьмите 15 г толченых грецких орехов, залейте стаканом воды, добавьте столовую ложку

оливкового масла и несколько минут держите состав на медленном огне. Остудите и смазывайте волосы и кожу головы.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА
Еще одно полезное средство, которое добавок придает волосам медовый оттенок, если отвар будет не очень

крепким. Приготовить его совсем просто – если вы когда-нибудь красили яйца на Пасху в луковой шелухе, то рецепт вам знаком. Волосы ополаскивают и не смывают.

ЛИМОННЫЙ СОК
Это средство, напротив, осветляет волосы. Сок одного лимона

разведите в литре воды и смочите им волосы. Они приобретут здоровый блеск. Но если у вас сухие или тонкие волосы, то этим средством лучше не пользоваться.

ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК
Отлично питает кожу головы и придает волосам здоровый блеск.

Борется с перхотью. Однако если слишком часто его употреблять, то кожа может стать жирной. Лучше чередовать с ополаскиванием. Желток наносят на кожу головы, оставляют минут на 10-15 и смывают. Маску можно разнообразить эфирными маслами, медом и молочными сывороткой.

О ЧЁМ ГОВОРЯТ ПРОБЛЕМНЫЕ НОГТИ



Красивые ухоженные ногти – показатель успешности. Но когда на ногтях появляются бороздки или они начинают слоиться, значит здоровье под угрозой!

Вертикальные бороздки (вдоль ногтя) появляются при хронических заболеваниях и при воспалительных процессах в области носа и рта. Иногда бороздки сигнализируют о начинающемся ревматизме. Если кроме ногтей ухудшилось ваше состояние в целом – идите к врачу.

Бороздки поперечные свидетельствуют о недостатке цинка в организме. Это в лучшем случае. В худшем – это сигнал о нарушениях работы внутренних органов: печени, почек, желудка.

Расслоение ногтей отражает снижение иммунитета. Если при этом ногти стали бледными и потеряли натуральный блеск, то иммунитет ваш точно на низком уровне.

Если у вас испортился внешний вид ногтей, не теряйте времени и проконсультируйтесь с врачом. У здорового тела – здоровые ногти!

Лечебные настои своими руками

Начало осени – время заготовки травяных настоек. Мы отобрали несколько наиболее универсальных рецептов, которые могут пригодиться в любом доме.

КАК ГОТОВИТЬ

НАСТОЙКИ ВОДНЫЕ

Холодный способ: сырье (сухое или свежее) заливают охлажденной кипяченой водой и настаивают несколько часов. **Горячий способ:** сырье заливают крутым кипятком, дают слегка размокнуть, помещают на водяную баню и держат на ней 15-20 минут.

НАСТОЙКИ СПИРТОВЫЕ

В чистую стеклянную емкость засыпать сырье и залить его спиртом или водкой в соотношении 1 к 5. Емкость необходимо плотно закрыть крышкой и оставить в теплом месте на 10 дней. Периодически встряхивать.



5 НАСТОЕВ

НАСТОЙ СЕРДЕЧНОГО СБОРА

При невраггии, тахикардии; успокоительное. Столовую ложку смеси, состоящей из 2 частей пустырника, 2 частей корня валерианы, 1 части плодов аниса и 1 части тысячелистника залить 220 мл крутого кипятка и настаивать полчаса. Принимать по чайной ложке 3 раза в день.

НАСТОЙ ХРЕНА

Общеукрепляющее, бактерицидное, кровоочищающее. 100 г измельченного свежего корня хрена залить 500 мл холодной кипяченой воды и настаивать от суток до трех. Принимать по полстакана до еды 3 раза в день.

НАСТОЙ ЧИСТОТЕЛА

Внутри – от вирусных инфекций, для повышения иммунитета;

тета; наружно – при дерматитах и раздражениях кожи.

Полстакана сухой травы чистотела насыпать в банку объемом 0,5 л и залить крутым кипятком. Банку закрыть и укутать в тепло. Настаивать от 5 до 10 часов. Принимать по столовой ложке 3 раза в день не менее 15 дней. Наружно – марлевые компрессы два раза в день в течение двух недель. Сначала проверить, нет ли раздражения на одной ложке 3 раза в день.

НАСТОЙ БЕРЕЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ И КРАПИВЫ

Укрепит корни волос, поможет справиться с перхотью, придаст силу и блеск. Одну столовую ложку сухой крапивы и одну столовую ложку сухих березовых листьев смешать в одной емкости и залить двумя стаканами крутого кипятка. Емкость закрыть, укутать и настаивать не менее часа, после чего

отфильтровать. Полоскать настоем волосы после каждого мытья. После полоскания волосы сразу сушить, не смывать!

НАСТОЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Уменьшает аппетит, стимулирует обмен веществ, помогает бороться с жировыми отложениями. Смешать в пропорции 3:1:1 сухое сырье: кору крушины, корень петрушки и семена фенхеля. Взять одну столовую ложку смеси и залить стаканом крутого кипятка. Через полчаса настой можно пить. Делать это нужно один раз в день, утром, натощак.

НАСТОЙ ЛИПОВОЙ

От простуды и заболеваний органов дыхания. Насыпать в поллитровую бутылку сухие цветки липы, заполнить ее доверху, добавить 3 столовых ложки меда и залить водкой. Настаивать на свету 3 недели, после чего процедить и убрать на холод. Принимать по 10-20 капель 3 раза в день.

Текст: Варвара Андреева

ПОВЕСИТЬ НА ХОЛОДИЛЬНИК

5 ПОЛЕЗНЫХ СПИРТОВЫХ НАСТОЕВ

№1 НАСТОЙКА БАРБАРИСА

При заболеваниях мочевыводящих путей. Сухие листья барбариса залить водкой или спиртом в соотношении 1:10. Сосуд, в котором будет стоять настой, обернуть черной бумагой и поставить в темное место. Настаивать 14 дней, часто взбалтывая. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

№2 НАСТОЙКА ПРОПОЛИСА

От простуды, головных и зубных болей; наружно – при дерматитах и травмах. Прополис (10-15 гр) тщательно размешать в одном стакане медицинского спирта, после чего настаивать не менее недели в темном месте.

№3 МЯТНАЯ НАСТОЙКА

При проблемах с ЖКТ, тошноте, морской болезни. Свежую мяту мелко нарезать, сложить в емкость, наполнить ее до краев, и залить спиртом или водкой. Настаивать 7-10 дней при комнатной температуре, после чего процедить и убрать в холодильник. Принимать по 10 капель 3 раза в день.

№4 КЛЕВЕРНАЯ НАСТОЙКА

Для улучшения аппетита и пищеварения, от головной боли. Соцветия красного клевера залить спиртом или водкой в соотношении 1:10. Настаивать две недели при комнатной температуре, после чего процедить и убрать в холодильник. Принимать по одной чайной ложке перед едой.

№5 ЛИПОВАЯ НАСТОЙКА

От простуды и заболеваний органов дыхания. Насыпать в поллитровую бутылку сухие цветки липы, заполнить ее доверху, добавить 3 столовых ложки меда и залить водкой. Настаивать на свету 3 недели, после чего процедить и убрать на холод. Принимать по 10-20 капель 3 раза в день.

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НАПОМИНАЕТ:

Принимать настои лекарственных растений можно маленькими дозами – до 30 капель. Рекомендуется в любом случае уточнить у врача, нет ли у вас противопоказаний.

Не забывайте о том, что спиртовые настоики могут показать уровень алкоголя в крови!

Sudoku grid 1

Sudoku grid 2

Sudoku grid 3

Sudoku grid 4

Sudoku grid 5

Sudoku grid 6

Sudoku answers section with owl illustration and grid solutions.

ВСЕ: от А до Я

ЗДОРОВЬЕ | ТРАНСПОРТ | АНТИКВАРИАТ | РАБОТА

Advertisements for medical center, transport services, antiques, and job opportunities.

Advertisement for advertising services in the 'ВСЕ: от А до Я' section.

Advertisement for 'ДАЧА' magazine, issue 17, featuring gardening tips and recipes.

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

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

Определяем интернет-зависимость

СОСТАВИТЕЛЬ – КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ

Термин «интернет-зависимость» предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 году. Самым важным признаком того, что у человека начала развиваться интернет-зависимость, является его чрезмерное увлечение интернет-ресурсами, когда пользователь не просто интересуется всем на свете через интернет, но чаще всего посещает те или иные сайты без причины, как бы машинально. Чтобы определить наличие у вас интернет-зависимости (или, как сейчас говорят, «интернетоголици») и ее степень, предлагаем воспользоваться опубликованным ниже тестом.

Для правильного результата нужно честно выбрать наиболее подходящие вам варианты ответов на все вопросы.

1. Вы проводите в Интернете три и более часов в день?

А) Нет. Б) Не всегда. В) Да.

2. С каждым днем вы находите в Интернете все больше, нежели планировали, включая компьютер?

А) Нет. Б) Не всегда. В) Да.

3. Вы заходите в чаты, просматриваете сайты, не имеющие отношения к вашей основной работе за компьютером?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да, постоянно.

4. У вас возникает ощущение пустоты и дискомфорта в то время, когда вы не сидите за компьютером?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да.

5. Вы почти все время (даже во время работы) думаете о том, что вам хотелось бы прочитать в Интернете и какую информацию вы получили из него в предыдущий день?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да.

6. Случается ли, что из-за сидения в Интернете вы пропускаете прием пищи (завтрак, обед или ужин)?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да, часто.

7. Вы испытываете подъем настроения, даже эйфорию, когда сидите за компьютером?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да.

8. В последнее время вам требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?

А) Нет. Б) Пожалуй, нет. В) Да.

9. У вас возникает чувство опустошенности или раздражительность, когда вы некоторое время не сидите в Интернете?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да.



10. Вы предпочитаете общение по Интернету личному общению с людьми?

А) Нет. Б) Только когда это действительно необходимо. В) Да.

11. Последнее время вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение показателей на вашей основной работе?

А) Нет. Б) Порой, да. В) Да.

12. Вы играете в Интернете на деньги?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да.

13. Были ли ваши попытки кон-

тролировать, прекратить либо сократить пользование Интернетом успешными?

А) Я мало использую Интернет. Б) Да. В) Нет.

14. Вас раздражают или даже просто бесят попытки окружающих (в т. ч. родных и близких) прекратить либо сократить ваше сидение в Интернете?

А) Нет. Б) Иногда. В) Конечно.

15. Возникают ли у вас какие-то серьезные проблемы в семейных отношениях из-за того, что вы все дольше ежедневно сидите в сети?

А) Я мало использую Интернет.

Б) Порой да. В) Да.

16. Случается ли, что вы лжете своим родным или же врачам, чтобы скрыть свою степень вовлеченности в сеть?

А) У меня нет причин для лжи. Б) Иногда. В) Да, часто.

17. У вас болят пальцы рук (особенно мизинец, указательный и средний)?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да.

18. Вы стали отмечать регулярные боли в шее и/или в спине, возникающие чаще, чем раз в неделю?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да.

19. Последнее время вам стало просто невозможно сделать паузу или вообще выйти из Интернета?

А) Нет. Б) Иногда такое бывает. В) Да, практически постоянно.

20. В последнее время вас все больше беспокоит сухость глаз?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да.

21. Вы отмечаете у себя ухудшение зрения?

А) Нет. Б) Эпизодически. В) Да.

22. При любых ситуациях, вызывающих у вас тревогу, чувство вины, обиды, страха или падение настроения, вы предпочитаете уходить в сеть?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да.

23. Последнее время у вас все чаще появляются нарушения сна: затрудненное засыпание, беспокойный сон, бессонница?

А) Нет. Б) Не всегда. В) Да.

24. Вы чувствуете непреодолимую потребность в он-лайн общении, увлечение социальными сетями, скайпом, аськой и т. д.?

А) Нет. Б) Иногда. В) Да.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Выбор преимущественно варианта ответов «А» может означать, что вы пока еще «не подсели» на Интернет. Скорее всего, вы редко пользуетесь им и только в нужных для каких-то дел целях. А потому это ни в коей степени, ничем не грозит для вашего физического и нервного здоровья, с чем вас нельзя не поздравить!

Предпочтение, отданное преимущественно варианту ответов «Б», говорит о том, что ваше сидение в Интернете порой начинает становиться помехой вашим основным делам, а то и всей вашей повседневной жизни. Работая за компьютером, вы стали иногда излишне увлекаться, забывая о первоочередных делах, а порой даже и о себе. Поэтому вам уже следует задуматься над тем, как, хотя бы для начала, немного ограничить себя от посещения не очень-то нужных вам сайтов и социальных сетей с тем, чтобы заняться более продуктивной деятельностью и заодно избежать возможных вредных последствий для вашего здоровья.

Предпочтение, отданное варианту «В», уже ясно свидетельствует о том, что вы слишком много времени проводите в Интернете. Вы явно уже не можете совладать со своей тягой, которая нередко не отпускает вас не только днем, но и ночью, и это начинает причинять заметный вред вашему здоровью. Вам уже следует начинать борьбу с этой зависимостью, для чего нужно поднимать самооценку и учиться получать радость от реальной жизни, обзаведясь настоящим хобби, занявшись творчеством, спортом, начав путешествовать и т. д.

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

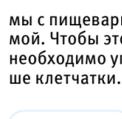
Гороскоп 13 – 27 сентября



ОВЕН
20 марта – 19 апреля
Овны могут расслабиться и отдохнуть – на ближайшее время звезды обещают им спокойную тихую жизнь без потрясений и проблем. Отдых желателен умеренно-активный: можно порекомендовать пешие прогулки в городских парках, но лучше – по золотому осеннему лесу.



ЛЕВ
23 июля – 22 августа
Львы стремятся доказать всем и каждому свое превосходство, и без того весьма заметное. Звезды рекомендуют представителям знака хоть немного умерить свой пыл, ведь страдают от этого доказывания в первую очередь сами Львы.



СТРЕЛЕЦ
22 ноября – 21 декабря
Стрельцы несколько неспокойны, а некоторые представители знака даже испытывают проблемы со сном. Звезды рекомендуют им длительные пешие прогулки за один-два часа до сна, успокоительные чаи с травами в течение дня, теплое молоко с ложкой меда на ночь. Очень желательно обеспечить полную тишину и темноту в спальне, которую перед сном необходимо обязательно проветривать.



РЫБЫ
19 февраля – 19 марта
Рыбам звезды рекомендуют беречь горло, а также ухо и нос, и избегать сквозняков – велика вероятность простудных заболеваний. Также важно следить за тем, чтобы не промокали ноги, и носить головной убор по сезону. Пусть вас не обманывают теплые, почти летние денки – осенью в любой момент может налететь холодный ветер, поймав дождь. Пора привыкать к новому температурному режиму.

ТЕЛЕЦ
20 апреля – 20 мая



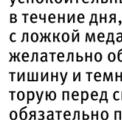
Тельцов ожидает некое событие, из-за которого их жизнь может перемениться. Возможно, это будет случайная встреча, возможно – неожиданное предложение. Звезды рекомендуют от принятия решения успокоить мысли, выпив отвар пустырника вместо кофе или чая.

ДЕВА
23 августа – 22 сентября



Девы получат приятное предложение, от которого не смогут отказаться. Звезды рекомендуют представителям знака поддерживать свой мозг, чтобы никакое новое событие, предприятие или занятие не смогли вас переутомить. Лучше всего сделать это с помощью отваров зверобоя, шалфея, Melissa, боярышника.

КОЗЕРОГ
20 января – 18 февраля



У Козерогов напряженные моменты продлятся недолго – уже в конце сентября жизнь войдет в привычное спокойное русло. Звезды рекомендуют представителям знака поддержать свой организм в стрессовой ситуации: придерживаться режима дня, не переедать и пить больше воды – как минимум два литра в сутки (с учетом воды, содержащейся в супах, компотах и т. д.).

БЛИЗНЕЦЫ
21 мая – 20 июня



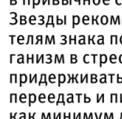
Близнецы чувствуют себя очень хорошо, однако это не повод отмечать заплашированный ранее профиллактический визит к врачу. Тем более что ближайшие две недели – самое удачное время для таких визитов. Элементарные анализы покажут максимальную ясную картину здоровья.

ВЕСЫ
23 сентября – 22 октября



Весам звезды рекомендуют заняться своей внешностью. Все усилия в этом направлении будут успешными. Причем что именно решат подкорректировать Весы, не имеет значения – результат приведет их в полный восторг.

СКОРПИОН
23 октября – 22 ноября



Скорпионам не мешало бы внимательнее присмотреться к собственному рациону – не многовато ли в нем сладкой и жирной пищи? Звезды предупреждают, что у невоздержанных в еде представителей знака в ближайшие дни могут начаться пробле-

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

В последние дни растущей луны, до полнолуния 16 сентября, рекомендуется заниматься решением домашних практических дел – все они принесут пользу и значительную выгоду. Если есть необходимость тяжелого физического труда (например на даче), его тоже лучше запланировать на это время: сразу после полнолуния большие физические нагрузки будут слишком обременительны, а возможно и опасны для здоровья.

Полнолуние 16 сентября лучше встретить в кругу семьи, вдали от людных мест. Деловую активность желательно отложить до 21 сентября. Три-четыре дня после полнолуния не рекомендуется передевать, предпочтение следует отдавать легкой, быстро перевариваемой пище. Это же время благоприятно для сбора и обработки информации, для посещения культурных и образовательных учреждений.

20 и 21 сентября – дни, когда исключительно полезна деловая и физическая нагрузка. Причем дело, которое потребует активности, нужно обязательно доделывать до конца, не оставляя на следующие дни, даже если оно займет все ваше время. Это – задел на будущее; он должен быть максимально качественным, и тогда он обязательно окажется удачным.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 26 сентября.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Все, что нужно знать о легких: основные факты, распространенные болезни и их профилактика. Как уменьшить воздействие грязного воздуха

Что именно происходит с сердцем, когда мы ведем неправильный образ жизни

Об опасности ангины

Какая рыба полезнее?

Как мужской гормон тестостерон влияет на женское здоровье

Техника на страже молодости

Самые полезные грибы и лучшие способы их заготовки

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, написать советы и прислушаться к критике.

Планета ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU
Газета «Планета здоровья. Пресса.ру»
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № Ф 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издается с февраля 2016 г.
Подольный индекс: П2961 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте rospkz.ru.pochta.ru

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

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

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

№ 16 Дата выхода в свет 12.09.2016 г.
Подписано в печать 09.09.2016 г.
Номер заказа – 3014
Время подписания в печать по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Отпечатано в типографии 340-Принт Принт Москва-141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, д. 58
Тираж 147 000 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 14 рублей
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем п. л.
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов
Фотоизображения предоставлены фотобанком Lori.ru
Сайт газеты kardos.ru

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

Грузовик, насыпающий кучу	... научного "тыка"	Наряд для Арамиса	Унос домика наводнением	Форма кабинета Барака Обамы	Бочки на карте	Искусник в своем деле	Мэр - для города	Сгорает в конфорке	Мир общения душ	Смывает лак с ногтя	Место, где археологи порхались	Капание деньжат с капитала	Низ ноги	Мера пива у англичан
В оркестре сидит за приютой	Страж времени в тостере	Послевоенный хаос	Притча под бокал вина	Обнуление показаний счетчика	Мудрость в переплете	Покорение Бастилии 14 июля	Домашнее удобство	"Два шага" до фокстрота	Африканская зловредная муха	... порчи с того, кого сглазили	Борис Николаевич ...	"Звездный" баран	"Хе" для химички	
Не узнали ужели "папашу" Жизели?	Площадка для постирушек на речке	Инструмент кобзаря	Романтический при свечах	"Пол" судна	Его нету с сорванцом	"Носок" у футболиста	Уминающий за обе щеки	Режиссер сказки "Конек-Горбунок"	Десятая доля дюйма	Дед моих детей, но не тесть	Регулировка нового оборудования	Кремовая кульминация юбилея	Строганная доска для обшивки	"Пежо" по-ирански
Бухарский царь времен Насреддина	"Периферия" крестьянского хозяйства	Загрузка абы как	Адмирал, давший имя тюрьме	Лапотные портянки	Пора совиной охоты	"Лапти" а-ля макраме	Судейская бригада	Учитель красновыства	Пиратский выпивон	Вулкан, "притивший" Гефеста	"Завхоз" в барском имени	Звучит похоже, да значит не то же		
На нем стараются старатели	Газ из азота и водорода	Заводи коллега он	В Южной Америке - безлесая равнина	Маятник ...	"Сборщица бюллетеней"	Месяц с Днем защиты детей	Лука под холодильником	Былем поросший слой почвы	Вулкан, "притивший" Гефеста	"Завхоз" в барском имени	Звучит похоже, да значит не то же			
"Продуться в пух и ..."	Гетман Иван ...	Сладкая выпечка	Смазка для двигателя	Результативность рыбалки	Служебный разряд у военных	Месяц с Днем защиты детей	Лука под холодильником	Самогуды сказителей	"Корсет" на бочке	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь			
Нега в теле	И вобла, и тарань	Плечо друга в трудную минуту	Жизненная мудрость	Его задеет ударник в музыкальной группе	"Купание" белаша в растительном масле	Счастливый ... дела	Величие с точки зрения психиатра	Гость, закинувший ноги на стол	Аптечная масса-малютка	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь			
Гарем быка	"Земляк" острого кетчупа	Трамвай - и тпру, и ну	Спит шумно	"Предок" кроссовка	С нее начинается наступление	Им надувают губищи	Авторитет для братков	Создание бумажных журавликов	Посевы "под снег"	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь			
"Земляк" острого кетчупа	Трамвай - и тпру, и ну	Спит шумно	"Предок" кроссовка	С нее начинается наступление	Им надувают губищи	Авторитет для братков	Создание бумажных журавликов	Посевы "под снег"	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь				
Прыг-скок через чужие спины	"Драчливый" прут	Кирпич для водителя	Крепкий бульон из дичи	Реет над дружиной	Создание бумажных журавликов	Посевы "под снег"	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь						
Скороспелый страх	Пост тех, кто в чалме	Куколка в цикле развития бабочки	Нераздробленная гречиха	Мера - мерить поле для гольфа	"Магистраль" кровотока	Посевы "под снег"	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь						
Ветер, от которого едет крыша	И омуль, и муксун, и щокур	"Эхо" в отзывчивой душе	Мужчина без изъянов	Недалеко от нее Ясная Поляна	Посевы "под снег"	Жокейская "шапка"	Разбойник с большой дороги встарь							
Жан Франсуа ... (мореплаватель)	Ее набивают на аукционе	Окантовка для паркета	Его лучи растопили Снегурочку	С него улетел Икар	"Брод" на сваях через реку	Перелет мяча за черту поля	Цветок в один белый лепесток	Самый главный ватиканец	Рифмованное творение поэта	Кровавая травма				
Дерево пчеловода и ложкаря	Семейная "опочивальня" усопших	Водка за иены	Слово абонента в трубку	"Броня" сломанной конечности	Утюжка асфальта на дороге	Пышный красавец на клумбе	Ткань, превращенная в паука	Измержительный и столовый	Прервала вояж Колобка	Вечный мученик в мифологии	Разная музыка для двух ушей	Паразит, переносящий энцефалит	Зарядка монахов Шаолиня	

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

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

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