



планета

№ 22, 5-18 декабря 2016 года

ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

*Рекомендованная розничная цена

Газета выходит раз в две недели

ПИСЬМА, СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК – ДОЛОЙ ХАНДРУ!

стр. 13

ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ: ОБХОДИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

стр. 14

МЕДИЦИНСКИЕ ПРИБОРЫ ДЛЯ ДОМА

стр. 21



УРОЛОГИЯ: ГОВОРИТЬ СТЫДНО, ЛЕЧИТЬ НАДО

стр. 6

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.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

Поделитесь с нами своими советами и рецептами!
pz@kardos.ru • 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15 • +7 (499) 992-29-69

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, проконсультируйтесь со специалистом.



Перед новогодним застольем

Впереди шумные, веселые семейные праздники – Новый год и Рождество. Все будут ходить друг к другу в гости, общаться и много кушать. Вкусной, жирной пищи. Сколько же после праздников жалоб на обострение разных болезней. Вот мои маленькие хитрости, как не переесть.

За 30 минут до застолья принимаю 20 капель настойки кукурузных рылец. Найти ее можно в аптеке. После нее насыщение даже самыми вкусными блюдами приходит быстрее.

Перед едой жую листик мяты или несколько зернышек тмина. Эти травы тоже здорово снижают аппетит.

А за стол беру с собой платочек, на который капаю несколько капель эфирного масла ванили. Отличная преграда на пути к перееданию.

Всем веселых праздников!

Марина Швецова, г. Рязань



Индийская специя от боли в горле

Осень и зима для многих связана с простудами. Но именно зимой болеть хочется меньше всего, ведь не за горами праздники, которые хочется провести со своей семьей, а не под одеялом с градусником подмышкой. Но как ни береглась, недуг все равно сразил меня: температура, кашель, глотать больно. И тут вспомнила, что сын из командировки в Индию привозил мне кардамон и рассказывал, что индийские специи издавна известны своими лечебными свойствами, лечат и фарингиты, и вздутие живота.

Половину чайной ложки семян заварил стаканом кипятка и стала полоскать горло. Уже после нескольких полосканий горло болеть перестало. И на удивление, даже зуб, который беспокоил вторую неделю, совсем болеть перестал.

Татьяна Абрамовна, г. Москва

Перекись водорода от артроза

От артроза коленных суставов мне уже не один год помогает 3% раствор перекиси водорода. Больные колени нужно мазать им несколько раз в день. Чувствуете, что подсохло, мажете снова. Делать нужно так каждый день, пока не появится ощутимый эффект, не уйдет боль. Ну, и конечно, старайтесь свои колени не перенапрягать. Не поднимать тяжести, не приседать, почаще давать суставам отдых.

Не болейте, будьте здоровы!

Макар Рытников, г. Рязань



ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

ДО 20 ДЕКАБРЯ!

«Друзей много не бывает»

Дорогие читатели! Новый конкурс от «Планеты здоровья»!

Условия просты и в то же время потребуют некоторой смекалки. Предлагаем вам придумать сюжетную фотографию на тему «Здоровье».

Будет ли это что-то спортивное, кулинарное или с медицинской атрибутикой – решать вам.

ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ: на фотографии должна быть газета «Планета здоровья».

Намекнем, что больше шансов победить у тех, кто задействует на фото большее количество человек. Конкурс будет состоять из нескольких этапов.

Держайте! Победители конкурса увидят свои творческие работы в газете и получат отличные подарки!

**ПРИСЫЛАЙТЕ
ВАШИ
ФОТО!**

115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15

e-mail: pz@kardos.ru

не забудьте указать свой адрес и контакты

Полезные бутерброды для здоровья

Как уберечь своих близких во время эпидемий? Все знают о пользе чеснока и его способности защищать нас от микробов, но как заставить домашних есть чеснок? Я нашла отличный способ – чесночное масло! Беру 100 г мягкого сливочного масла, смешиваю его с небольшим количеством измельченного чеснока и столовой ложкой свежей или замороженной мелко нарубленной зелени, можно добавить 1 чайную ложку лимонного сока. Вуаля!

Витаминное масло для бутербродов готово! Муж и дети уплетают такие бутерброды с борщом за обе щеки. И вкусно, и полезно!

И. Немчинова, г. Великие Луки



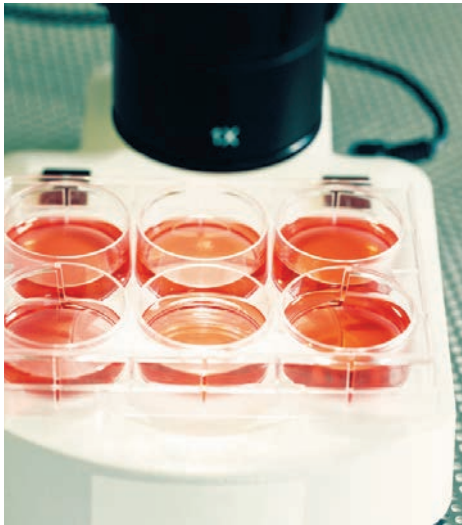
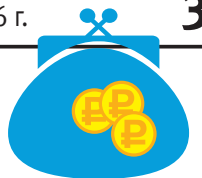
Наполнить жизнь радостью

Хочу поделиться своими рецептами, благодаря которым мне в 64 года удается держать себя в форме и всегда вставать «с той ноги», радуясь и будням, и праздникам. Во-первых, это, конечно, утренний контрастный душ. Именно он помогает мне почувствовать бодрость и прилив сил. И даже если сон был не очень хороший, теплая вода смывает весь негатив и очищает мое сознание от всего дурного, а контраст теплой и прохладной температур тренирует сосуды и улучшает общее состояние. После душа я

обязательно включаю приятную музыку и, слегка пританцовывая, начинаю готовить завтрак. В правильном завтраке кроется еще один секрет хорошего самочувствия. Для меня нет ничего более вкусного, чем овсяная каша, сваренная на воде, в которую я добавляю сухофрукты, орехи и мед.

И последнее, самое главное! Не скупитесь на улыбку и с нежностью скажите своим близким слова «Доброе утро!». Начав свой день с пожелания добра и любви окружающим, вы наполните радость не только свою жизнь, но и жизнь ваших близких.

Елена Василькова, г. Курган



Клетки кожи перепрограммировали

И сделали это сингапурские ученые-медики. Им удалось получить клетки крови, перепрограммировав клетки кожи. Правда, пока участниками эксперимента выступили только мыши. Созданные таким образом клетки крови циркулировали в организме грызунов несколько месяцев и показали исключительную жизнеспособность. Эксперименты продолжаются. Предполагается, что в случае удачи эта методика позволит получать быструю помощь пациентам, нуждающимся в переливании крови и страдающим иммунными расстройствами.

Школьных психологов переучат

Такое заявление было сделано недавно в Правительстве РФ. В последние годы случаи суицида и девиантного поведения подростков принимают угрожающие масштабы. Однако, все чаще речь идет о подростках из благополучных внешне семей. В то время как психологическая служба помощи школьникам до сих пор ориентирована на детей из семей неблагополучных. Специалистами института имени Сербского будет подготовлен ряд семинаров и методик для переподготовки специалистов.



Каротиноиды стимулируют работу мозга

Известно, что химические соединения, которые окрашивают некоторые овощи и фрукты в яркие цвета, работают в организме человека как антиоксиданты. Но лишь теперь стало понятно, что каротиноиды могут иметь и ряд иных полезных свойств. Например, стимулировать работу мозга пожилых людей. Такой вывод сделали исследователи из университета Джорджии, обследовав свыше сорока пожилых людей в возрасте от 65 до 86 лет. Правда, пока неясно, достаточно ли есть овощи и фрукты, содержащие каротиноиды, или понадобится разработка новых медицинских препаратов на их основе.



ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ *

МАРИНА НИКУЛИНА, главный внештатный специалист Министерства здравоохранения РФ по медицинскому и фармацевтическому образованию:

Какому препарату из списка аналогов отдать предпочтение – это всегда выбор пациента. Доктор делает назначение, опираясь на МНН (международное непатентованное название – уникальное название действующего вещества лекарственного препарата). Фармацевт в аптеке предлагает покупателю возможные аналоги препаратов на основе действующего вещества. Выбор лекарства за вами. Пусть только этот выбор будет взвешенным и обдуманным.

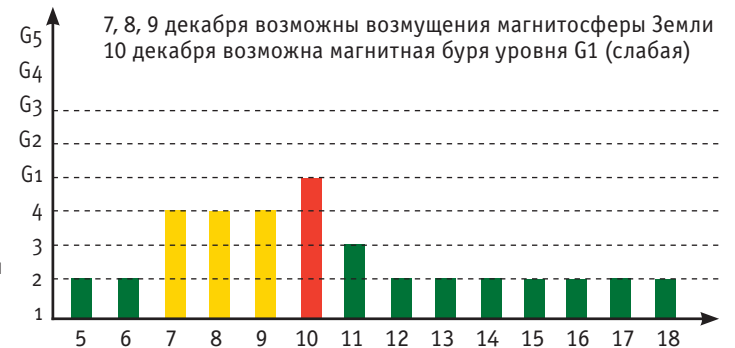
название	назначение	цена	аналог	цена
ПРЕДУКАЛ МВ – таблетки (35 мг, 60 шт.)	Препарат для лечения ишемической болезни сердца и профилактики приступов стенокардии	739 руб.	ТРИМЕТАЗИДИН МВ – таблетки (35 мг, 60 шт.)	212 руб.
ТРЕНТАЛ – таблетки (100 мг, 60 шт.)	Препарат для лечения нарушений кровообращения и трофических нарушений	473 руб.	ПЕНТОКСИФИЛЛИН – таблетки (100 мг, 60 шт.)	104 руб.
ТРИХОПОЛ – таблетки вагинальные (500 мг, 10 шт.)	Препарат для лечения инфекционных заболеваний половой и кишечной сферы	325 руб.	МЕТРОНИДАЗОЛ – суппозитории вагинальные (500 мг, 10 шт.)	170 руб.
ТРИДЕРМ – мазь, 15 г	Препарат для лечения дерматита, нейродермита, экземы и псориаза	650 руб.	АКРИДЕРМ ГК – мазь, 15 г	366 руб.
КСЕНИКАЛ – капсулы (120 мг, 84 шт.)	Препарат для лечения людей с избыточной массой тела	3100 руб.	ОРСОТЕН – капсулы (120 мг, 84 шт.)	2289 руб.
СУМАМЕД – капсулы (250 мг, 6 шт.)	Антибиотик группы макролидов	495 руб.	АЗИТРОМИЦИН – капсулы (250 мг, 6 шт.)	83 руб.
ДЛЯНОС – спрей (0,1%, 10 мл)	Сосудосуживающий препарат местного действия	95 руб.	КСИЛЕН – спрей (0,1%, 10 мл)	62 руб.
КЛАЦИД – таблетки (250 мг, 10 шт.)	Антибиотик группы макролидов	690 руб.	КЛАРИТРОМИЦИН – таблетки (250 мг, 10 шт.)	174 руб.
МАКСИДЕКС – глазные капли (0,1%, 5 мл)	Противовоспалительный препарат	182 руб.	ДЕКСАМЕТАЗОН – глазные капли (0,1%, 5 мл)	24 руб.
ПАНТОГАМ – таблетки (250 мг, 50 шт.)	Ноотропное средство, стимулирующее работу мозга	395 руб.	ГОПАНТАМ – таблетки (250 мг, 50 шт.)	210 руб.

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

Прогноз магнитных бурь, 5–18 декабря 2016

■ Магнитосфера спокойная
 ■ Магнитосфера возбужденная
 ■ Магнитная буря

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



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dentolux.com

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

предъявителю
СКИДКИ
 на лечение
30%
 на протезирование
12%

Цены для предъявителя купона:

- Анестезия 200 руб. **150 руб.**
- Металлокерамическая коронка (ед.) 3300 руб. **2500 руб.**
- Съёмный протез (отеч.) 8500 руб. **7000 руб.**
- Безметалловая керамика (коронка, цирконий) 15000 руб. **9900 руб.**

ИМПЛАНТ (Ю.КОРЕЯ)
 24000 руб. = **18000 руб.**
ПАНОРАМНЫЙ РЕНТГЕН
 470 руб. = **400 руб.**

НАМ 12 ЛЕТ!

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 30.12.2016. Реклама.

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Бесплатная Консультация Юриста

8-800-505-57-91

(звонок бесплатный)

с 9.00 до 19.00



Реклама

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

**Поделитесь с нами
своими советами и рецептами!**

pz@kardos.ru

**115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15
+7 (499) 992-29-69**

**Каждый организм – особенный.
Собираясь испробовать то или иное средство,
проконсультируйтесь со специалистом.**

Газета для приятелей

С удовольствием читаю газету «Планета здоровья». Да не просто читаю, а покупаю и раздаю всем своим приятелям. Хотя у самого есть подписка на издание. Искренне считаю, что издание доброе и полезное, а добром и пользой всегда хочется делиться. Всем читателям газеты от всей души желаю крепкого здоровья и поздравляю с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!

*Николай Москаленко,
г. Москва*



Как подсушить жирные волосы?

Многие страдают, что часто приходится мыть жирные волосы. Но можно ополаскивать их отваром коры дуба, и волосы станут менее жирными. Отвар делается так: одну столовую ложку коры дуба заливаем стаканом холодной воды и кипятим 15 минут. Кипятить надо на маленьком огне, а то вся вода выкипит. Готовый отвар надо процедить, отжать жмых и ополаскивать волосы после мытья. Волосы станут менее жирными, а также, если была, пропадет перхоть.

*Людмила Сергеевна
Слободская, г. Москва*

Вместо дезодоранта

Простой способ от пота рассказала моя бабушка. Этот способ она использовала, когда не было еще никаких дезодорантов.

Надо взять стакан воды и растворить в нем столовую ложку соды. Только растворить надо совсем, чтобы крупинок не осталось. Этим раствором надо протирать подмышки два раза в день.

Елена Степанова, г. Муром

Ароматные ванны от насморка

У моего ребенка очень частые риниты, лечились разными способами и лекарствами, но ведь одно лечишь, другое калечишь, как говорится. Лекарств без побочных эффектов, наверное, не бывает. Нам очень помогают прогревания, а именно теплые ножные ванны из отваров листьев березы, сосны и пихты. Нужно взять по 1 ст. ложке каждого растения на 2 литра воды, вылить в таз или ведро, долить воду, чтобы температура ванны достигла 39–40 градусов. Уровень воды должен достигать колен. Усадить ребенка, укутать его теплым одеялом и пусть сидит минут 20–30, опустив ноги в ванну. По мере остывания нужно добавлять в ванну горячую воду. После прогревания уложить ребенка в теплую постель. Здоровья вам!

Марина Алексеева, Московская обл.



Картофельный сок от изжоги

Сейчас много лекарств всяких, а раньше лечились только народными средствами. Я всю жизнь живу в деревне и знаю много таких средств, применяю их, потому что аптеки у нас в деревне нет. От изжоги я применяю сок картошки, которую тру на терке и потом выжимаю из натертого сок. Его надо пить по две столовых ложки за полчаса до еды. И никакой изжоги не будет.

*С.Н. Печеникин,
Московская обл.*



Зубы как в Голливуде

Хочу рассказать, как можно отбелить зубы, используя лимон. Многие отбеливают зубы с помощью соды, но этот метод травматичный, если брать жесткую зубную щетку или, например, слишком сильно тереть зубы. Но есть метод отбеливания лучше – это с помощью лимона. Просто надо прямо на зубную пасту капнуть две капли лимонного сока и потом чистить зубы как обычно.

Анна Михайлова, г. Москва



Если зудит кожа

Этим летом у меня начала чесаться кожа рук. Наша соседка, Клавдия Петровна, дала мне настойку Melissa и еще посоветовала мне пить чай со свежей Melissой. Настойку я втирала в кожу, пила чай с Melissой, и через два дня зуд прошел. Теперь я делаю настойку сама. Надо нарезать свежую Melissу и сложить в стеклянную банку, залить водкой. Через неделю настойка готова.

*Ирина Плетнева,
Рязанская обл.*



Боремся с одышкой

Знаете ли вы, что подсолнух славен не только семечками? Очень полезны для здоровья его лепестки! Особенно тем, кого мучает одышка. 30–40 капель настойки на лепестках подсолнуха после еды – и через месяц вы забудете об одышке!

Надо собрать желтые лепестки, когда подсолнух в самом цвету, и заполнить ими поллитровую бутылку. Затем в эту бутылку надо налить водки, сколько возьмет. Настаивать 20 дней, после чего процедить и убрать в холодильник. Будьте здоровы!

А. Н. Мошковский, Московская обл.



К НОВОМУ ГОДУ ГОТОВЫ!

ОТЛИЧНЫЕ НОВОГОДНИЕ РЕЦЕПТЫ (в том числе для тех, кто постится), ИДЕИ ДЛЯ НЕЗАБЫВАЕМОГО ПРАЗДНИЧНОГО ЗАСТОЛЬЯ И БЛЮДА РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПИРА –

В СПЕЦВЫПУСКЕ «НОВОГОДНИЙ И РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СТОЛ» ОТ «ТЕЛЕКА»!

ИД «КАРДОС»

12+

Новогодний и рождественский стол

18 рублей

ТОРОПИТЕСЬ, СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, ВЕДЬ ТИРАЖ ОГРАНИЧЕН, ДА И ВРЕМЕНИ ДО ПРАЗДНИКА ОСТАЛОСЬ СОВСЕМ НЕМНОГО. КСТАТИ, НАШ СПЕЦВЫПУСК БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ПОДАРКУ КОЛЛЕГАМ, ДРУЗЬЯМ И РОДНЫМ, ПОТОМУ ЧТО В НЕМ СОБРАНЫ ТОЛЬКО САМЫЕ ДУШЕВНЫЕ РЕЦЕПТЫ И СОВЕТЫ!

ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

Прыщики не испортят праздник

Недавно в гости на каникулы приезжала внучка. Девочка уже большая, красавица. Да вот все время жалуется на прыщики. Мои заверения, что это возрастное и скоро все пройдет, не помогли. Впереди новогодние огоньки, праздники, конечно, подростку хочется выглядеть на высоте. Для них это пока очень важно. И я вспомнила такой рецепт.

При жирной проблемной коже лица раз в неделю хороша подсушивающая маска. А сделать ее несложно. Берем 1 сырой яичный белок, 3 капли масла чайного дерева, 1 каплю масла лаванды, 1 каплю ромашкового масла. Все тщательно перемешать и нанести на лицо тонким слоем. Смыть прохладной водой через 15 минут.

Внучка звонила на днях. Носик ее очистился от неэстетичных прыщиков. Благодарила.

Тамара Петровна, г. Кострома



Лук от ревматизма

Хочу поделиться проверенным методом лечения ревматизма суставов. Итак, нужно взять 3 крупные луковицы, очистить их. Затем разрезать и варить 15 минут в 1 литре воды. По окончании варки воду процедить. Отвар принимать по 1 стакану сразу после пробуждения и непосредственно перед сном. Средство можно использовать не только для лечения, но и для профилактики ревматизма.

Раиса Николаевна, г. Гатчина



Если пахнут ноги

Муж устроился на стройку и получил среди другого обязательного обмундирования закрытые берцы. И у него начались проблемы с ногами. Потееют, кожа облезает, гноится, все это жутко пахнет. Уж сколько мы средств перепробовали. А помогло вот что. Перед сном муж хорошо

промывал ноги теплой водой с мылом, затем ополаскивал ледяной водичкой. Брал солому от ячменя или овса, переплетал ее между пальцами, надевал чистые носки и укладывался спать. Наутро снова мыл ноги. Делал так в течение месяца. Проблема потливости ушла. Прошло нагноение, и нет больше ужасного запаха.

Анна Пикулова, г. Самара

В помощь печени

Раз в полгода я чищу печень. Орган-труженик нуждается в заботе. Чищу с помощью сорбитного тюбажа. За три дня до процедуры начинаю пить яблочный сок, отвары желчегонных трав. В день чистки встаю пораньше, нагреваю до 40 градусов минеральную воду (бутылку открываю с вечера, чтобы вышли газы), в стакан теплой минералки добавляю две столовые ложки сорбита. Выпиваю все это быстро натощак и снова ложусь в постель с горячей грелкой на правом боку. Пока ле-

жу, допиваю из поллитровой бутылки оставшуюся минералку. Лежать нужно около полутора часов. По прошествии времени должен быть жидкий стул чуть зеленоватого цвета (это желчь). Раза два-три. Если жидкого стула нет, то в следующий раз нужно чуть увеличить дозу сорбита. И напротив, если понос чаще, чем три раза – уменьшить.

Имейте ввиду, тюбаж нельзя делать при наличии камней в желчном пузыре и очагов острого воспаления. А лучше перед началом процедур посоветоваться со своим гастроэнтерологом.

Олег Тимошук, пос. Шпаньково

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

Бактериальная революция из-за... мам?

Всероссийский центр изучения общественного мнения обнародовал результаты опроса родителей деток до восьми лет. Оказалось, что довольно большое количество мам отменяют малышу курс антибиотиков до его окончания. А между тем, как отмечают медики, это может привести не только к рецидиву болезни, но к появлению резистентных штаммов микроорганизмов, которые становятся устойчивыми к антибиотикам.

Бактерии против болезней

Шведские ученые выяснили, что бактерия *Propionibacterium acnes*, живущая на коже человека, может защитить своего «хозяина» от множества кожных недугов. Оказывается, создавая для себя более удобную среду обитания, бактерия выделяет особый белок – RoxP. Он как антиоксидант защищает кожу от экземы и псориаза. Изучение бактерии все еще ведется, но уже сейчас говорят о том, что этот белок может стать одним из ингредиентов в солнцезащитных кремах.

Доступ к медкарте по закону

Минздрав РФ обнародовал новый приказ, регулирующий доступ пациентов к медицинской информации о собственном здоровье. После вступления в силу документа, люди смогут на законной основе прочитывать врачебные записи в карте сразу после приема. А для получения медкарты на руки потребуются обратиться в учреждение здравоохранения. В течение 30 дней оно будет обязано предоставить карту.

Зубы целее у счастливых людей

К такому выводу пришли ученые из университета Квинсленда. Исследователи выяснили, что попытки избежать эмоциональной близости или страх потерять партнера делают уязвимыми зубы, да и ротовую полость в целом.

А вот довольные своим романтическим статусом люди, принявшие участие в исследовании, гораздо чаще своих подавленных коллег сверкали белозубой улыбкой и гораздо реже жаловались на боль.

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

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

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



ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

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



ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ

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



ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такие изменения отмечают у 30% населения старше 50 лет*. Без успешные (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.** Косметическое средство.



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

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

Реклама

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Урология: ГОВОРИТЬ СТЫДНО, ЛЕЧИТЬ НАДО!



Эксперт

**ТАТЬЯНА
ПРОКОФЬЕВА,**
врач-уролог

Для многих людей вопросы, касающиеся мочеполовой системы, остаются настолько интимными, что говорят о них, неизбежно краснея и заикаясь, а то и вовсе предпочитают молчать. Предлагаем без стыда и стеснения говорить на темы, касающиеся таких органов, как почки, мочеточники, мочевого пузыря, предстательная железа и наружные половые органы. Сегодня, беседуя с экспертом, переходить на шёпот мы точно не будем.

Когда пора к доктору

– Татьяна Вадимовна, с какими заболеваниями мочеполовой системы обращаются люди к урологу?

– Люди обращаются с воспалительными и опухолевыми заболеваниями мочевой системы и мужских половых органов, мочекаменной болезнью, недержанием мочи, пахово-мошоночными грыжами, водянкой оболочек яичка, нарушением потенции и другими.

– На какие симптомы нужно обратить внимание, и обязательно обратиться к врачу?

– Показания для обращения к урологу: боли в пояснице, в паху и в области мошонки, увеличение последней в размерах, а также любые нарушения мочеиспускания и потенции, выделения из уретры, высыпания на коже половых органов, появление крови в моче. Любой из этих симптомов, особенно гематурия (наличие крови в моче), требует незамедлительного обращения к урологу.

Корень проблем

– А какова причина появления проблем в мочеполовой системе? Многие ведь живут и даже не подозревают, что в самых интимных местах поселилась инфекция.

– Нужно признать, что на пустом месте проблем никогда не возникает. Развитию урологических заболеваний может способствовать множество при-

чин: наследственность, нарушение обмена веществ, изменения гормонального фона, наличие очагов инфекции в организме (хронический тонзиллит, кариозные зубы и др.). Играет роль и наличие системных заболеваний (сахарный диабет, подагра, системная красная волчанка и др.), перенесенные инфекционные болезни (ОРВИ, грипп, ангина и др.), беременность, незащищенные половые контакты с более чем одним партнером.

Женский вопрос

– Светлана Ивановна из Калуги просит помочь ей в очень деликатном деле. С возрастом у нее появилось недержание мочи. Что с этим делать? Как лечить?

– Да, наряду с циститом, приступы которого часто беспокоят женщин, недержание мочи – очень частая проблема, возникающая у лиц пожилого возраста. Это связано со снижением



Что лечит уролог

- **Простатит** – воспалительное заболевание предстательной железы (частые позывы к мочеиспусканию, боль внизу живота, слабовыраженная эрекция)
- **Аденома** – доброкачественная опухоль железистого эпителия (необходимость напряжения брюшного пресса для мочеиспускания, длительность мочеиспускания увеличивается, частые позывы в туалет)
- **Мочекаменная болезнь** (боли в паху и/или пояснице, кровь в моче, частые позывы к мочеиспусканию)
- **Импотенция** – половое бессилие
- **Цистит** – воспалительное заболевание мочевого пузыря (частое мочеиспускание, сопровождающееся болью и жжением, возможно наличие крови в моче)
- **Варикоцеле** – венозное заболевание половой системы у мужчин (тянущая боль в области яичка)
- **Гидроцеле** – скопление в яичках (их оболочке) серозной жидкости (припухлость мошонки, нередко боль)
- **Эпидидимит** – воспаление придатка яичника (боль в животе, боку, кровь в моче, выделения из уретры)
- **Кандиломатоз** – бородавчатые наросты в области ануса или вульвы
- **Уретрит** – воспаление слизистой мочеиспускательного канала (мучительное мочеиспускание, выделения из уретры)



Из почты «Планеты здоровья»



Удачный подарок на Новый год

Выбор подарков к празднику — это не только приятные хлопоты, но и неизбежная суета. Но для себя проблему я решил несколько лет назад. Как? Да очень просто! По профессии я стоматолог и поэтому, не мудрствуя лукаво, на каждый Новый год я дарю своим близким зубные щетки! И вы знаете, оказалось, что это прекрасный подарок. Многие забывают, что зубную щетку нужно периодически менять и, получая мой подарок, радуются, неожиданно вспомнив, что давно хотели выбросить старую щетку и купить новую. Всем рекомендую делать полезные для здоровья подарки. Даже если в вашей семье нет дантиста, вы будете «на вершине славы», позаботившись о здоровье зубов ваших близких.

Д. Лашин, г. Тюмень

Для женского очарования

В праздники нам, женщинам, хочется быть особенно красивыми и ухоженными, чтобы мужа заметили, какая у нас, несмотря на ветра и стужу, гладкая сияющая кожа и мягкие губы. А вот с этим как раз не всегда все гладко: кожа сохнет, губы трескаются. Мне помогают «маски» для губ и лица, которые я делаю из самых доступных в праздники ингредиентов: мякоть банана растереть с теплым молоком и нанести на губы на 5–10 минут, затем снять салфеткой и намазать губы гигиенической помадой. Для лица я использую шикарную маску: творог смешать с желтком 1:1, подогреть до комнатной температуры и нанести на лицо, избегая области вокруг глаз. Через 10–15 минут смыть и нанести свой привычный крем. Молодости и красоты вам, дорогие, и праздничного настроения!

Валентина Дорофеева, г. Химки

уровня женского полового гормона эстрогена в крови. Поэтому лечение недержания мочи у таких пациенток проводится совместно с врачом-гинекологом.

Причины недержания могут быть различные: от воспалительных процессов и наличия инородных тел в мочевом пузыре (камни, опухоли) до опущения матки и влагалища. Поэтому перед началом лечения нужно выяснить причину недержания. Для этого нужно пройти обследование: анализ мочи общий и по Нечипоренко, УЗИ почек и малого таза, урофлоуметрия, анализ крови на гормональный фон (после консультации гинеколога), консультация невролога. В зависимости от этого назначается лечение: либо основного заболевания, из-за которого возникло недержание, либо непосредственно недержания мочи.

– Может быть, существуют какие-то методы лечения, которые могут помочь женщине самостоятельно, в домашних условиях справиться с этим неприятным недугом?

– Да, есть метод, который может помочь в самом начале развития недержания. Это специальные упражнения для укрепления мышц тазового дна – упражнения Кегеля, которые женщина в состоянии выполнить самостоятельно дома. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, нужно поднимать

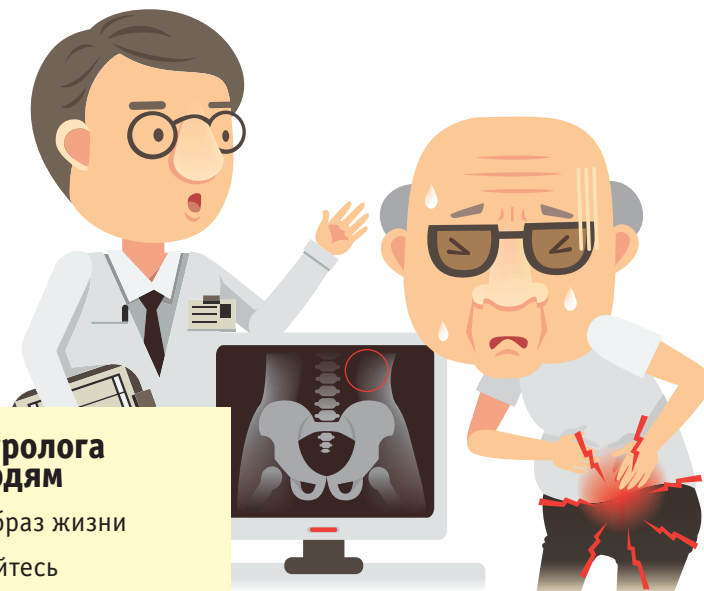
ты – доброкачественная опухоль части предстательной железы. От нее не застрахован никто, но можно на ранних этапах выявить ее признаки и начать лечение. Такие симптомы, как вялая струя мочи, затрудненное и прерывистое мочеиспускание, учащенное ночью, натуживание при мочеиспускании, являются ранними признаками аденомы и корректируются приемом лекарств. Подтекание мочи вкупе с недержанием говорит о хронической задержке мочи и при больших размерах аденомы требует хирургического лечения вместе с применением лекарственных препаратов.

– Владимир Петрович из Нижнего Новгорода пишет, что ему был поставлен диагноз рак простаты. Врачи говорят о необходимости операции. Ощущение и так довольно тягостные, но мужчину больше волнует вопрос сохранения эректильной функции. Возможно ли ее сохранить?

– При раке простаты схемы лечения зависят от размера опухоли, наличия метастазов и поражения лимфоузлов, то есть от стадии заболевания. Выжидательная тактика предпочтительна у пожилых

Советы врача-уролога пожилым людям

- Ведите здоровый образ жизни
 - Больше двигайтесь
- Соблюдайте питьевой режим
- Укрепляйте мышцы тазового дна
- При недомогании обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением
 - Раз в год проходите профилактический осмотр у уролога



сфере невозможно. Надо стараться не переохлаждаться, избегать чрезмерного употребления жирного, жареного, соленого, копченого, соблюдать питьевой режим (не менее двух литров жидкости в сутки), вести подвижный образ жизни, своевременно санировать имеющиеся очаги инфекции в организме, иметь постоянного сексуального партнера, своевременно обращаться к врачу при наличии жалоб, чтобы не допустить осложнений.

Беседовала Елена ВАСИЛЬЕВА

Чтобы не болеть

– Для многих животрепещущий вопрос: как обезопасить себя от проблем в мочеполовой сфере?

– К сожалению, полностью обезопасить себя от проблем в мочеполовой

Помните, что цистит, который лечится без консультации врача «заветной таблеточкой» и грелкой, чаще всего возвращается. Рецидивы цистита наблюдаются у 50% пациентов в течение полугода. В зоне риска – женщины старше 55 лет. У них воспаление повторяется в 36% случаев. У молодых девушек эта вероятность достигает 27%.

и опускать таз, а также выполнять повороты таза вправо и влево. Уделять упражнениям необходимо не менее 30 минут в день. Такой «тазовый» фитнес является также и профилактикой недержания мочи. Но нужно учитывать, что при серьезном недержании, когда женщине уже приходится пользоваться прокладками, упражнения не спасут. Необходимо хирургическое вмешательство: установка специальных урослингов, поддерживающих мочеиспускательный канал в нужном положении.

Мужской вопрос

– Женщины все-таки более решительны в борьбе за свое женское здоровье, чего нельзя сказать про мужчин. Мужчины за 50, столкнувшиеся с проблемами с их «вторым сердцем», катастрофы. Как помочь мужскому здоровью?

– У мужчин за 50 наиболее частой проблемой является аденома простаты

пациентов с тяжелыми сопутствующими заболеваниями и медленно растущей опухолью. Радикальная простатэктомия (тотальное удаление простаты) является основным хирургическим методом лечения и позволяет сохранить нормальную половую функцию.

Простатэктомия применяется на ранних стадиях заболевания при отсутствии отдаленных метастазов, часто сочетается с хирургической кастрацией, лучевой терапией (наружной или внутритканевой – брахитерапией), а при наличии метастазов – и гормональным лечением. При маленьких размерах опухоли используют криотерапию – разрушение воздействием низких температур, ее также часто сочетают с гормональными препаратами. Но в случае, если естественную потенцию сохранить не удастся, для восстановления эректильной функции в этом случае часто используют фаллопротезирование – внедрение имплантантов в половой член оперативным путем.

КАРНИТИН + ХРОМ ФОРТЕ

АКЦИЯ!* 2 + 1 В ПОДАРОК!



Карнитин + Хром Форте предназначен для снижения массы тела. Способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, ускорению метаболизма глюкозы и холестерина.

Заказывайте на WWW.APTEKA.RU и по тел.: 8-495-663-03-59, 8-800-707-4-777.

*Подробности АКЦИИ узнавайте по тел. 8-495-663-03-59, 8-800-707-4-777. БАД. РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Эксперт

**ОЛЬГА
НИКОЛАЙЧУК**
врач-психиатр,
психотерапевт
высшей категории

НЕВЕСТКА И СВЕКРОВЬ: КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ССОР?

Две семьи под одной крышей – увы, нередкое явление в нашей стране. И если мужчины, как правило, худо-бедно договариваются, то между женщинами – свекровью и невесткой – очень часто вспыхивают самые настоящие войны. Как избежать конфронтации, и возможно ли в принципе мирное сосуществование?

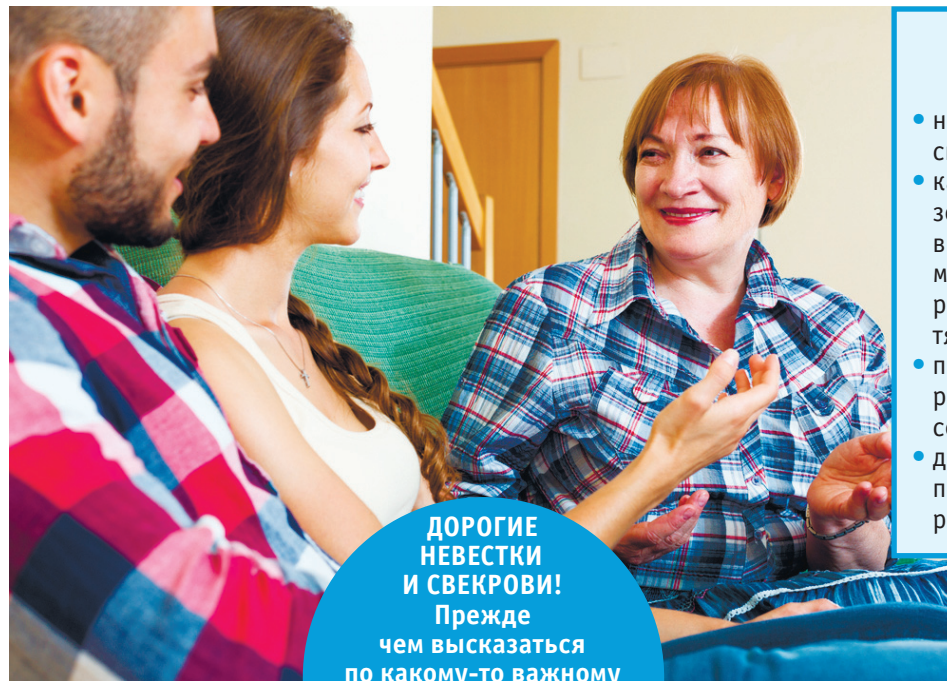
Первые шаги в новом доме

Переезжая к мужу, женщина везет с собой не только любимые платья, но и устоявшиеся привычки, часть которых может оказаться несовместимой с привычками свекрови. И если не договориться «на берегу», несовместимость может обернуться катастрофой.

Например, свекровь укладывается спать в девять вечера, и в доме должна быть полная тишина, потому что сон у нее очень чуткий. А невестка в это время только выходит на вечернюю пробежку, потому что она так привыкла. После пробежки она пойдет в душ, потом – на кухню, чтобы с помощью блендера приготовить смузи из свежих овощей. Сможет ли невестка проделать все это в полной тишине? Вряд ли. Если семья живет в большом доме, нет проблем. А если в двух-трехкомнатной квартире? Поэтому первое, что стоит сделать этим двум женщинам – сесть за стол переговоров.

Шаг вправо – шаг влево

Невестка и свекровь принадлежат к разным поколениям и потому совпадения каких-то жизненных установок



**ДОРОГИЕ
НЕВЕСТКИ
И СВЕКРОВИ!**
Прежде
чем высказаться
по какому-то важному
поводу, посчитайте про
себя до десяти и заодно
вспомните, что чаще
всего молчание –
золото.

следует считать скорее удачей, чем системой. Причем, совпадение в любви к одному и тому же мужчине – сыну и мужу – может стать не только не примиряющим, но, напротив, разобщающим фактором. Каждая из этих женщин любит его по-своему, но в то же время считает именно свою любовь самой правильной. Поэтому желательно как можно раньше, еще до свадьбы, обсудить будущий совместный быт, найти возможные острые углы и способы их обхода. Постарайтесь договориться буквально обо всем, о каждой мелочи, иначе столкновений не избежать. Лучше, если разговор начнет невестка. Ведь это нормально – поинтересоваться у будущей свекрови, какой именно она видит ее роль в будущей совместной жизни.

Кто? Что? Когда?

Мудрая свекровь, распределяя роли в домашнем хозяйстве, не сделает невестку «мальчиком на побегушках», а доверит ей большое дело. Не стоит тереться боками у одной плиты или стиральной машины – лучше, если одна будет стирать, а другая – готовить. Или одна будет готовить обеды, другая – ужины. Обязательно договоритесь, кто будет мыть посуду, кто и когда – убирать квартиру и т.д., и т.п.

Большой ошибкой будет поминутное навязывание помощи или бесконечные «ценные» советы из-за плеча. Это касается обеих женщин, но более всего свекрови. Сначала дождитесь, когда невестка закончит свое большое дело (стирку, уборку и т.д.), и только

Добрые советы невестке:

- никогда не ссорьтесь с мужем на глазах у свекрови, не жалуйтесь мужу на свекровь;
- как можно раньше объявите вашу комнату зоной только ваших интересов: убираться в ней можете только вы, заходить к вам можно только со стуком и т.д.; если на двери в вашу комнату нет замка, поставьте хотя бы щеколду;
- попросите у свекрови пару ее фирменных рецептов и время от времени готовьте их, советуясь с ней;
- даже если вам не очень нужно, просите периодически у свекрови совета по самым разным поводам.

Добрые советы свекрови:

- даже если ваша любовь к молодым безгранична, не старайтесь делать все сами – вы очень быстро устанете, а невестка решит, что вы ей не доверяете;
- не контролируйте каждый шаг невестки и не ожидайте, что она будет делать все так, как вы считаете нужным;
- не давайте советов, если вас об этом не попросили;
- будьте снисходительны и позвольте молодым совершать свои небольшие ошибки; это их жизнь, и они имеют право набить на своем пути немного шишек.

увидев результат, можете аккуратно что-то посоветовать. Но сначала похвалите – все-таки работа сделана, и это, безусловно, похвально.

Виктория ЛЕНСКАЯ



Из почты «Планеты здоровья»



Ароматы праздника

Каждый раз нам хочется как-то по-особому подготовиться к встрече Нового года: необычно украсить свой дом, оригинально упаковать подарки, наполнить квартиру приятными ароматами волшебства и праздника. Я создаю праздничную атмосферу с помощью натуральных материалов, потому что считаю, что, чем больше в нашем доме и в нашей жизни от природы, тем здоровее и счастливее мы сами.

Разложить по дому цитрусовые, в которые воткнуты звездочки гвоздики, зажечь свечи, поставленные в мисочки с кофейными зернами. Но больше всего я люблю палочки корицы! Обмотав их красивыми ленточками и развесив на елке, вы сразу почувствуете, что атмосфера в доме напоминает сказку, и вам захочется раствориться в этом празднике!

*Марина Владимирова,
г. Великий Новгород*



С сединой справится шалфей

Здравствуй! Хочу поделиться с читателями своими маленькими секретами. Есть проверенные временем домашние средства по уходу за волосами. Ими пользовались еще наши бабушки, когда не было такого изобилия косметики. Зато косы у них были ого-го! Не всех женщин красит седина. При первых седых «ниточках» в волосах я брала 4 столовые ложки сухой травы шалфея и заливала 1 стаканом кипятка. Настаивала минут 30, процеживала и отжимала гущу. Эту жидкость ежедневно наносила на корни волос, пока седина не потемнела. Затем наносила настой травы один раз в неделю. Результатом очень довольна!

Любовь Модых, 64 года, Калужская обл.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ЗАПАХ

Мы не всегда отдаем себе отчет в том, что нами управляют запахи. Следуем за модой и поливаемся дорогими разрекламированными ароматами. Между тем, психологи утверждают, что запах — это главная черта, по которой мы выбираем себе партнеров. А медики говорят о том, что аромат может, как навредить здоровью, так и исцелить больного.

Чем пахнет характер?

Первые духи появились в арабских странах. Они, конечно, были абсолютно натуральными. Именно с тех пор и существует учение о запахе болезней. Несмотря на то, что официальная диагностика не опирается на эти сведения, многие современные врачи

с уверенностью определяют недуг по запаху. Например, большие тифом пахнут хлебом, а золотухой — прокисшим пивом. Когда очень тучный человек садится на диету, он начинает источать запах ацетона...

В древности практиковали «розовую пробу» для того, чтобы понять характер и тем-

перамент человека, а, следовательно, и его потенциал. На запястье наносили тонкую полоску розового масла. Через некоторое время на истеричных натурах проба начинала пахнуть кисло, у романтиков — сладко, а люди с сильным характером начинали источать терпкий аромат.

Запах детства

Самым привлекательным навсегда остается запах, знакомый с детства. Чаще всего это ароматы корицы, ванили и молока. Именно они способствуют расслаблению и укреплению нервной системы.

Можно не всем

Не тешьте себя иллюзией: современные ароматы в большинстве своем синтетические. Это дешевле, к тому

же синтетические вещества гораздо более стойкие. Это ни хорошо, ни плохо. Просто относиться к выбору аромата стоит крайне скрупулезно.

В первую очередь с осторожностью относиться к запахам должны люди, страдающие заболеваниями, связанными с экологией. Это, конечно, аллергики. Причем человек может даже не отдавать себе отчета в том, что у него аллергия именно на запах.

Астматиков врачи выделяют в отдельную группу. Клинические испытания показали, что из четырех астматиков трое не переносят запахи.

При заболеваниях гормональной системы надо воздерживаться от синтетических ароматов. В их состав входят вещества, влияющие на гормональное здоровье, как у мужчин, так и у женщин.

ВАЖНО!
Запрета на ароматы должна придерживаться каждая беременная женщина! Помните, что они воздействуют не только на вас, но и на вашего малыша!

Какое масло что лечит?

КАШЕЛЬ: эвкалипт, анис, чайное дерево.

ПРОСТУДА: фенхель, розмарин, шалфей, сосна, пихта, мята, лаванда.

ГИПЕРТОНИЯ: герань, иланг-иланг, лимон, лаванда.

ИЗЖОГА: ромашка, каяпут, роза, сандал, душица, мята.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ железа: ромашка, роза, лаванда, масло семян моркови.

ЦИСТИТ: иссоп, чабрец, ветивер.

АРТРИТ: базилик, кедр, майоран, ель, мускат.

А есть ли выход?

Есть. Даже если вы страдаете каким-либо нарушением работы организма, вы можете использовать натуральные эфирные масла. Конечно, они тоже могут вызывать аллергию, но тогда вы будете точно знать, на что именно, и сможете избежать неприятностей в будущем. К тому же натуральные эфирные масла могут даже и стать вашим лекарством, если вы грамотно воспользуетесь ими.

Как правильно?

ПРИМЕНЯТЬ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Соединения летучие, поэтому их обязательно надо «привязывать» к маслу-основе. Базовым маслом может служить масло жожоба, миндаля, зародышей пшеницы. Для масок подойдет также мед, кефир или молоко.

- Эфирное масло можно вдыхать во время ингаляции или просто носить с собой, чтобы «слушать» аромат.
- Можно делать маски с эфирными маслами.
- Добавлять масло в ванную.
- Делать массаж, компресс.
- Иногда масло можно употреблять внутрь, но только под строгим контролем врача!



Из почты «Планеты здоровья»

Как продышать икоту?

Время от времени каждый из нас сталкивается с икотой. Хорошо, если она быстро проходит, но случается, мучает целый день. Хочу подсказать, как в такие моменты справляюсь с напастью я. Тут важно устранить спазмы в диафрагме и пищеводе. Для этого я вдыхаю полной грудью воздух и задерживаю дыхание настолько, насколько возможно. Затем делаю три-четыре коротких выдоха. Повторяю раз пять-шесть. Как правило, дыхательное упражнение отлично помогает.

Римма Толкушина, г. Самара

Мазь от обморожений

Ну вот и зима. Кожа сохнет, губы обветриваются, а если варежки забудешь — привет, обмороженные пальцы. Меня очень выручает мазь из прополиса. Она и с шелушением и экземой справляется, и при обморожениях помогает. В эмалированной кастрюле топлю на водяной бане 20 г прополиса. Смешиваю с 80 г вазелина и варю 30 минут. Постоянно помешиваю. Затем тщательно процеживаю через марлю и помещаю в стеклянную банку. Ставлю в холодильник, закрыв крышкой. Мазать проблемные места от месяца до двух.

Мария Игоревна, пос. Ижевское

Золотой ус от панкреатита

У мужа уже три года панкреатит. Диета, лекарства — это все понятно. Но и от народной медицины мы не отказываемся. Хорошо спасает золотой ус. Нужно измельчить и залить одним литром крутого кипятка один большой лист растения. Настаивать сутки в термосе. Принимать в теплом виде по 50 г за 40 минут до еды три раза в день. Уже через несколько дней уходит боль, сухость во рту, улучшается самочувствие.

Антонина Милюкова, г. С.-Петербург

Женщина, выбирая парфюм:

— Скажите, а у вас есть духи с запахом компьютера?

Продавец:

— Что???

— Компьютера!

Просто я хочу, чтобы мой муж обращал на меня больше внимания!



посоветуем
подскажем

Чтобы вы не остались один на один с волнующими вас вопросами, мы предлагаем воспользоваться помощью наших экспертов. Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос, помогут определиться с выбором, развенчают мифы и затронут наблевшие темы.

Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки грамотного специалиста.



МАРК ТИШМАН
певец, композитор,
телеведущий

Дыхание – основа здоровья и красивого голоса

Часто слышу, что вокалисты пьют перед выходом на сцену сырые яйца. Честно говоря, не вижу в этом большого смысла. Но как мама музыканта, мечтающего о большой сцене, все же хочу узнать, как звезды берегут связки. Есть ли какие-то секреты?

Марина Темерязева, г. Калуга



– В восточной медицине говорят: основа здоровья человека – это правильное дыхание. Основа здоровья связок – это тоже, прежде всего, дыхание. Если правильно дышишь, то сколько бы ни пел, какие бы нагрузки ни были, будет все в порядке и с голосовым аппаратом. Конечно, певцы чаще других страдают простудными заболеваниями, но, на мой взгляд, это связано с нервной системой, потому что включается «психосоматика» – за что переживаешь, то и начинает болеть. Главный мой совет – следите за своим дыханием! А вот, что касается яиц, возможно, кому-то они и помогают. Но я бы не отважился при современной экологии пить сырые яйца.

Есть у меня и свой секрет лечения осиплости. Мне в этом случае очень помогает, если инжир настоять на молоке. Я не переносу коровье молоко, поэтому использую козье. Но настаиваю, не ленюсь. Это бывает нечасто, но правда хорошо помогает при кашле, смягчает горло и вообще полезно для местного иммунитета.



ЕЛЕНА ДЕВЯТКИНА
системный
психолог-
кинезиолог

Как лечат астму психологи?

У моей внучки астма. Я стараюсь подсказать дочери, что неплохо бы помимо медицинской помощи подключить народную медицину: козий жир, отвар одуванчиков. Но дочь все отмахивается, таскает внучку к психологу, говорит, что астма – это психосоматика. Что за психосоматика? Шестидесять лет прожила и не слышала. Как психолог может астму-то вылечить?

Тамара Ровнова, г. Тверь

В 30-х годах прошлого века ведущими профессорами Чикагского университета были выявлены связи между физическими недугами и психологическими проблемами человека. Так называемые психосоматические причины заболеваний. Психо – душа, сома – тело. И эти исследования продолжают до сих пор.

Сразу скажу, работа с психологом не отменяет классический визит к врачу или прием тех или иных препаратов. Как правило, при психологической поддержке заболевание лечится эффективнее, проходит легче или быстрее.

Что же делает психолог? Он находит внутренний конфликт человека. Предположу ваше недоумение: ну какой у ребенка может быть внутренний конфликт? Он же только жить начинает, его все любят, о нем заботятся...

Психосоматический конфликт, вызывающий астму – это невозможность выразить свои эмоции. Может быть смех, или слезы, может, горе или грусть.

Общество требует и от детей в том числе приличного поведения, послушания. Есть устойчивый

образ, что можно, а чего нельзя. Этот образ выработан для социально приемлемых отношений. Но может быть так, что для ребенка, по его эмоциональности, очень сложно соответствовать этим устоям. И части его мозга, отвечающие за инстинктивное поведение, требуют «Замри! Не дыши!» – отсюда и астма. В работе с психологом мама с дочкой ищут эти самые эмоции, блокирующие дыхание, учатся справляться с ними, находят социально-приемлемые способы для их выражения. А если уходит реакция «замри», если мозг перестает давать легким команду «не дыши!», то и повода для астматического приступа нет.



АНДРЕЙ ФОНЯКИН
доктор медицинских наук,
профессор, руководитель
лаборатории кардионеврологии
ФГБНУ «Научный центр
неврологии»

Профилактика инсульта при мерцательной аритмии

Уже несколько месяцев как мне выставлен диагноз – «мерцательная аритмия». Доктор сразу написала гору лекарств. А я и не скажу, что прямо уж плохо себя чувствую. Да, неидеально, но жить можно. Не хочу пить химию. Не понимаю, так ли уж она нужна, если самочувствие терпимое?

Марина Анатольевна Орлова, г. Луга

– Пациенты с мерцательной аритмией или фибрилляцией предсердий должны особенно трепетно относиться к своему здоровью. Ведь состояние, о котором мы говорим, многократно повышает риск ишемического инсульта. А посему препараты, выписанные доктором, принимать необходимо. Скорее всего, речь идет о пероральных антикоагулянтах. Они помогают снизить риск развития инсульта, снижая свертываемость крови и образование тромбов в левом предсердии. Именно поэтому являются важной частью долгосрочного медицинского лечения для людей, страдающих фибрилляцией предсердий. По данным разных регистров, в РФ при этой патологии терапию получают лишь 15% пациентов, от числа тех, кому она действительно необходима. Не стоит недолюбливать докторов, зачастую их грамотное лечение спасает не просто здоровье пациента, а его жизнь.

ЭКСПЕРТ

ЛИЛИЯ МАЛАХОВА
менеджер в торговле
и на предприятиях
общественного питания,
эксперт в области
здорового питания

Как определить подлинность масла?

В детстве мы взбивали масло сами – родители держали корову. Теперь приходится масло покупать. Но, к стыду своему, я так и не научился определять его натуральность. Как это сделать?

Максим Тропарь, г. Тула



Довольно просто определить подлинность сливочного масла в домашних условиях. Нужно положить брусок масла в морозилку. Через несколько часов чистое масло будет откалываться кусочками, масло с примесями – расслаиваться, а спред – отрезаться. При комнатной температуре натуральное масло быстро становится пастообразным, но при этом не теряет форму. В холодильнике масло не замерзает, и оно более податливое, чем маргарин, если сравнить их на магазинной полке. Масло из коровьего молока имеет нежно-кремовый оттенок зимой и спокойный желтый – летом. Текстура его однородная, цвет равномерный. Во рту масло тает почти мгновенно и создает эффект «холодка».

НА ВАШИ ВОПРОСЫ

успокоим
предостережём



ЕЛЕНА КОЛЬЦОВА
юрист

В какой поликлинике обслуживаться?

У нас есть информация, что с 2017 года ТФОМС Московской области вводит «подушевое» финансирование поликлиник. В связи с этим все жители Подмосковья должны написать заявление о желании прикрепиться к той или иной поликлинике.

Возникает вопрос, если мы напишем заявление о желании обслуживаться по месту работы в одном городе (г. Королев), на какую помощь и на каком юридическом основании мы можем рассчитывать по месту жительства (г. Щелково)?

Что делать и к кому обращаться, если нам будут отказывать в оказании помощи по месту жительства?

Ольга Турунова, г. Щелково

Чтобы разобраться с вопросом прикрепления к поликлинике, нужно разделять следующие понятия:

- первичная медико-санитарная помощь – оказывается поликлиникой, к которой прикреплен пациент;
- специализированная медико-санитарная помощь – может осуществляться различными медучреждениями субъекта РФ, но всегда по направлению лечащего врача из той поликлиники, где вы прикреплены;
- медицинская помощь, оказываемая медсанчастью (здравпунктом, медка-

бинетом), организованной работодателем;

- скорая, неотложная или экстренная медицинская помощь;
- медицинская помощь, оказываемая в рамках программы добровольного медицинского страхования.

Бесплатная первичная и специализированная медпомощь входит в базовую программу обязательного медицинского страхования и обеспечивается государственными гарантиями (ст. 21 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ). Законом предусмотрена возможность пациента раз в год выбирать медицинскую организацию, прикрепляться к ней, выбирать в ней лечащих врачей (при их согласии), но подчеркнем – только одну поликлинику. Одновременно с этим вы можете получать медпомощь в другом лечебном учреждении в рамках добровольного медицинского страхования, которое оформляете себе сами или получаете полис на работе, либо в медчасти, специально организованной работодателем.

Если вы выберете поликлинику по месту работы, а дома вам потребуется экстренная помощь, то вам ее обязаны оказать «по скорой» или в любой медицинской организации, рядом с которой вас застигла беда – отказать не имеют права на основании ст. 11 вышеуказанного Закона. То же самое и наоборот – если вы приписаны к лечебному учреждению по месту жительства, а плохо вам станет на работе, на произвол судьбы вас не бросят. Однако для прохождения обычного лечения, оформления больничного листа и обследований все равно придется ездить в свою поликлинику.

Куда жаловаться, если отказывают в оказании медицинской помощи в вашей поликлинике?

Вариант 1. Звонок в страховую компанию, где оформлен ваш полис ОМС. Если там не хотят помочь – жалоба уже на страховую компанию в ТФОМС.

Вариант 2. Письменная жалоба на имя главврача, которую нужно подать в его приемную, получить отметку о принятии. Если отказываются брать – тогда заказным письмом с описью вложения и уведомлением о вручении. Не забудьте в жалобе указать свой адрес и телефон.

Вариант 3. Направление жалобы в территориальное управление Росздравнадзора посредством онлайн-заявки, почтового отправления или звонка на горячую линию. Телефон горячей линии территориального органа Росздравнадзора по Москве и Московской области (495) 611-47-74.

Вариант 4. Направление жалобы в департамент здравоохранения правительства вашего региона. Как и в предыдущем случае, пожаловаться можно через интернет, в письменном виде или по телефону.

Вариант 5. Если отказ в медпомощи повлек за собой тяжкие последствия, в том числе значительный вред здоровью или смерть, то необходимо подать заявление в прокуратуру.

Все эти варианты можно применять по отдельности или, если ситуация безвыходная, то все вместе. Но на практике большинство конфликтов быстро решаются по пути к кабинету главврача. Ведь кому, как не руководителю лечебного учреждения, знать, что отказ в медпомощи – это грубейшее нарушение законодательства, а в некоторых случаях и уголовное преступление.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ НАШИМ ЭКСПЕРТАМ – ВРАЧАМ, СПЕЦИАЛИСТАМ, ЮРИСТАМ. ПИШИТЕ НАМ!

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



ЕЛЕНА ТЕРЕНТЬЕВА
врач-хирург,
флеболог

Госпитализация после операции на венах

В № 20 прочитала статью о варикоцеле. Очень заинтересовал вопрос хирургического лечения. К сожалению, не нашла информации про методику оперирования через проколы. Знаю, что делают не везде. Хотелось бы узнать, насколько сложна реабилитация после такой операции.

Полина Серебрякова, г. Москва

Да, существуют такие методики оперирования вен как малоинвазивные. Это особый тип щадящих операций, которые осуществляются без больших хирургических разрезов, через проколы. Пациент после таких операций не госпитализируется и после процедуры отпускает-

ся домой. При этом, надев компрессионные чулки после операции, больной должен двигаться, ходить (разрабатывать икроножные мышцы) в течение 40 минут. Многие не могут решиться на операцию из-за боязни госпитализации, и малоинвазивные методики тут хороший выход. Проводятся такие манипуляции под местным обезболиванием. Первые сутки компрессионный трикотаж не снимается, а на следующий день пациент уже может выходить на работу.



Нужно ли удалять гемангиому

У меня на шее гемангиома. Очень неэстетичный нарост. Появилась уже полгода как. Хочу удалить, но боюсь. Маленькой племяннице удаляли дважды, но гемангиома опять появилась. Или есть еще какие-то возможности, кроме хирургических, избавиться от этой напасти?

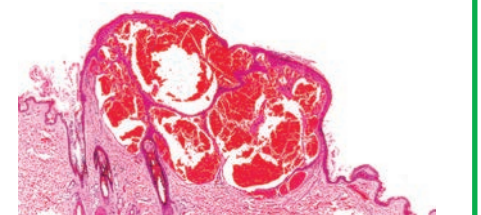
Татьяна Романова, г. Одинцово

Гемангиомы в детском возрасте почти всегда сами проходят к подростковому периоду.

Что касается лечения, то доказана эффективность гормональных мазей, а также пероральных кортикостероидов в устранении гемангиом детского возраста. Показания для удаления – это сдавление нервов, очень быстрый рост (не путать с ростом вместе с ростом ребенка) и расположение на лице.

У взрослого часто это ангиодисплазия – пороки развития сосудов – разных типов. Криодеструкция (воздействие предельно низких температур на область гемангиомы) может не до конца удалить полость расширенного сосуда. Хороший эффект дает пенная склеротерапия. Когда под воздействием склерозирующего препарата происходит растворение внутреннего слоя сосудов и освобождение среднего, что приводит к сращиванию его стенок.

В крупных центрах сердечно-сосудистой хирургии могут помочь. В любом случае решать ситуацию с лечением или удалением должен доктор на личном приеме.



СЕМЬЯ В ПОДАРОК НА НОВЫЙ ГОД

Мама сидела на кухонной табуретке, обхватив голову руками и раскачивалась из стороны в сторону. Я растерянно топталась рядом. Ситуация была драматичная...

Ненужный ребенок

– Мам, ну что ты так убиваешься? – Я тронула ее за плечо. Она дернулась и устало посмотрела на меня.

– А ты не понимаешь? – с издевкой произнесла она. – Если бы твой мужчина с таким довеском к тебе пришел, ты бы не убивалась? Хотя, о чем это я? У тебя ведь нет мужчины.

Мама посмотрела на меня с вызовом и вновь спрятала лицо в ладонях.

Было обидно. Да, мужчины у меня не было. Муж бросил три года назад. Благо квартирка на окраине Москвы осталась. Спасибо за благородство! Но маме было плохо, и я постаралась сделать вид, что мне не обидно, натянув маску всепонимания и всепрощения.

– Мама, я все же считаю, что ничего критичного пока не произошло. Михаил моложе тебя значительно, и, конечно, не удивительно, что у него есть ребенок.

– Ребенок? – взвилась мать. – Да какой это ребенок. Неходячий инвалид. Я-то губы раскатала, думала, мы в Италию, потом дачку купим. А что теперь? Мне приковать себя к постели этой ущербной?

Я вздрогнула. Мать говорила ужасные вещи. И все же я решилась:

– Мам, я возьму Алёнку, пока вы будете в Италии. А дальше посмотрим.

Письмо Деду Морозу

Алёнушка оказалась очень умненьким, общительным ребенком. Детский церебральный паралич не позволил ей ходить, но на эмоциональности и желаниии жить, творить и радоваться каждому дню он никак не сказался.

– Тетя Рита, а правда, что Дед Мороз может выполнить любое желание?

– Алёнушка... – начала я, уже подсознательно ощущая, что последует за первой фразой девочки.

– Мне бы очень хотелось ходить, – она все-таки это произнесла. – Вы можете написать письмо Деду Морозу?

Я присела на краешек кровати и взяла малышку за руку. В голове крутилось море фраз, слов, увещаний, но уже через час я топала по морозным улицам Москвы, сжимая в руках конверт с Алёнушкиным письмом.

Чудесная встреча

– Девушка, вам плохо. Что-то случилось? Нужна помощь? – Я посмотрела затуманенным от слез взглядом на подошедшего ко мне мужчину.

– Вот, – беспомощно протянула я ему уже изрядно помятый конверт. – Отец укатил в Калининград, а она не ходит. И стихи пишет. А вчера к нам на подоконник села синичка, Алёнушка хотела посмотреть и упала, и это письмо.

Поток бессвязных фраз, слезы, распухший нос и совершенно безумный взгляд. Я бы бежала от такого человека, сломя голову. Но мужчина проявил чудеса выдержки. Аккуратно взял конверт, прочитал выведенные нетвердой детской рукой строки.

– Что ж, видимо, мне придется побыть немного Дедом Морозом, – сказал мужчина и улыбнулся. – Меня зовут Алексей, я доктор, работаю в центре для реабилитации деток с ДЦП. Вот так. – И он удивленно посмотрел на меня, пожав плечами.

Я открыла рот и рассеянно огляделась по сторонам. Нет, вокруг была все та же станция метро «Угрешская», сновали туда-сюда озабоченные своими проблемами прохожие, гудели поезда.



Не было вокруг ни сказочного ледяного дома, ни посоха, ни саней. Да и Дед Мороз был совсем не старец – лет сорока, рыж и конопат. Я тоже пожалала плечами в ответ и глупо улыбнулась.

Выкуп за ребенка

Алёнка делала успехи. Уже лучше работали ручки, она словно русалка плавала в бассейне с дельфинами и, как опытный всадник, скакала на лошади. Алексей много занимался с девочкой. А та отвечала ему искренней любовью.

– Что будет, когда мне придется вернуть Алёнушку отцу? – спросила я как-то вечером у Алексея.

– Я думаю, нужно попробовать договориться. Ведь он не дурак и понимает, что малышке нужна помощь. Калининград хорошо, но тут у нее друзья, возможность заниматься и лечиться. А что твоя мама?

– А что мама? Она за Мишей как хвостик таскается. Но Алёнка ей не нужна. Ты же знаешь. Да и Мише, если честно не очень. Мне, во всяком случае, так кажется.

– Слушай, а удочерить ты ее не хочешь? – встрепенулся Лёшка.

Я грустно улыбнулась.

– Ты полагаешь, я об этом не думала? Кто же мне даст? Во-первых, я не замужем. Во-вторых... А, во-вторых, я уже говорила об этом с ее отцом. Он запросил такую сумму за отказ от родительских прав, что... – я пожалала плечами и вытерла слезу.

– Вообще нет проблем, – как мальчишка обрадовался мой спутник. – В загс идем завтра же, а, чтобы откупиться от твоего отчима, возьмем кредит.

Я вытаращила на Лёшку глаза и не нашлась, что ответить.

Пиши, мама, пиши

Алёнка наша с Лёшей дочка уже полтора года. Даже вообразить не могу, как раньше я жила без своих любимых. Честно говоря, мне даже кажется, что девочка похожа на папу. Смешливая, улыбочивая, с россыпью забавных веснушек на курносом носу.

– Слушай, мам, – Алёнка состряпала хитрую рожицу, – а Дед Мороз-то все-таки существует.

Я улыбнулась:

– Но ведь ты пока не ходишь, егоза.

– А, – махнула она рукой. – Это дело времени. Папка меня на ноги живо поставит. А если и нет, то я стану русалкой и уйду жить к дельфинам. Или к лошадям. Но я не об этом. Помогите мне написать письмо Деду Морозу.

– Что будем просить на этот раз? – с прищуром поинтересовалась я.

– Ну как? Братишку. Или сестренку, – ты давай пиши-пиши, а то до Нового года всего ничего, а я хочу уже в этом году стать старшей сестрой.

Я опешила.

– Давай-давай, пиши, – сзади подошел Алёшка. – И от меня там черкани. Я бы вообще от двойни не отказался. – И отец хитро подмигнул своей конопатой дочке.

Анастасия ПЕТРОВА



Из почты «Планеты здоровья»

Часто вспоминаю о бабушке

Ребенком я часто гостила у бабушки с дедушкой в деревне. Бабушка учила меня доить корову, а дедушка брал с собой в луга во время сева. Здорово было! Помню их отношение друг к другу. Нет, нежности и ласковости люди, прошедшие горнило войны, были не научены. Но их незримая забота... Бабушка неизменно первую тарелку еды накладывала мужу, старалась приготовить его любимые блюда. А дедушка, суровый и большой, всегда приносил из лугов ромашки и васильки. Огромные лохматые букеты. Вроде, и никому, просто приносил и клал во дворе на лавку. Но бабушка все понимала. Облагораживала «дикий» букет и ставила в старую жестяную вазу, разукрашенную разноцветными кругами. Но только теперь, по прошествии лет, когда давно нет ни бабушки, ни дедушки, я сумела эту заботу разглядеть и понять.

Алина Курбанова, г. Пермь

Шукшин и подгоревшая картошка

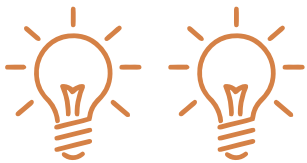
Мои родители поженились рано – в 18. А в 19 мама уже родила меня. Через три года появился и мой брат Димка. Казалось бы, молодые, горячие, кровь кипит. Но я вообще не помню, чтобы родители ссорились. Чтобы дулись и обижались друг на друга. Помню, как пала в трудные перестроечные времена принес откуда-то многотомник Шукшина. Мама читала запоями, и отец часто подшучивал над ней. Однажды,

засев за новые книги, она не заметила, как сожгла картошку, готовящуюся на ужин. Папа пришел с работы и вместо того, чтобы пожурить нерадивую хозяйку, выгнал нас с расшалившимся братом из комнаты, где читала мама, а сам... начал готовить ужин. А потом мы гоняли на соседней площадке шайбу. Ключек не было, и мы играли ногами. Мама сбегала домой, переобулась в валенки и тоже бегала с нами. Родители вместе уже почти сорок лет, живут душа в душу.

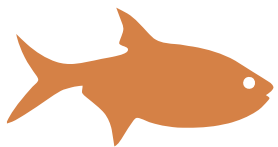
Ольга Минкова, г. Суздаль

Прогоняем депрессию

Сезонная депрессия успешно лечится. Обязательно обратитесь к врачу! Лечение «зимней депрессии» проводится с помощью световой терапии, антидепрессантов и психотерапии. Кроме того, зимой очень важно создать максимально комфортные условия себе и своим близким.



Не жалейте средств на электрический свет! Романтические вечера в полумраке хороши летом, а сейчас, зимой, лучше собраться всей семьей или веселой компанией под яркой лампой с оранжевым абажуром.



На пользу пойдет вкусная еда – здоровая, богатая омега-3 жирными кислотами и красиво сервированная! Самый надежный источник омега-3 – рыба, например, лосось, скумбрия и сельдь.



Очень важно быть физически активным. Запишитесь в бассейн, прогуляйтесь солнечным утром по парку. Очень полезны выезды на природу, катание на лыжах и санках.



Открывайте утром и днем шторы и жалюзи, чтобы впустить солнечный свет. В офисе старайтесь занять место поближе к окну.



Обязательно балуйте себя приятными мелочами! Чашка с красивой картинкой, новая скатерть, стакан сока на завтрак – все это не требует больших усилий, но поднимает настроение, укрепляет вашу защиту от тягостных мыслей.

ДОЛОЙ ХАНДРУ, ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК!

Наступила зима – и вот уже на прилавках магазинов появляются мандарины и новогодние игрушки, в воздухе разлито ожидание праздника, кружатся в бодрящем морозном воздухе снежинки... Но не все с улыбкой встречают зиму. Короткие дни и долгие темные ночи, холод и хмурое небо несут с собой обострения сезонной депрессии, усугубляют такие состояния, как климакс и предменструальный синдром.



ная раздражительность; ослабление памяти; беспричинное беспокойство, головные боли и нарушения сна; отсутствие аппетита, приливы крови к голове, сопровождающиеся сильным жаром и покраснением лица, которые сменяются ознобом и холодным потом. Меняется обмен веществ и, соответственно, меняется вес.

Что же делать, чтобы все эти неприятные и болезненные ощущения не испортили новогодние праздники? Для начала понять, что климакс – всего лишь естественный возрастной период. И он может быть радостным и спокойным. Нужно пойти к врачу, который назначит подходящие именно вам гормональные препараты – они избавят от неприятных симптомов. Рекомендуется есть поменьше мяса, побольше фруктов. По возможности заниматься спортом и обязательно бывать на свежем воздухе.

Анна ВОЛОДИНА

Зима не приходит одна

Сезонную депрессию называют еще сезонным аффективным расстройством (САР). Зимняя сезонная депрессия заканчивается весной или в начале лета. Но ведь хочется радостно и плодотворно жить круглый год! А вместо этого тянет забиться в уголок, чтобы никто не трогал. Сезонная депрессия сопровождается чувством предельной усталости, нехватки энергии и сил. Особенно привлекают страдающих от сезонной депрессии продукты с высоким содержанием углеводов, а это не способствует стройной фигуре и успеху у противоположного пола. Впрочем, к сексу интерес тоже угасает.

Откуда берется это противное заблуждение? Наука до сих пор точно не знает. Причины могут крыться в генетике, влияет и возраст, и химический состав организма. Несомненно, играет роль снижение уровня солнечного света. Его нехватка приводит к понижению уровня серотонина, химического вещества мозга. Нарушается и баланс мелатонина в организме – гормона, отвечающего за здоровый сон и хорошее настроение.

Гормоны, не шалите

Предменструальный синдром (ПМС) возникает у некоторых женщин за 2–10 дней до менструации. Проявляется этот синдром в виде психоэмоциональных нарушений, кроме того, негативно влияет на сердечно-сосудистую систему и обмен веществ в организме. Чтобы ПМС не помешал весело провести праздники, постарайтесь сократить в рационе следующие продукты: соль, сахар, кофе, алкоголь.

Зато горячо рекомендуются: овощи, фрукты, морковный сок, травяные чаи, сырые семечки и орехи, цельнозерновые продукты, птица и рыба, особенно красная. Врачи советуют дамам, страдающим от ПМС, включать в рацион продукты из сои. В этих продуктах много веществ, похожих по структуре на гормон прогестерон. Именно его содержание резко падает при ПМС, доставляя нам столько неприятных минут.

Побеждаем климакс

Климакс – это период возрастного перехода от зрелости к пожилому возрасту. Наиболее часто встречающиеся симптомы климакса – это повышен-



Впереди месяц добра

Праздники – прекрасное время для маленьких добрых дел, повышающих настроение и придающих уверенность в себе: покормить птиц, погулять с детьми и внуками по парку, подарить мандарины пожилой одинокой соседке...

Подумайте, может быть, вы кого-то незаслуженно обидели или поссорились с хорошим другом из-за ерунды? Под Новый Год самое время помирились!

Самое главное – любите и берегите себя, поставьте себе задачу испытывать как можно больше положительных эмоций. Тогда новогодним праздникам никакая хандра помешать не сможет!

Природа позаботилась о нас, создав вкусные и полезные средства, похожие на антибиотики по своему воздействию на организм. Конечно, нельзя отказываться от химических препаратов, если их назначает врач. Но если при лечении сочетать и то, и другое, то организм точно скажет вам спасибо.

ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ: ЧТО, КАК, КОГДА?

Растения на защите человека

Препараты, полученные в лабораториях, как правило, воздействуют лишь на какой-то узкий спектр бактерий или вирусов. Лекарства же, созданные самой природой, могут защищать сразу и от грибков, и от бактерий, и от вирусов, то есть они гораздо универсальнее. Главное – правильно пользоваться природной аптекой и советоваться с врачами, потому что даже природные лекарства имеют свои показания и противопоказания.

БАЗИЛИК

ПОЛЬЗА. Универсальный природный антибиотик. Дезинфицирует, укрепляет иммунитет, обладает бактерицидными свойствами. Помогает при кашле, гриппе и бессоннице.

КАК ПРИНИМАТЬ. Во-первых, в свежем виде, в последний момент перед подачей добавляя в блюда из мяса, птицы, соусы, супы и десерты. Можно заваривать чай и делать настои. Увы, в холодильнике хранится недолго, а в замороженном виде свои полезные качества теряет. Масло базилика – отличное бактерицидное средство.



Имеются противопоказания, обязательно проконсультируйтесь с врачом!

ЧАЙ ОТ КАШЛЯ

Пучок базилика промыть, положить в ковшик, залить 1 литром воды и поставить на огонь. Кипятить 7 минут, оставить настаиваться 15 минут. По вкусу добавить мед, процедить. Пить три раза в день по 200 г.



ЯГОДЫ

ПОЛЬЗА. Прежде всего, ягоды борются с температурой, кашлем. *Малина* – отличный природный антидепрессант, укрепит нервы. *Клюкву* можно употреблять круглый год, потому что она в любом виде не теряет своих бактерицидных свойств. *Калина* помогает при сердечных недугах, мощный природный антисептик. *Черная смородина* укрепляет иммунитет, содержит витамина С больше, чем цитрусовые.

КАК ПРИНИМАТЬ. В свежем виде, в сушеном и замороженном, в виде настоек и чаев.



Все ягоды могут вызывать аллергию, принимайте с осторожностью.

НАСТОЙ ОТ КАШЛЯ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

4 ст. ложки ягод (если были заморожены — разморозить) залить кипятком, укутать и оставить на два часа. Процедить и пить по стакану три раза в день.

ПОТОГОННЫЙ ЧАЙ ИЗ МАЛИНЫ

100 г сухой или горсть предварительно размороженной малины залить стаканом кипятка, укутать на 30 минут, процедить. Пить перед сном по 1 стакану, чтобы температура ночью не поднималась.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС ОТ ПИЕЛОНЕФРИТА

2 стакана ягод клюквы размять, добавить 3 ст. ложки меда и залить 1 литром теплой кипяченой воды, размешать. Пить по 1 стакану утром и днем.



ГОРЧИЦА

ПОЛЬЗА. Полезна при любой простуде и гриппе. Лечит кашель и насморк. Оказывает противовоспалительное действие. В горчице содержатся вещества, препятствующие росту раковых клеток.

КАК ПРИНИМАТЬ. В виде горчичников, парить ноги и принимать ванны, вдыхать аромат и есть с хлебом.

Лечиться горчицей можно только тогда, когда нет высокой температуры!

КОМПРЕСС ПРИ БРОНХИТЕ

Столовую ложку горчичного порошка залить стаканом кипятка, развести кашницу, нанести на сложенную в несколько слоев марлю и положить на грудь, избегая области сердца. Держать, пока компресс не перестанет греть.



БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

ПОЛЬЗА. В капусте полезно все: и листья, и кочерыжка, и сок. А полезнее всего – капуста квашеная, потому что при таком способе заготовки все полезные вещества в ней только удваиваются. Помогает при бессоннице, мигренях, оказывает и антимикробное действие.

КАК ПРИНИМАТЬ. Есть в свежем и квашеном виде, пить сок из капусты, делать компрессы.

Некоторым людям капуста абсолютно противопоказана. Обязательна консультация с врачом.

ПОЛОСКАНИЕ ПРИ БОЛЬНОМ ГОРЛЕ

Свежевыжатый сок капусты смешать с теплой кипяченой водой 1:1, полоскать воспаленное горло 4–5 раз в день.



Из почты «Планеты здоровья»

Полезный десерт

Я – многодетная мама. Впереди праздники. Самое время подумать о лакомствах для детей без вреда для здоровья, и чтобы мне, кормящей маме, тоже полакомиться. Торты, пирожные и конфеты у нас запрещены.

Я готовлю такой полезный десерт: сочное (лучше не кислое) яблоко очищаю от кожуры, тру на терке, добавляю одно яйцо и пачку творога. Раскладываю по силиконовым формочкам и ставлю на несколько минут в микроволновку. Можно воспользоваться и обычными керамическими пиалками

или розетками. Через пару минут полезная запеканка готова! Остудить, выложить на блюдечки, перевернув формочки, сверху можно посыпать корицей. И вкусно, и полезно! Этот десерт обожает моя мама, у которой сахарный диабет, ведь моя запеканка как раз не содержит сахара.

Вероника Бессонова, г. Смоленск





Эксперт

ДИАНА ДИЧЕВА
кандидат медицинских наук,
гастроэнтеролог. Доцент
кафедры пропедевтики
внутренних болезней
МГМСУ им А.И. Евдокимова

ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СПАСУТ МУЗЫКА И СПОРТ

Сонливость, вялость, апатия, быстрая утомляемость. «Переутомление, – думаем мы, почувствовав неприятные симптомы. – Стоит выспаться, и всё пройдет». Но зачастую ни сон, ни даже недельный отдых не способны справиться с проблемой. Недаром в последние годы медицина стала считать переутомление достаточно серьезным заболеванием, требующим вмешательства докторов.



Явные симптомы переутомления

- бессонница,
- частые головные боли или тяжесть в голове,
- колющие ощущения в области сердца,
- слабость,
- быстрая утомляемость,
- нежелание работать как умственно, так и физически,
- ухудшение памяти, рассеянность.

Скрытые симптомы переутомления

- частые простуды в связи со снижением иммунитета,
- обострение хронических болезней,
- эмоциональная нестабильность, раздражительность, нередко депрессия,
- изменение веса (его резкое снижение или прибавка),
- отсутствие желания и сил заниматься спортом, путешествовать.

Как правильно

1 НАЙТИ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ. Недуг может быть не только самостоятельным патологическим состоянием, но и проявлением разных заболеваний, например, патологии щитовидной железы, печени.

Требуется инструментальное обследование органов брюшной полости, щитовидной железы, клинический анализ крови, анализ крови на различные гормоны и ряд других необходимых исследований.

2 ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Если исключены органические нарушения функций внутренних органов, нужно обратить внимание на образ жизни.

- режим труда и отдыха
- прогулки на свежем воздухе
- лечебная физкультура
- прием курса поливитаминов
- правильное питание (избегать переяданий, особенно на ночь)

Дробное питание малыми порциями благополучно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, принимать достаточное количество жидкости (до 2-х литров в сутки)

- небольшая утренняя гимнастика поможет быть бодрым практически на весь рабочий день
- вечерняя прогулка на свежем воздухе, прослушивание классической музыки перед сном

3 СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ СНА. Ложиться и вставать в одно и то же время.



Как неправильно

До сих пор у части населения в фаворе нездоровые методы «лечения». Так, снимать напряжение в конце тяжелых будней алкогольными напитками – привычка, встречающаяся довольно часто.

Итог: алкогольная зависимость, хронический гепатит (воспаление ткани печени), риск развития цирроза.

На фоне приема алкоголя меняется консистенция желчи, она становится гуще, формируется билиарный сладж (предкаменная стадия желчнокаменной болезни). Нарушаются моторные функции желчевыводящих путей.

Словом, метод порочный, лишь усугубляющий проблему.

Помните: переутомление лучше всего побеждают позитивные эмоции. Путешествия, общение с друзьями, танцы, массаж, сделанный руками любимого человека, лыжная прогулка, концерт классической музыки... В жизни так много приятных вещей. Стоит ли от них отказываться в пользу лишнего часа работы?

Ольга БЕЛЬСКАЯ



Из почты «Планеты здоровья»

Лечим тонзиллит

У меня хронический тонзиллит. Время от времени случаются обострения ангины. Но я нашла средство – облепиха! Берем равное количество моркови и ягод облепихи. Из ягод выжимаем сок, морковь трем на мелкой терке, после чего также выжимаем сок. Смешиваем компоненты и пьем, добавляя в теплое молоко, 3 раза в день. На стакан молока необходимо 2 ст. ложки морковно-облепихового сока.

*Полина Игоревна,
г. Тамбов*

Компресс для суставов

У меня больные суставы и ревматизм. Но я научилась «договариваться» с недугом, чтобы он не очень тревожил меня. Свежие ягоды облепихи держу 7–10 минут на водяной бане, после чего быстро даю в кашу. Кашу еще горячей наношу на марлю в три-четыре слоя или тонкую х/б тряпочку и прикладываю к больному месту. Держу, пока не остынет.

*Тамара Поленова,
г. Можары*

Чернослив для костей

Здоровье костной системы – тема, актуальная для всех возрастов. Но особенно для женщин за сорок. Чернослив – отличное природное профилактическое средство от хрупкости костей. Даже ученые с этим согласны. Он помогает избежать переломов и развития остеопороза. А всего-то достаточно съесть две-три сухих сливы в день. Вкусно и полезно. Я всегда за профилактику, а не за лечение.

А. Аверченко, ст. Советская-1

Лён снижает сахар

У меня диабет уже много лет. Как снизить сахар? Хочу поделиться одним рецептом. Смолоть в кофемолке 1 ст. ложку семян льна, всыпать в кружку объемом 250 мл, добавить к семенам 1 ст. ложку пшеничных отрубей. Залить 200 мл крутого кипятка, настоять в течение полчаса. Периодически помешивать. Получится масса вроде киселя. Пить утром натощак и вечером перед сном по 1 стакану 3–4 недели.

Галина Куличикова, г. Москва

Стол № 10: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ



ЭКСПЕРТ

ЕВГЕНИЯ МАТВИЮК
врач семейной
медицины
Israel Rambam
Knowledge center

Систему номерных диет разработал знаменитый советский врач Мануил Певзнер еще в середине XX века. И до сих пор «Стол № 10» является востребованным рационом для больных с недостатками кровообращения 1–2 степени и всех, кто с вниманием относится к своему сердцу.

Стол № 10

Включить в рацион:

- ➔ каши на воде или молоке практически из любой крупы, разрешаются крупеники, запеканки, макароны из твердых сортов пшеницы;
- ➔ вегетарианские супы или на «втором» и «третьем» бульоне;
- ➔ хлеб пшеничный, подсушенные бессолевые сухарики, несладкие бисквиты, несдобное печенье;
- ➔ при хорошей переносимости – кисломолочные продукты пониженной жирности (кефир, ряженка, простокваша, творог).
- ➔ Яйца – не более 3 штук в неделю, при повышенном холестерине не рекомендуется употреблять желток;
- ➔ нежирное мясо – говядина, курица, индейка, кролик, нежирная рыба (отварить, после можно немного обжарить или запекать в духовке);
- ➔ овощи в отварном и запеченном виде: морковь, тыква, кабачки, свекла, цветная капуста, картофель – в отварном и запеченном виде;
- ➔ сырые овощи: помидоры, огурцы, салат, морковь*;
- ➔ из сладостей разрешены мед, зефир, пастила, мармелад, ягоды, муссы, кисели, компоты, домашние смузи – не более 100 граммов в день.

* Обязательно учитывать жидкость при подсчете суточного объема воды.

Исключить из рациона:

- ❌ Сало, сосиски, жирное мясо, жирную рыбу, различные колбасы;
- ❌ крепкие супы и бульоны на основе рыбы, мяса, курицы, грибов;
- ❌ острые и пряные блюда;
- ❌ напитки: какао, крепкий кофе и чай, шоколад, алкоголь;
- ❌ соленья, маринады, соленую рыбу, соленый сыр;
- ❌ продукты, содержащие большое количество холестерина: икру, животный жир, мозги, субпродукты;
- ❌ овощи, вызывающие повышенное газообразование – капусту, бобовые, шпинат, цавель, чеснок и редька;
- ❌ соль.



Вес в ваших руках

– Диета № 10 необходима сердечникам для уменьшения отеков, – комментирует Евгения Матвиюк. – Соответственно, она должна поддерживаться постоянно. Но это не должно вас беспокоить, ведь при таком питании ограничивается соль и вода, а прием питательных веществ поддерживается на прежнем уровне. Конечно, при сердечно-сосудистых заболеваниях врач рекомендует, как правило, также ограничить употребление жирной, жареной, острой пищи. Для полноценного контроля за своим состоянием необходимо регулярно проверять артериальное давление, холестерин крови, отсутствие отеков на ногах и одышки, вес. Таким образом мы можем существенно сократить риск развития заболеваний. Все в наших руках, ведь существует масса факторов, которые мы в состоянии контролировать.

Главное: без соли!

Кардиологическим больным в первую очередь следует обратить внимание на количество съедаемой пищи. Один из ключевых моментов – маленький вес каждой порции и дробность питания. Порция больше 400 граммов пищи нагружает организм и не позволяет еде быстро усваиваться. Это самая строгая диета с точки зрения ограничения жидкости: не более 1,2 литра в день. При этом запрещены не только кофе и какао, но и чай. Все это желательно заменять отваром шиповника, морсами. Нельзя пить холодную воду натощак или запивать ей еду, так как это может нарушить нормальное переваривание пищи.

Мясные и рыбные блюда следует варить или готовить на пару. При стабильном состоянии возможно последующее запекание или легкое обжаривание. Все блюда готовят без соли.

Спрашивали – отвечаем

Я наблюдаюсь у кардиолога, и он сказал мне контролировать массу тела. Не понимаю, почему я должна постоянно сидеть на диете, ведь печень и почки у меня в порядке!

Мария Воронцова, г. Коломна

Дело в том, что при увеличении массы тела возрастает и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Если ваш ИМТ (индекс массы тела, рассчитывается как отношение массы тела в кг к росту в метрах в квадрате) больше 25, то вы однозначно находитесь в группе риска и должны быть внимательны к своему питанию.

Если я выпью пива, а на следующий день пойду сделаю ЭКГ или УЗИ сердца, на результатах как-нибудь отразится то, что я пива выпил? Будут ли они как-то искажены, введут ли в заблуждение врача?

Венедикт, г. Сергиев Посад

Однозначно ответить на этот вопрос невозможно. Все зависит от индивидуальной реакции организма на алкоголь, количества выпитого и общего состояния здоровья.

Мой отец перенес инфаркт. Сейчас его беспокоит сильная одышка. Он регулярно посещает кардиолога, и тот советует ему снизить вес: сейчас папа весит 97 кг. Но делать серьезные физические упражнения он не может. Насколько ему нужно ограничить свой рацион, чтобы похудеть хотя бы килограммов на 10?

Н.И., Железногорск

Это решаемые задачи. Просто необходима консультация диетолога и прием специальных препаратов.



Сел на диету.

Ем мало, но часто. Настолько часто, что не успеваю один кусок проглотить, как уже следующий в рот запихиваю.

Дорогие читатели, спасибо вам за активное участие в подготовке нашей газеты. Вы делитесь с нами своими историями, советами, рецептами. Мы попросили диетолога рассортировать присланные рецепты. Сегодняшняя подборка – это блюда, которые подходят для стола № 10. Спасибо за ваше неравнодушие и креативность!

Стол № 10: РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СЕРДЦА

Запеканка манная

Ингредиенты на 4 порции:

Крупа манная – 220 г,
Вода – 400 г,
Молоко – 430 г,
Сахар – 40 г,
Яйца – 3 шт.,
Сахар – 50 г,
Изюм без косточек – 50 г,
Сметана – 150 г,
Масло сливочное – 15 г,
Сухари – 20 г.

Энергетическая ценность на 100 г – 234 ккал.



Сварить густую манную кашу: в кастрюлю с водой влить молоко, добавить сахар, довести до кипения. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, всыпать манку и варить еще 10 минут на слабом огне. Остудить кашу до 60–70 градусов. После этого вбить в кашу 2 сырых яйца, добавить промытый изюм. Хорошенько вымесить.

Противень смазать сливочным маслом, посыпать молотыми сухарями, выложить на него будущую запеканку. Смешать 1 ст. ложку сметаны с оставшимся яйцом и смазать запеканку сверху. Запечь в духовке до румяной корочки. Подавать со сметаной.

Марина Семёновна, г. Зеленоград

Морской гребешок в сметанном соусе

Ингредиенты на 1 порцию:

Филе морского гребешка – 160 г,
Корень петрушки – 100 г,
Морковь – 100 г.
Сметанный соус:
Сметана – 40 г,
Мука пшеничная – 5 г,
Масло сливочное – 5 г.

Энергетическая ценность на 100 г – 154 ккал.



Филе морского гребешка разморозить при комнатной температуре. Почистить морковь и петрушку, нарезать кружочками. Поместить филе в кипящую воду вместе с морковью и петрушкой. Варить 10–15 минут.

В это время можно приготовить сметанный соус. Для этого слегка подсушить муку на сковороде, дать немного остыть. Добавить сливочное масло. Довести до кипения сметану, добавить к муке и тщательно растереть, чтобы не осталось комочков. Проварить в течение 4 минут.

Выложить рыбу на сковороду, залить полученным соусом и потомить еще 7–10 минут.

На гарнир можно подать гречневую кашу, картофельное пюре или отварные овощи.

Елена Владимировна, г. Москва

Рыбный суп в мультиварке

Ингредиенты на 4 порции:

рыба (лосось, несоленая семга, треска) – 500 г,
картофель – 3 шт.,
лук-порей – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
пшено – 0,5 стакана,
оливковое масло – 2 ст. ложки, зелень.
Энергетическая ценность на 100 г – 150 ккал.



Рыбу вымыть, порезать на небольшие кусочки. Почистить и нарезать кубиками картошку, морковь, нашинковать белую часть лука-порея кружочками.

В мультиварку выложить рыбу и овощи. Хорошенько промыть пшено и добавить в чашу. Налить воды и установить режим «Суп» на 50–60 минут.

Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью. Соль и специи не добавлять! Можно посыпать пшеничными гречками.

Даша, пос. Радужный

Зразы из говядины, фаршированные гречкой

Ингредиенты на 4 порции:

Говядина – 600 г,
Хлеб белый – 4 ломтика,
Молоко – 200 г,
Гречневая крупа – 1 стакан,
Масло сливочное – 20 г.
Энергетическая ценность на 100 г. – 206 ккал.

Говядину очистить от сухожилий и пленок, пропустить через мясорубку.

Хлеб очистить от корочки, замочить в молоке, затем отжать, смешать с говяжьим фаршем и еще раз пропустить через мясорубку.

Гречневую крупу перебрать, промыть несколько раз в чистой холодной воде. Сварить кашу из расчета полтора стакана воды на стакан гречки, оставить на 20 минут под крышкой дойти, добавить масло и перемешать.

Из фарша слепить лепешку толщиной примерно 1 см. В середину лепешки положить ложку каши с маслом. Края лепешки соединить, оформить в виде котлеты.

Готовить зразы на пару в течение 20–30 минут.

Ирина, г. Казань

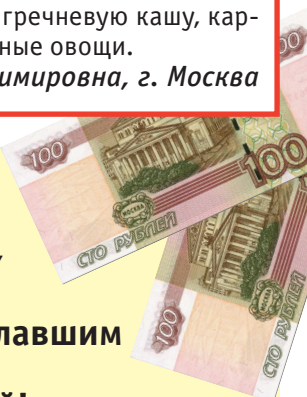
Внимание, конкурс!

ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!
115088, г. Москва,
ул. Угрешская, 2, стр. 15
+7 (499) 992-29-69
pz@kardos.ru

Присылайте нам рецепты ваших традиционных семейных блюд, помогающих питаться не только вкусно, но и полезно!

Самым активным читателям, приславшим наиболее интересные рецепты здоровой кухни, приз – 200 рублей!

Не забывайте оставлять свои контактные данные!



Крем-суп из помидоров

Ингредиенты на 2 порции:

Помидоры свежие – 300 г,
Рис – 4 ст. ложки,
Молоко – 1/2 стакана,
Масло сливочное – 20 г,
Сливки 10% – 1/2 стакана,
Мука – 2 ст. ложки,
Овощной отвар – 300 г.

Энергетическая ценность – 253 ккал.



Помидоры помыть. Надрезать кожицу на верхушке, обдать кипятком. Через 2–3 минуты очистить от кожицы и измельчить. Рис отварить, процедить, дать обсохнуть. Рис и помидоры перемешать, а затем протереть через сито. Можно измельчать блендером, но через сито получается вкуснее.

Для молочного соуса обжарить муку. Затем просеять ее и смешать с горячим молоком. Нужно следить, чтобы не образовались комочки. Варить на медленном огне 10–15 минут, после чего полученный соус процедить.

Овощной отвар можно приготовить заранее. Я обычно использую воду, оставшуюся после варки очищенных картофеля, капусты, моркови, сельдерея. Но можно сварить и специально для приготовления супа, а овощи использовать для салата или гарнира.

Перемешать помидоры с молочным соусом, добавить горячего овощного отвара так, чтобы получилось что-то вроде жидкой сметаны.

Вскипятить на маленьком огне, снять пену. Добавить по вкусу сливочного масла и сливок.

Лена, г. Москва

Питаемся с позитивом



– Официант,
я хотел бы
получить то же,
что у господина
за соседним
столиком.
– Нет проблем!
Я сейчас позову
его к телефону,
а вы действуйте!



Дома как-то
раз сломался
кухонный
комбайн, так
жена, чтобы
помолоть мясо,
заморозила
его и потёрла
на тёрке!

Когда мне было 5 лет, у меня началась астма, и в больнице мне прописали гормональные препараты. И к 12 годам я, вполне нормальная девочка (хотя худой я никогда не была), на гормонах, с шоколадками и прочими вредными продуктами, весила уже 84 кг. Процесс продолжался. Когда я вышла замуж, то довольно быстро дошла до цифры 97. А при росте 159 см, сами понимаете...

Решительный старт

– Когда я начала худеть, то выглядела, мягко говоря, колобочком. Странно, но в зеркале я себя такой не видела.

Подстегнуло меня два момента – с мужем поспорили, что если я за год скину вес до 70 кг, то он бросит курить. Ну и главное, очень хотелось забеременеть.

Я поставила себе цель – 70 кг через год. Начала с перестройки питания на одну из популярных систем похудения и каждодневных физических тренировок для новичков, еще крутила обруч по 20 минут в день.

За 10 месяцев Екатерина рассталась с 25 кг и поставила себе новые цели в похудении.

Взлеты и падения

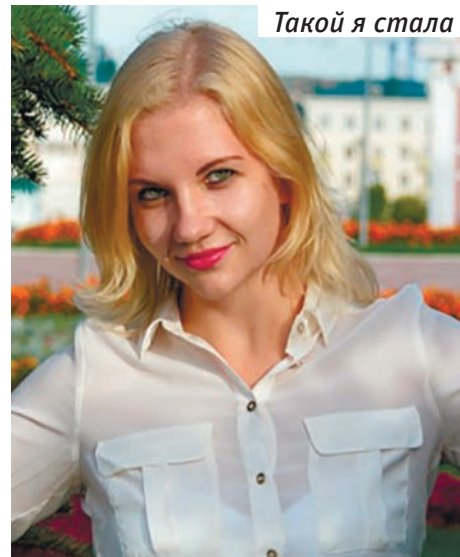
С размера 52–54 я перешла на размер 44–46. Никогда о таком не мечтала. Я вешу и выгляжу лучше, чем когда-либо. В этом году вес уходит гораздо медленнее, чем вначале. Но это и понятно – я «соскребаю» жир, который наращивала почти 15 лет! Были у меня срывы, а куда же без них, походы по кафе с друзьями давали о себе знать, но я ни о чем не жалею. Я люблю поесть, и поесть вкусно.

В какой-то момент мне пришлось отказаться от спорта из-за травмы, и тут я поняла, что есть три раза в день для

Екатерина из Саранска: ЗА ТРИ ГОДА МИНУС 34 КГ



Такой я была



Такой я стала



Похудев, я стала выглядеть моложе

Принципы диетического старта:

- обязательный завтрак
- разрешение до 12 часов дня есть все, что душе угодно
- после 12 часов нельзя жареное, сладости, нежелательны картошка, макароны, белый хлеб
- ужин не позже 18 часов
- можно и даже нужно съесть «вредность», если хочется
- плавная смена пищевых привычек, постепенное введение в рацион полезных продуктов и медленный отказ от вредных.

меня маловато, могу сорваться. Тогда я перешла с системы «Минус 60» на правильное питание, где можно и даже нужно принимать пищу гораздо чаще, просто считать все время калории и соблюдать баланс БЖУ. Установила

себе дневную норму калорий 1500. Страшновато было от мысли, что придется отказаться от пищевого мусора (майонез, колбаса, мучное и т.д.), но, вы знаете – это оказалось легко!

А папа недоволен

Папа меня насмешил. Приехала к нему в гости, он посмотрел на меня и говорит: «Кать, давай поправляйся назад, а то лицо уже худющее, и страшненькая ты какая-то стала!» Ой, ну папа... вот уж правда, человек, который искренне любит пухляшек!

Проверено на себе

Тем, кто только еще пытается начать, хочу сказать – не бойтесь! Питание и спорт – дело привычки, так выработайте привычку любить себя. Сделайте себе подарок – уберите вредное из рациона. Встаньте с дивана и погуляйте хотя бы 30 мин. И не прекращайте свою программу здоровья, даже если съели вредного или забросили тренировки. Не ругайте себя за безволие, прово-



Я до сих пор не прекращаю работу над собой

цируя еще больший зазор, лучше похвалите себя за то, что было вкусно и весело. И еще раз похвалите – что на следующий день не продолжили объедаться. А после этого позанимайтесь физкультурой – с удовольствием, ведь вы же для себя это делаете!

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

«МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ»

115088, г. Москва,
ул. Угрешская,
2, стр. 15
pz@kardos.ru

Если у вас уже есть положительный опыт, как у нашей героини, поделитесь с нами!

Екатерина дала старт объявленному в прошлом номере марафону здоровья. И мы в свою очередь предлагаем «подружиться» с полезными привычками, которые помогут начать вести здоровый образ жизни

Начинать каждый день со стакана теплой воды.

Если нет противопоказаний, с 1 чайной ложечкой меда. Это поможет разбудить организм и запустить работу внутренних органов.

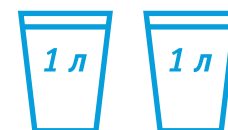


Ложиться и пробуждаться в одно и то же время.

Спать не менее восьми часов в сутки. Это поможет не чувствовать себя усталым в течение дня.

Небольшая физическая разминка утром – обязательное начало дня. Это поможет держать организм в тонусе.

Пить не менее 1,5–2 литров воды в день.



В течение дня больше ходить пешком.



Выпивать на ночь стакан кефира.

Это поможет поддерживать здоровую микрофлору в кишечнике.

Чтобы запал не угас, купите красивый блокнот.

Храните записи о ваших успехах, глядя на которые, вам уже не захочется останавливаться на достигнутом.

Этот пост в народе ещё называют Филипповым в честь апостола Филиппа, чей день памяти празднуется как раз накануне. Рождественский пост начинается 28 ноября и оканчивается 6 января.

Время ожидаемой радости

Рождественский пост – время особой душевной радости и душевного ожидания Рождества Христова. Этот Пост дает нам время подготовиться к празднику. Главное правило соблюдения Рождественского поста, как и всех других православных постов – жить в ладу с собой и с любовью к ближнему своему, проводить время в трудах и заботах праведных, избегать суеты, не поддаваться пустым соблазнам. Искренне покаяться в грехах и больше времени проводить в молитве (в общении и обращении к Спасителю) со своими радостями и печалью, надеждами и просьбами. И конечно, в Пост очень важно делать добрые дела. Пусть будут они небольшими, но искренними, идут от сердца.

И помните: в пост нужно усмирять, прежде всего, свои страсти. Если вы решили поститься, не смотрите свысока на не постящихся, не осуждайте людей, не сплетничайте, не делайте

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

пустых замечаний. Держите свой нрав в строгости, душу в смирении, а сердце – в любви.

Пост должен быть по силам?

В рождественский пост следует воздержаться от продуктов животного происхождения (мяса, молочных продуктов, сыра, сливочного и топленого масла), яиц. Рыба во время Рождественского поста разрешается в субботние и воскресные дни и великие праздники, например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы. В последнюю неделю Пост ужесточается: в январе даже в выходные дни не допускается рыба. Зная об этом, очень важно помнить и другое – Пост должен быть по силам. Если у вас хронические заболевания, если вам прописано белковое питание и т.д., – не изнуряйте свое тело, не наносите вред своему здоровью. Дети, беременные женщины, ратники, пожилые и больные люди освобождаются от Поста.

Важно во время поста сдерживать свою плоть. Откажитесь от каких-то лакомств. Сладостей. Или, например, кофе. И вообще Пост это очень хоро-



Рождественский пост был установлен во времена раннего христианства и сначала длился всего семь дней. Но в 1166 году патриарх Константинопольской православной церкви Лука Хрисоверг сделал его 40-дневным. Согласно этой традиции Рождественский пост для православных христиан продолжается 40 дней.

шее время, чтобы отказаться от вредной пищи и вредных привычек. Если вы решили строго поститься, обязательно проконсультируйтесь с врачом, также посоветуйтесь со своим духовником (священником в храме), расскажите ему о своем духовном и физическом самочувствии и попросите благословения на совершение Поста.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

«Дачный спец» №12 в продаже с 5 декабря!

ТЕМА ВЫПУСКА: СОВЕТЫ ДАЧНИКАМ сад • огород • цветник



ООО «ИД «КАРДОС» 12+

**• СВЕЖИЙ КАРТОФЕЛЬ
К СЕРЕДИНЕ ИЮНЯ**
Как получить ранний урожай

- **ЗАБУДЬТЕ, ЧТО ТАКОЕ ЛЕЙКА**
Устройство системы полива в теплице
- **РАСПИСАНИЕ ДЛЯ ПОДКОРМОК**
Когда вносить минеральные удобрения
- **КАШПО С ПОЛИВОМ**
Как организовать полив растений в контейнерах.
- **КАК ПОВЫСИТЬ УРОЖАЙ ОГУРЦОВ**
Садоводы делятся многолетним опытом.
- **СРЕДСТВО НАШЕ – МЯТА, НАВОЗ, ПРОСТОКВАША**
Народные способы борьбы с вредителями

*Рекомендованная цена

**А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ: ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВО-ОГОРОДНЫХ РАБОТ НА 2017 ГОД**

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»
на 1-е полугодие 2017 года

Подписаться можно во всех почтовых отделениях связи
и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



ООО «ИД «КАРДОС» 12+

Обращаем ваше внимание, что подписку можно оформить на ваше усмотрение:
• на все номера 1-го полугодия 2017 года (январь-июнь) • на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы)

Темы журнала «Дачный спец» в 1-м полугодии 2017 года	
Январь	Семена: новинки, качество, посев
Февраль	Рассада: овощи, цветы, парники
Март	Болезни и вредители: сад, огород, цветник
Апрель	Плодовый сад: сорты, посадка, уход
Май	Огурец, томат, перец: уход, удобрения, защита
Июнь	Ягоды: польза, уход, рецепты

**Стоимость подписки
на 1-е полугодие 2017 г.
на журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»**

• 1 месяц = 1 номер

21,57 руб.*

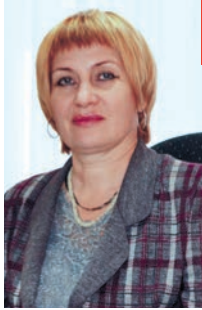
• 6 месяцев = 6 номеров

129,42 руб.*

Подписной индекс **П2960**
в каталоге «Почта России»

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

По возникшим вопросам обращайтесь ☎ 8-495-933-95-77 (доб. 237)


Эксперт

СВЕТЛАНА КАЛУГИНА
врач-эпидемиолог
высшей категории

Истоки гигиенического воспитания и санпросвещения можно найти еще в русских народных сказках. Аленушка увещевала нерадивого брата Иванушку не пить из несертифицированного источника: «Козленочком станешь!» Может, и не козленочком, а вот заболеть вирусным гепатитом А Иванушка вполне мог. Для этого достаточно лишней раз не помыть руки. Как уберечься от болезни и что предпринять, если она уже наступила?

Гепатит А – удар по печени

– Что отличает «желтуху» от других видов гепатита?

– Болезнь Боткина (гепатит А) – острое инфекционное заболевание вирусной природы, при котором происходит воспаление печени и поражение желудочно-кишечного тракта, почек. Выделение вируса происходит с фекальными массами, а заражение людей происходит при употреблении воды и пищи, инфицированной вирусом гепатита А.

– Значит, не зря нас с детства учили мыть руки перед едой и не пить воду из-под крана?

– Мыть руки нужно обязательно, ведь часто именно грязные руки становятся виновниками заражения. Однако с водой из-под крана ситуация спорная. Водопроводная вода соответствует требованиям СанПиН, то есть безвредна для здоровья человека. С другой стороны, нельзя исключать и загрязнение водных источников, несовершенство технологий водоочистки, несвоевременную реконструкцию сетей. Поэтому, желательнее дополнительно фильтровать водопроводную воду.

Моем овощи, кипятим воду

– Выходит, попив колодезной водички, можно легко загреметь в инфекционную больницу?

– Очень легко. Вирус гепатита А попадает в организм человека при употреблении в пищу сырой воды и продуктов питания: немых овощей, фруктов, фруктовых соков, листовых



Симптомы гепатита А:

- Моча темно-желтого цвета (цвет «темного пива»)
- Обесцвеченный кал
- Склеры глаз и кожные покровы окрашены в желтый цвет

салатов, некипяченого молока, а также не прошедших достаточную термическую обработку мяса, рыбы и морепродуктов. Переносчиками вирусов могут быть насекомые, мухи и тараканы. Вспышки болезни нередко случаются в общественных местах и учреждениях, в детских коллективах (детсадах, школах) и в воинских частях, где нарушен санитарный режим. При водном механизме передачи вируса (при использовании недоброкачественной питьевой воды, купании в загрязненных водоемах и бассейнах) вспышки гепатита А носят массовый и более опасный характер, поскольку в воде вирус способен жить до 10 месяцев, заражая огромное количество людей.

Симптомы недуга

– Как понять, что человек заболел именно гепатитом А?

– В развитии заболевания различают три периода: преджелтушный, желтушный и период выздоровления. Начаться болезнь может с недомога-

Необходимые обследования для уточнения диагноза:

- Общий анализ крови
- Биохимический анализ крови
- Анализ крови на маркеры вирусных гепатитов (anti-HAV IgM и иммуноглобулинов класса G к вирусу гепатита А) и на определение РНК вируса гепатита А
- Общий анализ мочи

ния, слабости, головной боли, небольшой температуры. Нередко возникают боли в животе, тошнота, рвота, диарея. Иногда симптомы путают с обычным ОРЗ или пищевым отравлением. Но нужно помнить, что помимо кишечного расстройства (поноса), по окончании скрытого периода заболевания, как правило, возникает триада симптомов, совершенно точно характеризующих гепатит А.

Поможет пятый стол

– Что делать, если болезнь в прямом смысле «засела в печенках»?

– Лечение симптоматическое. После выздоровления рекомендуется ограничить занятия спортом, избегать физических нагрузок, на протяжении полугода обязательно соблюдать диету (стол № 5 и № 5а). Режим питания должен быть также особый: нужно принимать пищу в строго определенные часы и не реже 4–5 раз в сутки. После выздоровления все (особенно дети) подлежат обязательному диспансерному наблюдению, чтобы исключить риск развития хронического гепатита, острой печеночной недостаточности и других осложнений.

– А как обстоит дело с прививками? Действует ли правило «один раз и на всю жизнь»?

– Перед проведением вакцинации кровь исследуют на наличие в ней антител к заболеванию. Наличие антител в крови свидетельствует о том, что человек уже переболел желтухой и заразиться повторно гепатитом А он не сможет. Единоразово переболевший этой болезнью обеспечивает себе иммунитет пожизненно. Но если вы не болели и хотите, чтобы недуг обещал вас стороной, необходима вакцинация. Особенно перед поездкой на отдых в жаркие страны или если в семье есть инфицированный.

– Как предупредить опасную болезнь, и что делать, чтобы не заболеть гепатитом А?

– Профилактика простая: пейте доброкачественную воду, не употребляйте воду из случайных источников, тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды перед употреблением. Не приобретайте продукты питания у случайных лиц. Соблюдайте правила гигиены при приготовлении пищи и, конечно, следите за своей личной гигиеной.

беседовала Елена ВАСИЛЬЕВА

ПОЛЕЗНО при гепатите А:

- ➔ кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, бифидок)
- ➔ овощные супы
- ➔ рыбные и мясные супы на слабом бульоне
- ➔ нежирные сорта мяса, птицы, рыбы
- ➔ сезонные овощи в небольшом количестве (картофель, морковь, свекла, кабачки, помидоры)
- ➔ чай
- ➔ натуральные овощные и нектарные фруктовые соки
- ➔ отвары и настои лекарственных трав

ЗАПРЕЩЕНО при гепатите А:

- ❌ алкоголь
- ❌ шоколад
- ❌ выпечка
- ❌ приправы и пряности
- ❌ копчености
- ❌ уксус
- ❌ жирное мясо (баранина, свинина, гусятина)
- ❌ лук, чеснок, редис, редька, щавель
- ❌ грибы в любом виде
- ❌ горох и фасоль
- ❌ кислые фрукты и ягоды

ФИЗИОКАБИНЕТ НА ДОМУ,

или Как выбрать медтехнику для домашней аптечки

Каждого из нас могут выручить тонометр, глюкометр и кварцевая лампа – приборы, помогающие ежедневно следить за состоянием здоровья! Сегодня поговорим о нескольких самых важных помощниках нашему здоровью.



ТОНОМЕТР. Измерение артериального давления — ежедневная процедура для большинства людей за 40. Если у вас дома есть обычный тонометр с резиновой грушей и фонендоскопом, не стоит изменять ему с электронными собратьями: это очень точный и надежный прибор.

- Наряду с механическим тонометром очень популярны автоматические и полуавтоматические с манжетой на плечо. Они удобны, точны и доступны по цене.
- Измерять давление целесообразно в одно и то же время суток.
- Не забывайте вовремя менять батарейки.

ГЛЮКОМЕТР. Прибор для измерения уровня глюкозы в крови нужен не только людям, страдающим сахарным диабетом 1 или 2 типа.

- Прибор пригодится всем, кто следит за своим здоровьем.
- Есть фотометрические и электрохимические глюкометры.
- Принцип действия у разных типов глюкометров одинаковый: проколоть кожу, выдавить каплю крови и нанести на тест-полоску. Прибор проведет анализ и выдаст показания на дисплее.
- Для некоторых видов глюкометров продаются специальные тест-полоски для определения уровня холестерина в крови.

ВЕСЫ. Следить за своим весом важно не в угоду моде – это необходимо для сохранения здоровья.

- Механические бытовые весы давно в прошлом, на смену им пришли электронные приборы.
- Выбирая весы, не переплачивайте за ненужные «примочки» типа встроенной памяти, функции расчета индекса массы тела и т.д.
- Весы должны быть из закаленного стекла или в металлическом корпусе, устойчивыми, не скользкими, показывать результат в килограммах и граммах, а не в фунтах.



СИНЯЯ ЛАМПА. Или рефлектор Минина. Незаменим для людей, часто болеющих простудой, страдающих от отитов и насморка.

- Инфракрасное излучение и сухое тепло помогают избавиться от кашля (нужно хорошо прогреть грудную клетку); насморка (прогреваются пазухи носа); боли при артрозе (тепло на больной сустав); отита – греем уши.
- Противовоспалительный и общеукрепляющий эффект сделал синюю лампу очень популярной среди терапевтов и офтальмологов.
- Доказано, что синий цвет лампы помогает уменьшить вязкость крови и укрепляет стенки сосудов.

КВАРЦЕВАЯ ЛАМПА. Поможет обеззаразить воздух в доме.

- Прибор дезинфицирует воздух, уничтожает вирусы и болезнетворные бактерии, хорош для профилактики сезонных эпидемий.
- Для дома достаточно компактной (не более 60 см) лампы закрытого типа небольшой мощности.
- Включать лампу можно только в отсутствие людей и домашних питомцев, тщательно проветривать от вредного озона помещение после отключения лампы.
- Строго соблюдайте технику безопасности, чтобы избежать ожогов кожи и глаз.

ИОНИЗАТОР. Не только очищает воздух, но и заряжает его частицы, превращая их в аэроионы.

- Ионизаторы делают воздух в доме максимально полезным для здоровья, похожим на морской или горный.
- Известно даже, что аэроионы активируют работу эритроцитов, в результате газообмен в легких увеличивается в среднем на 10%.
- Выбирая ионизатор, отдайте предпочтение биополярному типу: он вырабатывает не только отрицательно заряженные ионы, но и положительно заряженные.
- Лучше выбрать прибор, который не вырабатывает озон.

УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА. Улучшает качество воздуха в квартирах с центральным отоплением.

- Влажность воздуха от 40 до 60% обеспечит комфортный микроклимат в доме. Вам станет легче дышать, кожа перестанет шелушиться, вы будете меньше болеть.
- В продаже сейчас представлен широкий выбор увлажнителей: холодного типа, паровые, а также ультразвуковые.
- При выборе ориентируйтесь не только на цену, но и на количество потребляемой электроэнергии, уровень шума, который он производит, стоимость и частота замены картридж-фильтров.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

■ 8-985-766-50-48 Срубы бань пятистенки (Псков) из неоцилиндрованной сосны. Доставка и сборка входит в цену. Рубка в «лапу». От 95 т.р. Размер: 3х4, 3х5, 3х6, 4х6, 5х6, 6х6. Различная комплектация. www.srubbanivam.ru



ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44 **АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: подержанные, аварийные, неисправные, а также грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. Выезд, оценка, оформление в ГАИ БЕСПЛАТНО!!! Платим БОЛЬШЕ автосалонов и трейд-ин! РАСЧЕТ НА МЕСТЕ!!!**



ЗДОРОВЬЕ

■ 8-495-728-79-66 Наркологическая помощь 24 часа. Запой, алкоголизм, наркомания. Психиатрия, психотерапия. БЫСТРО, АНОНИМНО, КВАЛИФИЦИРОВАННО, КАЧЕСТВЕННО, НЕДОРОГО! Круглосуточно! Предъявителю объявления скидки! WWW.DOCTOR-KASHIN.RU Лиц. № ЛО-77-01-0012220. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом

АНТИКВАРИАТ

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

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

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

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
☎ 8-495-792-47-73,
м. «Кожуховская»

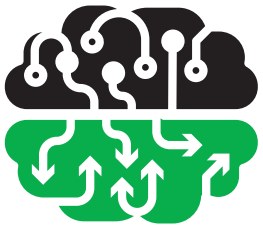
РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»
☎ 8-495-543-99-11,
м. «Ленинский проспект»

STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)
☎ 8-495-669-31-55,
778-12-38,
м. «Авиамоторная»

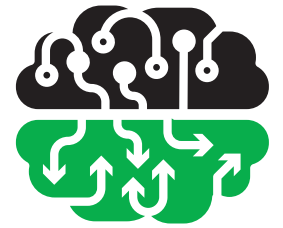
РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР»
☎ 8-499-530-29-07,
530-24-73,
м. «Аэропорт»,
курьер БЕСПЛАТНО

АРТ «КОРУНА»
☎ 8-495-944-30-07,
944-22-07,
м. «Планерная»,
выезд курьера БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
Прием рекламы в регионах:
Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань;
Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15
(звонок бесплатный)



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, ЛОГИКУ



ЗАДАЧКИ

С лодки, которая находится на воде, по борту выкинули лестницу с расстоянием между ступеньками 20 см. Нижняя ступенька этой лестницы оказалась под водой. Известно, что во время прилива вода прибывает на 35 см за час. Через сколько времени вода накроет третью снизу ступеньку?



Ответ: по условию задана высота ступеньки, третья ступенька от воды, следовательно, третья ступенька находится на уровне воды, то есть поднимается вместе с уровнем воды, а держится на поверхности, поэтому она не поднимается. Ответ: 0.

В многоквартирном доме первый этаж находится на уровне земли, а все этажи – на равном расстоянии друг от друга. Анфиса живет на четвертом этаже, при этом, поднимаясь к себе домой, она проходит по лестнице 90 ступенек. Марина живет в этом же подъезде на втором этаже. Сколько ступенек проходит Марина, когда поднимается в свою квартиру на второй этаж?



Ответ: 45 ступенек, как можно заметить, если первый этаж при- нять за точку отсчета, то путь от 1 до 2 этажа, от 2 до 3 и от 3 до 4 – это три и пять ступенек, значит, на четвертом этаже 90 ступенек.

Учеными из Австралийского университета в Квинсленде доказано, что умственная деятельность способствует делению клеток мозга, за счет роста новых клеток. Медики уверены, если чередовать умственную тренировку с умеренными физическими нагрузками, то можно долгое время оставаться в отличной форме, не задумываясь о возрастных изменениях.

ТРЕНИРОВКА МОЗГА

Назовите вслух цвета, которыми написаны эти слова.

После удачного выполнения задания прочтите вслух сами слова.

ЖЁЛТЫЙ **РОЗОВЫЙ**
КРАСНЫЙ **ЗЕЛЕНый**
СИНИЙ **ЧЁРНЫЙ**
КОРИЧНЕВый

ЗАГАДКИ

Дама сидит, но даже если она покинет свое место, вы все равно не сможете его занять. Где же она сидит?

Ответ: на стуле.

Назовите слово, которое начинается с трех Г и заканчивается тремя Я.

Ответ: гидротранспорт.

Назовите два местоимения, которые портят наши дороги.

Ответ: вы, я.

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №24 ОТ 12 ДЕКАБРЯ:

ЧАЙНЫЙ КУСТ: ВЫРАЩИВАЕМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Посадив несколько семян чайного куста на подоконнике, через год вы уже сможете заваривать чай с собственной плантации. Насколько его вкус сравним с цейлонским? Каков его аромат? Как сделать домашний листовой чай? Об этом вы узнаете из свежего номера «ДАЧА».

ВИТАМИНЫ С ПОДОКОННИКА

В домашний огород на подоконнике можно смело включать такие растения, как мята, тимьян, горчица, базилик, разные сорта салата, укроп и петрушку. Их можно сеять с перерывом в неделю-две и собирать витаминный урожай круглый год. При этом растения для себя ничего особенного не требуют, кроме двух-трех важных моментов. Каких именно, можно узнать из газеты «ДАЧА».

ГОТОВИМСЯ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД!

В последнем номере уходящего года «ДАЧА» делится множеством оригинальных задумок для встречи Нового года. Можно «посетить» мастер-класс по изготовлению неподражаемых японских шаров, почерпнуть идеи украшения дома и дачи, праздничного стола, приготовления и оформления блюд.



ЗИМНИЙ ЛАНДЫШ

За зимнюю декоративность саркококку обычно именуют рождественским самшитом. Еще его называют «зимний ландыш» – когда он зацветает, по всему дому распространяется приятный аромат, словно кто-то надушился дорогими французскими духами.

УДОБРЕНИЯ С НОВОГОДНЕГО СТОЛА

Впереди Новый год, и как обычно наши столы будут ломиться от яств, и как всегда значительная часть продуктов уйдет в отходы. А мы голосуем за доходы! То есть превращение остатков продуктов в удобрения, которые вернутся нам добрым урожаем! Итак, нарезаю салаты и закуски, готовим и мешки для подарков саду – собираем в них драгоценные скорлупки, шелуху, кожуру...

КАК В МАГАЗИНЕ ВЫБРАТЬ САМОЕ ВКУСНОЕ

Выбирая овощи и фрукты надо знать некоторые секреты. Покупая картофель лучше выяснить, к какому сроку созревания он относится. Самые вкусные и рассыпчатые – это сорта среднего и среднепозднего срока. А какие мандарины самые сладкие? Какая свекла и морковь лучше подойдут для салата? Об этом читайте в предновогоднем номере «ДАЧИ».

ИТОГИ КОНКУРСА «ДАЧНЫЕ ИСТОРИИ»

В предновогоднем номере «ДАЧА» подводит итоги конкурса читательских рассказов. Финалисты уже определены. Поспешите узнать имена победителей в №24 от 12 декабря!

ООО «ИД «КАРДОС» 12+

КАЛИНА КРАСНАЯ

Красные ягоды калины украшают наши сады всю осень. Горько-терпкие, они после первых морозцев наливаются сладостью и ни с чем не сравнимым вкусом. Помимо вкуса, малина – это еще и очень полезная ягода, не напрасно в народных песнях она упоминается вместе с малиной: «Калинка-малинка моя». Мы расскажем, в чем польза калины красной, и как её применять.



Полезные вещества, содержащиеся в ягодах калины:

	Содержание в 100 г, мг	Суточная норма для взрослого человека
Витамин А	2,5	1 мг
Витамин С	82	75 мг
Витамин Е	2	10-20 мг
Каротин	1,4	5 мг
Калий	179,5	4 г
Кальций	40,5	600 мг
Магний	17,5	300 мг
Железо	6,1	15-60 мг

От семи недугов спасет

Сок из ягод калины способен на многое. С медом он – лучшее средство от разных простуд, включая ангину. Свежевыжатый сок используют для заживления внутренних и внешних язв, а также в компрессах при лечении отита. Соком калины можно дезинфицировать раны, при этом они будут быстрее заживать. Можно использовать сок и как общеукрепляющее витаминное средство, принимая по 1–2 чайной ложки 3–4 раза в день перед едой.

Вера Андреева

Калина полезна:

- как жаропонижающее и противовоспалительное;
- для полоскания горла при ангине;
- при кашле;
- при проблемах с пищеварительной системой (в том числе для повышения аппетита);
- как противоспазматическое средство;
- при гипертонии;
- как успокаивающее средство при нервных расстройствах;
- при заболеваниях почек и печени;
- при кожных заболеваниях (экземах, фурункулах);
- для укрепления иммунитета;
- как потогонное средство.

Противопоказания

Не рекомендуется употреблять калину в любом виде:

- беременным,
- страдающим подагрой,
- гипотоникам,
- людям с повышенной кислотностью желудочного сока,
- людям с заболеваниями крови, в том числе при повышенной свертываемости.

ГОРОСКОП НА 5–18 ДЕКАБРЯ

Овен
20 марта — 19 апреля
Вы можете почувствовать недомогание. Будет большой ошибкой лечиться самостоятельно. Есть риск запустить серьезное заболевание и упустить момент, когда проблему мог бы решить всего один визит к врачу.

Телец
20 апреля — 20 мая
Тельцам следует уменьшить физические нагрузки. Звезды рекомендуют им в ближайшие дни больше отдыхать, не носить тяжести, не бегать по лестницам – не испытывать организм на прочность.

Близнецы
21 мая — 20 июня
Для вас две следующие недели – лучшее время для процедур по укреплению здоровья. Воспользуйтесь методиками, предложенными лечащим врачом. Не используйте «модные» или «популярные у знакомых» методы.

Рак
21 июня — 22 июля
Ракам не стоит лениться и нужно заняться своим телом – наступает самое благоприятное время. Небольшие ограничения в питании и умеренные физические нагрузки сотворят чудеса всего за месяц.

Лев
23 июля — 22 августа
Львам звезды рекомендуют взять под строгий контроль свои эмоции. Многие представители знака слишком часто дают волю чувствам, что отнюдь не лучшим образом сказывается не только на их нервной системе, но уже и на общем самочувствии.

Дева
23 августа — 22 сентября
Ближайшие дни любое начинание Дев будет удачно, здоровье не беспокоит. Представителям знака, регулярно посещающим бассейн или спортзал, можно рекомендовать увеличение нагрузок или продолжительности тренировок.

Весы
23 сентября — 22 октября
Весам стоит обратить внимание на пищеварительную систему: даже самое легкое недомогание в ближайшее время – повод показаться врачу. Желательно исключить из рациона жирную и жареную пищу, больше употреблять кисломолочных продуктов.

Скорпион
23 октября — 21 ноября
Скорпионы рискуют простудиться или даже заболеть гриппом. Звезды настоятельно рекомендуют принять меры профилактики: одеваться по погоде, избегать сквозняков, контактов с больными и мест большого скопления людей.

Стрелец
22 ноября — 21 декабря
Стрельцам для поддержки организма пора начинать принимать витамины. Нужно следить за тем, чтобы в доме не застаивался воздух, и чаще проветривать все помещения. Звезды рекомендуют представителям знака много гулять, особенно перед сном.

Козерог
22 декабря — 20 января
Козерогам нужно больше двигаться – это пойдет на пользу их опорно-двигательному аппарату. Оптимальным вариантом могли бы стать ежедневные пробежки, особенно утренние. Но если это невозможно, можно просто быстро ходить.

Водолей
21 января — 18 февраля
Водолеям звезды рекомендуют больше отдыхать. Напряженная работа не лучшим образом сказывается на самочувствии – им необходимо не только ежедневно высыпаться, но и выделить для полноценного отдыха хотя бы один день в неделю.

Рыбы
19 февраля — 19 марта
Рыбы так беспокоятся о своем здоровье, что могут действительно заболеть на фоне излишнего волнения. Звезды рекомендуют не читать в ближайшее время медицинской литературы и пить успокоительные чаи с травами – валерианой, пустырником.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

PRESSA.RU

«Планета здоровья. Pressa.ru»
Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издается с февраля 2016 г.
Подписной индекс П12961 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте rospiska.pochta.ru

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательский дом КАРДОС»
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ
Адрес редакции: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
Телефон: 8 (495) 992-29-69
Адрес издателя: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14
E-mail: pz@kardos.ru
Телефон: +7 (495) 937-41-31

Главный редактор:
Л.М. АЛЕШИНА
Арт-директор: Ольга ЛЕХТОНЕН
Директор департамента дистрибуции:
Ольга ЗАВЬЯЛОВА,
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 220,
E-mail: distrib@kardos.ru
Менеджер по подписке: Светлана ЕФРЕМОВА
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 237

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

№ 22. Дата выхода в свет 5.12.2016 г.
Подписано в печать 30.11.2016 г.
Номер заказа –
Время подписания в печать по графику – 01.00
Фактическое – 01.00
Отпечатано в типографии
ЗАО «Прайм Принт Москва»,
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,
Лихачевский пр-д, д. 58
Тираж 142 400 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 14 рублей
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 6 п. л.
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock
Сайт газеты kardos.media

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

Рюкзак медведя с Машей внутри	Биограф Мюнхгаузена	Топор, "построивший" поленицу	Немецкий писатель Генрих ...	Целомудренная дама для барана	Фрейлейн, выскочившая замуж	Гимнастика для индуса	Водонепроницаемая замазка	Помещик в туманном Альбионе	Таскатель судака в песне	Там химичит провизор	Модельер по имени Соня	Ежегодные каникулы трудяги	Возмужавший Иа-Иа	Лестница без ступенек	Инструмент героя Тараса Шевченко																																																																																																																																																																																																																																														
Свод над цирковой ареной	Наружная оболочка глаза				"Массаж" для смеха						Священная птица у древних египтян	"Кадровый" состав храма	"Венок" над головой святоши																																																																																																																																																																																																																																																
Щуп насекомого			Дерево рода ильм			Что такое селекция?	Тоскующий по прошлому стиль	Ткань, идущая на подкладку	"Папа" геометрии					Бывалый вор	Обозванные неумелые руки																																																																																																																																																																																																																																														
"Зеленое море" Амазонии	Шаловливый сын Афродиты	Гнездо, что свил пулемет	Носят, когда плохо видят		Тенистая роща в раю	Моторное отделение субмарины		Крюк для подвешивания шляпок	Не покорившийся пьяному луб	Поплавок на рубеже купальной зоны	Псевдоним плаксы	Сберегающий от пуль ров		Муж рыжей плутовки	Русский бард Юлий ...																																																																																																																																																																																																																																														
Модельер ... Такада				Лучший сорт соли	Теннисист по имени Бьорн			Красноглазый блондин	Абрикосовый "сморчок" в компоте				Вход в "Тигр"																																																																																																																																																																																																																																																
Поместье на Руси	Выпукловогнутый специалист	Полет аса носом вниз	"О, тепленькая пошла!" (герой)	"Гардемарини, вперед!" (герой)	Пронумерованная соната	"Знойное" блюдо в горшочке				Игровые напарники крестиков																																																																																																																																																																																																																																																			
	Исторический центр Лондона			Выдающийся итальянский певец				Белый "кораблик" Ма-монтенка	Глушитель для горластого				Брат Иафета																																																																																																																																																																																																																																																
		Прелюдия зарплат			"Движимое имущество" кухарки	Первый шаг на пути к урожаю	Грызун-горбун, родич паки				<p><i>Тренируем смекалку, омолаживаем мозг, повышаем сообразительность</i></p> <table border="1"> <tr><td>А</td><td>У</td><td>И</td><td>Р</td><td>И</td><td>К</td><td>О</td><td>Р</td><td>Т</td><td>С</td><td>И</td><td>В</td><td>А</td><td>В</td></tr> <tr><td>Н</td><td>О</td><td>Т</td><td>С</td><td>В</td><td>Э</td><td>И</td><td>Н</td><td>И</td><td>К</td><td>И</td><td>Б</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>И</td><td>Л</td><td>Р</td><td>К</td><td>Л</td><td>Е</td><td>В</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>В</td><td>Р</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>У</td><td>Л</td><td>А</td><td>С</td><td>Р</td><td>О</td><td>Р</td><td>А</td><td>В</td><td>Ш</td><td>К</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td></tr> <tr><td>Р</td><td>Л</td><td>Е</td><td>Т</td><td>В</td><td>А</td><td>Р</td><td>К</td><td>А</td><td>Ц</td><td>И</td><td>К</td><td>И</td><td>Ц</td></tr> <tr><td>Л</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>М</td><td>И</td><td>С</td><td>Ш</td><td>В</td><td>Л</td><td>К</td><td>О</td><td>К</td><td>А</td><td>К</td><td>О</td><td>Р</td><td>К</td></tr> <tr><td>И</td><td>К</td><td>И</td><td>Л</td><td>О</td><td>Н</td><td>Е</td><td>О</td><td>К</td><td>А</td><td>Р</td><td>Ж</td><td>О</td><td>Т</td></tr> <tr><td>К</td><td>Ю</td><td>Л</td><td>К</td><td>Ю</td><td>Р</td><td>У</td><td>Р</td><td>Л</td><td>Р</td><td>Б</td><td>О</td><td>О</td><td>Э</td></tr> <tr><td></td><td>Р</td><td>С</td><td>О</td><td>Н</td><td>И</td><td>Р</td><td>А</td><td>Л</td><td>А</td><td>Т</td><td>С</td><td>А</td><td>К</td></tr> <tr><td></td><td>А</td><td>К</td><td>А</td><td>У</td><td>Р</td><td>Л</td><td>Л</td><td>К</td><td>Е</td><td>К</td><td>О</td><td>Т</td><td>С</td></tr> <tr><td></td><td>Э</td><td></td><td>У</td><td>И</td><td>Л</td><td>К</td><td>В</td><td>Е</td><td>Е</td><td>Е</td><td>А</td><td>Ш</td><td>У</td></tr> <tr><td></td><td>Б</td><td></td><td>У</td><td>Л</td><td>К</td><td>Е</td><td>В</td><td>Е</td><td>Е</td><td>Е</td><td>А</td><td>Ш</td><td>У</td></tr> <tr><td></td><td>О</td><td></td><td>А</td><td>С</td><td>И</td><td>Б</td><td>И</td><td>Р</td><td>М</td><td>Е</td><td>Р</td><td>А</td><td>В</td></tr> <tr><td></td><td>К</td><td></td><td>А</td><td>С</td><td>И</td><td>Б</td><td>И</td><td>Р</td><td>М</td><td>Е</td><td>Р</td><td>А</td><td>В</td></tr> <tr><td></td><td>К</td><td></td><td>О</td><td>Т</td><td>П</td><td>У</td><td>К</td><td>И</td><td>Р</td><td>В</td><td>А</td><td>И</td><td>Р</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>					А	У	И	Р	И	К	О	Р	Т	С	И	В	А	В	Н	О	Т	С	В	Э	И	Н	И	К	И	Б			И	Л	Р	К	Л	Е	В	А	В	А	В	Р			У	Л	А	С	Р	О	Р	А	В	Ш	К	А	В	А	Р	Л	Е	Т	В	А	Р	К	А	Ц	И	К	И	Ц	Л														М	И	С	Ш	В	Л	К	О	К	А	К	О	Р	К	И	К	И	Л	О	Н	Е	О	К	А	Р	Ж	О	Т	К	Ю	Л	К	Ю	Р	У	Р	Л	Р	Б	О	О	Э		Р	С	О	Н	И	Р	А	Л	А	Т	С	А	К		А	К	А	У	Р	Л	Л	К	Е	К	О	Т	С		Э		У	И	Л	К	В	Е	Е	Е	А	Ш	У		Б		У	Л	К	Е	В	Е	Е	Е	А	Ш	У		О		А	С	И	Б	И	Р	М	Е	Р	А	В		К		А	С	И	Б	И	Р	М	Е	Р	А	В		К		О	Т	П	У	К	И	Р	В	А	И	Р														
А	У	И	Р	И	К	О	Р	Т	С	И						В	А	В																																																																																																																																																																																																																																											
Н	О	Т	С	В	Э	И	Н	И	К	И						Б																																																																																																																																																																																																																																													
И	Л	Р	К	Л	Е	В	А	В	А	В						Р																																																																																																																																																																																																																																													
У	Л	А	С	Р	О	Р	А	В	Ш	К	А	В	А																																																																																																																																																																																																																																																
Р	Л	Е	Т	В	А	Р	К	А	Ц	И	К	И	Ц																																																																																																																																																																																																																																																
Л																																																																																																																																																																																																																																																													
М	И	С	Ш	В	Л	К	О	К	А	К	О	Р	К																																																																																																																																																																																																																																																
И	К	И	Л	О	Н	Е	О	К	А	Р	Ж	О	Т																																																																																																																																																																																																																																																
К	Ю	Л	К	Ю	Р	У	Р	Л	Р	Б	О	О	Э																																																																																																																																																																																																																																																
	Р	С	О	Н	И	Р	А	Л	А	Т	С	А	К																																																																																																																																																																																																																																																
	А	К	А	У	Р	Л	Л	К	Е	К	О	Т	С																																																																																																																																																																																																																																																
	Э		У	И	Л	К	В	Е	Е	Е	А	Ш	У																																																																																																																																																																																																																																																
	Б		У	Л	К	Е	В	Е	Е	Е	А	Ш	У																																																																																																																																																																																																																																																
	О		А	С	И	Б	И	Р	М	Е	Р	А	В																																																																																																																																																																																																																																																
	К		А	С	И	Б	И	Р	М	Е	Р	А	В																																																																																																																																																																																																																																																
	К		О	Т	П	У	К	И	Р	В	А	И	Р																																																																																																																																																																																																																																																
	По нему стучат, боясь сглазить	"Бух" упавшей слезы		Грузопасажирский автомобиль	Опухоль там, где вывих																																																																																																																																																																																																																																																								
				Испарина на травушке				Машина, занятая извозом	Оставить двоюродника на второй ...																																																																																																																																																																																																																																																				
	Гроб для великомученика	Абориген Командорских островов			На воде иль под глазами																																																																																																																																																																																																																																																								
				Кто Прометея покарал?				Приказной в голосе																																																																																																																																																																																																																																																					
	Купальник, что "стыд потерял"	Оскар ... - "король танго"			Вестница богов Олимпа																																																																																																																																																																																																																																																								

СУДОКУ

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

Нейрофизиологи утверждают: разгадывание кроссвордов и логических головоломок «омолаживает» мозг. Ученые и вовсе доказали, что решение подобных головоломок улучшает кровообращение мозга, выстраивает новые нейронные связи. Так, люди старше 65 лет, регулярно разгадывающие кроссворды и ребусы, реже страдают ухудшением памяти и болезнью Альцгеймера. К тому же это занятие расширяет кругозор, борется с раздражительностью и забывчивостью, тренирует логическое мышление.