

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 08 (55)

23 апреля –  
13 мая 2018

Письма

Консультации  
врачей

Народные  
рецепты

## 10 ПРИЧИН КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПИТЬ КЕФИР

стр. 18–19

## БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

СИМПТОМЫ, ДИАГНОСТИКА,  
ЛЕЧЕНИЕ стр. 8–11

## ПОЧЕМУ ЛЮМБАГО БОЛИТ, КАК РАДИКУЛИТ

стр. 22–23

«МЕДКАБИНЕТ НА ДОМУ»:

## ВАКУУМНЫЕ БАНКИ

стр. 16–17

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА: СКАНВОРДЫ, СУДОКУ, КРОССВОРДЫ, ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

стр. 28–31



## ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН



КАЛЕНДАРЬ  
МАГНИТНЫХ  
БУРЬ стр. 3

## Как обмануть голод и не набрать лишний вес

стр. 26–27

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **P2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

## ✉ Письмо в номер

### БУСЫ ИЗ СЕРДОЛИКА СПАСЛИ ОТ НЕРВНОГО СРЫВА

Есть у меня в аптечке одно замечательное средство – сердоликовые бусы. Тоненькая нитка невзрачных бусин под шею. И украшением не назовешь. А, между тем, это мое любимое лекарство. Да-да, не удивляйтесь. Муж от меня ушел на

старости лет. Детки уже взрослые, у всех свои семьи. И осталась я одна. Тут у меня и начались нервные срывы. Да с головными болями, грудь болеть начала тоже, поясница. Терапевт уверяла, что все это на нервной почве. А заодно подели-

лась секретом своей бабушки. Но-си, мол, бусы из сердолика, и жизнь не такой серой казаться будет. И что вы думаете? Правда, помогло! Хожу, жизни радуюсь. И муж назад проситься стал. О как! Тут, конечно, не в бусах дело. А вот душевное мое спокойствие – их заслуга. Спасибо камушку чудодейственному!

Алина Скобликова, г. Углич



**30**  
апреля  
**1857**  
год

### СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

**Родился  
Ойген Блей-  
лер – швей-  
царский пси-  
хиатр.** Осо-

бенно известен Блейлер в связи с изучением шизофрении. Благодаря ему недуг был признан самостоятельным заболеванием (ранее шизофрения считалась одним из видов слабоумия). Блейлер ввел новый термин, происходящий от греческих слов *схезо* (раскол) и *френос* (разум). Его заслугой является и исследование симптомов шизофрении. Именно Блейлер ввел такие понятия, как раздвоение личности и аутизм.

**3**  
мая

**1860**  
год

### СОБЫТИЯ МАЯ

**Родился Джон  
Холдейн –  
шотландский  
физиолог.** Яв-

ляется одним из создателей учения о дыхании человека, о его регуляции и роли в этом процессе углекислого газа. Разработал методы борьбы с отравлением окисью углерода.

## ПЛОТНЫЕ ЗАВТРАКИ ПОЛЕЗНЫ

Израильские медики в результате долгосрочных исследований сделали неожиданные выводы. Оказывается, у пациентов с ожирением и диабетом 2 типа высококалорийный завтрак способствует потере веса, смягчает симптомы диабета и уменьшает потребность в инсулине. Правда, при этом ученые ратуют за легкий ужин и неплотный обед.

В ходе исследования были изучены данные 11 женщин и 18 мужчин с ожирением и инсулинозависимым диабетом 2 типа. Их возраст составил в среднем 69 лет. Пациенты были разделены на две группы с различными диетами, но с одинаковым количеством калорий. В первой группе наиболее калорийным был завтрак, обед – средней калорийности, а ужин совсем легкий. Вторая группа придерживалась традиционной диеты для желающих похудеть диабетиков: шесть небольших приемов пищи равномерно распределяли калории в течение дня.

Через три месяца, когда пациенты из первой группы потеряли в среднем 5 кг веса, вторая группа скинула лишь 1,4 кг. Участники эксперимента отметили, что в первой группе уровень тяги к углеводам и чувство голода были значительно ниже, чем во второй. Кроме того, в первой группе уровень глюкозы участников был значительно ниже уже в первые 14 дней эксперимента, им требовалось меньшее количество инсулина в течение дня.

Доктор, у моей жены пропал голос. Что делать?

Попробуйте сегодня вернуться в три часа ночи.



## «ДА» ГЛЮТЕНУ, «НЕТ» ДИЕТАМ

Ученые всего мира бьют тревогу – приверженность гастрономической моде на безглютеновую диету уже дает свои негативные плоды. Известно, что глютен противопоказан людям, страдающим целиакией – аутоиммунным расстройством, затрагивающим 1% населения планеты. Однако мода на отказ от продуктов, содержащих глютен, набирает обороты и среди страдающих целиакией людей.

А это, по мнению ученых, ведет к набору веса, увеличивает риск возникновения диабета II типа на 13%, может повышать содержание в крови неорганической ртути и мышьяка в моче. Всем этим факторам есть объяснения, но адепты безглютеновой диеты не внемлют доводам разума и науки. А еще чаще за-

**12 мая**

Ежегодно отмечается международный день медицинской сестры.

Дата выбрана не случайно. 12 мая – день рождения одной из знаменитых англичанок, Флоренс Найтингейл, которая во время Крымской войны (1853-1856) организовала первую в мире службу сестер милосердия. Известно, что среди сестер милосердия, отправившихся на фронт Крымской войны, были и русские монахини из московской Никольской обители. Впоследствии в госпиталях работали многие русские женщины-аристократки, в том числе супруга и дочери императора Николая II.

нимаются самодиагностикой и самоназначениями. Врачи напоминают, если вас что-то тревожит в состоянии здоровья – обращайтесь к специалистам! Не стоит заниматься самолечением.

## Санаторий «МОЛНИЯ»



www.mtula.ru

Приглашает всех желающих на лечение и отдых.  
Тульская обл. Алексинский р-н. На берегу Оки. В окружении смешанных лесов.

**ПУТЕВКИ ПО АКЦИИ от 1400 руб./сут.**

(с лечением, питанием, от 14 дней, до 31 мая)

**ПУТЕВКИ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД – от 1900 руб./сут.**

(с лечением, питанием, от 7 дней)

**Лечебная база:** подводный душ-массаж, сухие углекислые ванны, ингаляции, кислородотерапия, лечебная физкультура, массаж, фитотерапия, электро- и физиотерапия, магнитотурботрон, пневмомассаж, а также: сауна, бильярд, детская и спортивная площадки, стационарный мангал, экскурсии и вечера отдыха.

Индивидуальный подход к каждому отдыхающему.

Все процедуры отпускаются без дополнительной оплаты по назначению врача.

**8 (495) 988-75-36 (м. Курская, Чкаловская)**

**8 (48753) 7-56-08, 7-56-13 (санаторий)**

Информация на сайте [www.mtula.ru](http://www.mtula.ru)

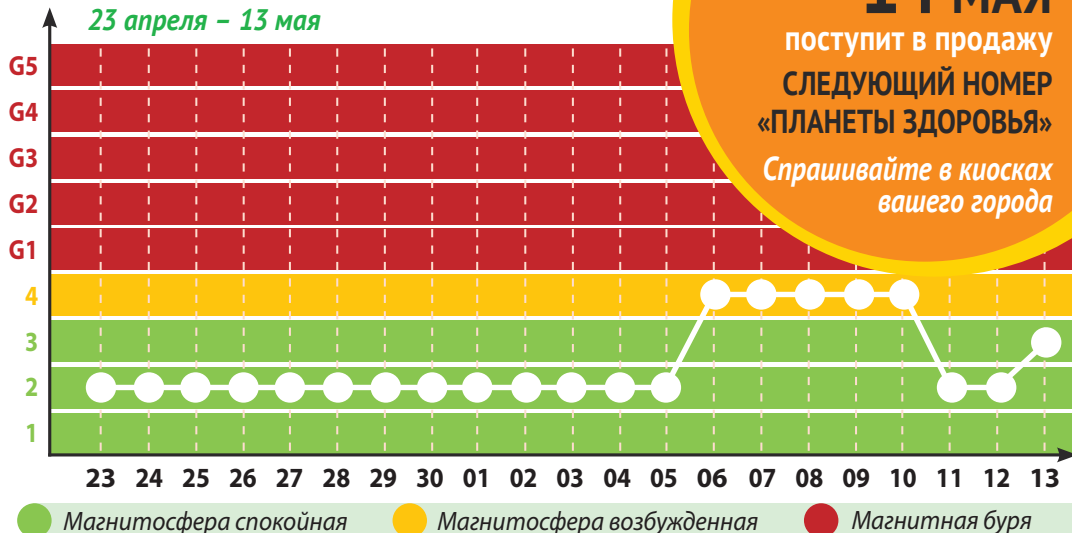
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

14 МАЯ

поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках  
вашего города



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● **МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G2** – показаны горячие ванны для ног, контрастный душ, гимнастика. Больше овощей и чистой воды в рационе.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G3** – гипотоникам, возможно, потребуются адаптогенные препараты, поддерживающие тонус, – настойки женьшеня, эхинацеи, лимонника, аралии. А вот гипертоникам, напротив, помимо их обычных препаратов могут пригодиться седативные на основе валерианы и пустырника.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G4** – не стоит прятаться от погоды в квартире, лучше как можно больше гулять, можно устроить

себе разгрузочный день, пить травяные настои и принимать витаминные комплексы с микроэлементами.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G5** – по возможности стоит остаться дома; исключить из рациона соль, острые блюда, газированные напитки, копчености, алкоголь, кофе, свежую выпечку; избегать стрессов; меньше пользоваться мобильным телефоном. Два раза в день стоит измерять давление.



**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

врачи советуют, в период солнечной активности следует «плавно входить в день» – просыпаться постепенно и не спешить вскакивать с постели. Если вы утром привыкли делать зарядку, то стоит перенести эти физические нагрузки на более позднее время суток в день магнитной бури. Пик нагрузок должен приходиться на середину дня, а к вечеру необходимо найти самые легкие и спокойные занятия.

**СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»** [www.dentolux.com](http://www.dentolux.com)

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

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ** **ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:**

предъявителю **СКИДКИ\***

**25%** на протезирование  
**11%** на лечение

**10%** подарочные сертификаты – скидка

Металлокерамическая коронка (ед.) ~~3300 руб.~~ – **2750 руб.**  
Съемный протез (отеч.) ~~8500 руб.~~ – **7500 руб.**  
Безметалловая коронка (диоксид циркония, Имакс) ~~16000 руб.~~ – **9500 руб.**  
Компьютерная томография зубов 3D ~~2500 руб.~~ – **2000 руб.**  
Панорамный рентген ~~470 руб.~~ – **400 руб.**

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19  
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

\*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна с 5 марта 2018 года по 15 мая 2018 года

**ЮРИСТЫ и АДВОКАТЫ**

окажут **ЮРИДИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ** в том числе **БЕСПЛАТНО**

(в соответствии с Федеральным законом № 324-ФЗ от 21.11.2011 г. «О бесплатной юридической помощи в РФ»)

Запись на прием по телефону:

**8 (800) 505-95-68**  
(звонок бесплатный)

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

pz@kardos.ru  
115088, г. Москва,  
ул. Угрешская, 2, стр. 15  
ИД «КАРДОС»  
(«Планета здоровья»)  
8 (499) 399 36 78

## ✉ ОТВАР ОВСА ПРИГОТОВЬ – ПОЧИСТИ ПЕЧЕНЬ ДА КРОВЬ

Я давно занимаюсь траволечением. Накопилось много полезных рецептов. Хочу предложить вам один замечательный, для очищения печени. Чистка печени овсом подойдет всем, с ее помощью вы очистите не только печень, почки, но и кровь. Возьмите стакан зерен овса, промойте теплой водой и поместите в кастрюлю. В эту же кастрюлю добавьте 3 ст. ложки сухих или свежих листьев брусники, 2 ст. ложки листьев или почек березы. Налейте 4 литра холодной воды и поставьте на сутки настаиваться в прохладном месте. Теперь возьмите другую кастрюлю, положите в нее один стакан измельченных плодов шиповника, залейте стаканом воды, доведите до кипения, добавьте 2 ст. ложки травы спорыша. Когда вся смесь прокипит 15 минут и 45 минут настоится, ее понадобится процедить в другую кастрюлю и добавить процеженный настой с овсом. Содержимое разлить в темные бутылки и поставить в холодильник. Принимать смесь ежедневно в теплом виде за полчаса до еды: 1-й день – 50 мл, 2-й – 100 мл, 3-й и последующие дни – по 150 мл. Курс лечения – 10 дней. Через две недели курс можно повторить. Во время периода очищения не рекомендуется есть мясные продукты. Очищение печени лучше проводить два раза в год.

Мария Скоробеева, Новая Москва

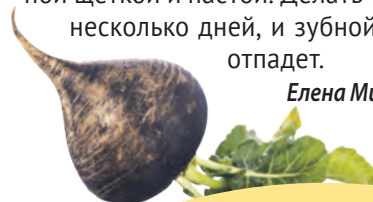


Рисунок:  
Светлана  
Данилова

## ✉ РЕДЬКА ЧЁРНАЯ ДЛЯ ЗУБОВ БЕЛЫХ

Хочу рассказать старинный рецепт, как очистить зубы от зубного камня. Для этого понадобится черная редька и лимон. Редьку почистить и натереть на терке. Потом добавить лимонный сок и перемешать. Эту смесь необходимо долго жевать, а потом почистить зубы обычной щеткой и пастой. Делать так надо несколько дней, и зубной камень отпадет.

Елена Михайлова,  
г. Москва



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### МАНКИЕ РЕСНИЧКИ

Надежнее закрепить изгиб ресничек поможет нагревание щипцов для завивки ресниц перед их использованием.

Ирина Р., г. Кострома

## ✉ МОЛОКО С ИМБИРЁМ – ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Сейчас в каждом магазине можно купить свежий имбирь. Это очень полезный корень, он помогает при многих болезнях. Расскажу, как принимать имбирь от кашля. Берем небольшой кусочек корня имбиря, мелко режем, заливаем 150 мл молока и добавляем 2 чайные ложки зеленого чая. Эту смесь доводим до кипения и снимаем с огня на 5 минут. Так делаем 3 раза. Потом подождем, пока смесь не остынет, процедим ее и выпьем на ночь. На следующий день кашель будет меньше и вообще пройдет.

Нина Сергеевна Р.,  
товаровед, г. Углич



## ✉ ОТ ИЗЖОГИ ПОСКОРЕЙ ЗАПАСАЕМ СЕЛЬДЕРЕЙ!

Многие не любят сельдерей, а он хорошо помогает от изжоги. Мы специально выращиваем на даче корневой сельдерей, и он всю зиму нам помогает. И даже делимся с соседями. Если изжога постоянная, надо натереть корень сельдерея на терке и принимать за 20 минут до еды по 1–2 столовых ложки. Так делать в течение месяца.

Если свежего корня нет, можно заваривать сухой. 2 чайных ложки сухого корня залить 1 стаканом кипятка и дать настояться 30 минут. Этот настой тоже пьют за 20 минут до еды 3 раза в день.

Е. Н. Степанова,  
пенсионерка, Рязанская обл.

# 7 ПРИЧИН ПРИНИМАТЬ ЛИКОПИН

Часто самые простые вещи помогают нам чувствовать себя здоровее, активнее, счастливее. *Ликопин* – каротиноидный пигмент, который придает овощам ту самую аппетитную красно-оранжевую окраску. В организме человека он не вырабатывается, а поступает исключительно с пищей. Больше всего Ликопина содержится в обычных помидорах. Казалось бы, что может быть проще? Но существует, по меньшей мере, семь причин для употребления Ликопина.

## ПРИЧИНА №1

### Влияние на мужское здоровье

Одной из причин развития различных мужских проблем являются процессы на клеточном уровне.

**Ликопин** накапливается в предстательной железе, способствуя предотвращению повреждения клеток свободными радикалами и улучшению межклеточного обмена.

## ПРИЧИНА №2

### Воздействие на сердечно-сосудистую систему

Возникновение сердечно-сосудистых проблем часто обусловлено плохим состоянием кровеносных сосудов.

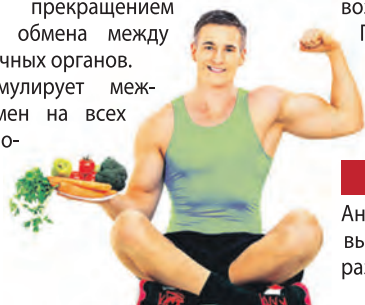
Антиоксидантные свойства **Ликопина** также способствуют предупреждению повреждения свободными радикалами стенок сосудов, что делает их более эластичными и прочными.

## ПРИЧИНА №3

### Поддержание межклеточного обмена

Серьезные проблемы со здоровьем часто характеризуются прекращением межклеточного обмена между клетками различных органов.

**Ликопин** стимулирует межклеточный обмен на всех уровнях и способствует поддержанию его активности.



## ПРИЧИНА №4

### Активизация защитных свойств организма

Свободные радикалы, повреждая клетки организма, негативно влияют на общее состояние иммунной системы и способность организма противостоять болезням.

**Ликопин** способствует предотвращению повреждения клеток свободными радикалами, активизируя процессы обмена и активизации естественных защитных свойств организма.

## ПРИЧИНА №5

### Воздействие на кожу

Повреждения клеток свободными радикалами – существенный фактор преждевременного старения кожи.

**Ликопин** улавливает свободные радикалы и способствует предотвращению повреждения клеток, которые они вызывают.

## ПРИЧИНА №6

### Влияние на состояние зрения

Проблемы со зрением в ряде случаев связано с воздействием на глаз ультрафиолета.

Продукты окисления **Ликопина** помогают защитить сетчатку и хрусталик глаза от ультрафиолетового излучения.

## ПРИЧИНА №7

### Антиоксидантные свойства

Антиоксидантных свойств **Ликопина** в 2,5 раза выше, чем у бета-каротина и примерно в 100 раз выше, чем у витамина Е.\*

\*из открытых источников



## ПРЕПАРАТ ЛИКОЛАМ – ИСТОЧНИК ПРИРОДНОГО ЛИКОПИНА

2 капсулы Ликолама содержат 6 мг Ликопина и полностью обеспечивают рекомендованную суточную норму его потребления.

**ВСЕГДА В НАЛИЧИИ НА АРТЕКА.RU**

Бесплатная горячая линия по рабочим дням с 9 до 19 часов  
**8-800-550-33-20**

## ЛИКОЛАМ: СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Номер Св-ва о гос. рег. № RU.7799.88.003E.006124.04.15 от 30.04.2015 и ТУ 9281-001-38528134-12 с изм. 1. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет»  
Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата. 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Часто случается, что человек считает счастье далеким от себя, а оно неслышными шагами уже пришло к нему.

Д.Боккаччо



## ВПЕРЕД, К СЧАСТЬЮ – МЕЛКИМИ ШАГАМИ!

Что такое счастье? Как стать счастливым? Эти риторические, на первый взгляд, вопросы на самом деле имеют вполне реальные ответы. Ведь счастье – это особое состояние души. И возникает оно в ответ не столько на какие-то глобальные события, сколько на те самые милые мелочи, о которых мы порой незаслуженно забываем.

### СЕЙТЕ ДОБРО!

Психологи говорят, что для счастья надо совсем немного. Например, быть благодарным за все, что с вами происходит, вместо того, чтобы копить обиды и злость. И тогда неприятности окажутся не столь болезненными, да и рассосутся быстрее. Если практиковать такой подход к жизни, то вам потребуется следо-

вать нескольким несложным правилам.

- ! Всегда благодарите.
- ! Смотрите на жизнь с оптимизмом.
- ! Делайте людям добро.
- ! Дарите небольшие милые сюрпризы близким и родным.
- ! Учитесь прощать.
- ! Смакуйте все радости жизни.

У всех свой рецепт счастья. У меня на потолке написано: завтра начинаю бегать по утрам. Утром просыпаюсь, вижу надпись и думаю: хорошо, что не сегодня.

\*\*\* \*\*

Ты говоришь, что никогда не был счастлив, но я вижу у тебя в телефоне будильник на 14:00!



### КСТАТИ

Международный день счастья, который приходится на 20-е марта, в этом году мы отметили уже в пятый раз. А подали идею столь важного праздника жители Королевства Бутан – как считается, самые счастливые люди на земле.

Так что, учредив этот праздник, Генеральная ассамблея ООН официально «узаконила» ценность счастья для каждого человека в отдельности и всего человечества в целом.

### ХИМИЯ СЧАСТЬЯ

С точки зрения биохимии, счастье – это всего лишь результат воздействия гормонов. Эндорфины, которые вырабатываются в мозгу, не только повышают настроение, но и уменьшают боль. Вот поэтому и рекомендации в этом случае будут несколько иными. Ведь подобные химические изменения в нашем организме происходят в первую очередь под

воздействием физических нагрузок.

- ! Займитесь спортом.
- ! Не пренебрегайте регулярным сексом.
- ! Ешьте вкусную и красивую пищу.
- ! Чаще бывайте на солнце.
- ! Полюбите музыку, живопись, книги и кино.
- ! Путешествуйте.
- ! Чаще смейтесь!

### ДЛЯ МИЛЫХ ДАМ

Наверное, неспроста для такого важного праздника выбрали именно один из дней ранней весны. Это время, когда уходят в прошлое холода и сумрак. Все ярче и дольше светит солнце. В теплых краях уже распускаются первые цветы. Именно в это время мы чаще всего склонны строить самые грандиозные планы на будущее – и ближайшее, и отдаленное. А прекрасные дамы задумываются о смене гардероба и все чаще становятся на весы. Для них – наши особые рекомендации.

- ! Веди себя так, будто ты уже счастлива.
- ! Разработай день твоей мечты и проживи его.
- ! Сходи на массаж, на педикюр, купи новое белье.
- ! Устрой чаепитие. И пусть каждый пришедший принесет по шоколадке.
- ! Прими пенную ванну или горячую с плавающими свечками.
- ! Поставь букет свежих цветов у кровати.
- ! Пересмотри любимые комедии и обязательно посмотри новинки.
- ! Своди себя на свидание в любимое кафе или ресторан.
- ! Повесь разноцветную гирлянду в спальне и почаще включай ее.

Ольга Бельская

# РЕСКЬЮ РЕМЕДИ

**Bach**<sup>®</sup>  
ORIGINAL  
FLOWER REMEDIES

## Душевная гармония с «Цветами Баха»

Разлад в семье, развод, неудачи, финансовые проблемы, потери, неблагоприятные ситуации, приводящие к ощущению недовольства, неудовлетворенности, безысходности. Эмоциональная нестабильность часто приводит к избыточному расходу жизненной энергии, ухудшению качества жизни и болезням тела. Не всегда люди могут справляться с бурными и болезненными эмоциями без медикаментозной помощи. Тяжелые воспоминания и обиды могут беспокоить и преследовать много лет. Как природа хранит свои тайны, так человеческая душа несет свои глубоко скрытые в подсознании чувства. В начале прошлого века в Англии ученый Эдвард Бах выявил 38 состояний психики, негативно влияющих на здоровье. Он создал



[www.rescueremedy.ru](http://www.rescueremedy.ru)  
[www.bfr.ru](http://www.bfr.ru)

для каждого эмоционального состояния лечебное средство с описанием его назначения. Спустя почти 100 лет эти уникальные\* натуральные средства становятся все актуальнее в современном мире.

«Цветы Баха» подбирают по описанию, например:

**ИВА** избавит от обид и жалости к себе;

**ОСИНА** снимет тревожное состояние;

**КОНСКИЙ КАШТАН** освободит от навязчивых мыслей;

**ГУБАСТИК** поможет преодолеть страх;

**ОЛИВА** снимет усталость и придаст сил;

**ЛИСТВЕННИЦА** поможет повысить самооценку...

Полный список читайте на сайте [www.bfr.ru](http://www.bfr.ru)

## В помощь при стрессе и негативных эмоциях

**Рескью Ремеди** – комплексный препарат быстрого действия от стресса из пяти цветочных эссенций.

**Всего 3-4 капли под язык** помогут успокоиться, снять нервное напряжение, волнение и вернуть самообладание в любой стрессовой ситуации.

**Тел.: 8 (495) 504-90-44  
8 (800) 505-65-07**

\*Информация на сайте: [www.bfr.ru](http://www.bfr.ru). Реклама.



ЛРС-0004948/07; ЛРС-002089/08

**Спрашивайте в аптеках города**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ

Болезнь Паркинсона – это одно из самых известных, но одновременно и одно из самых загадочных заболеваний человечества. Сегодня около пяти миллионов человек страдают недугом, который ещё сто лет назад считался смертным приговором.

# НЕДУГ, МЕНЯЮЩИЙ



## ЭКСПЕРТ

Что изменилось с тех пор, и как справляются с болезнью Паркинсона в настоящее время, рассказывает врач-невролог Анна Саук.

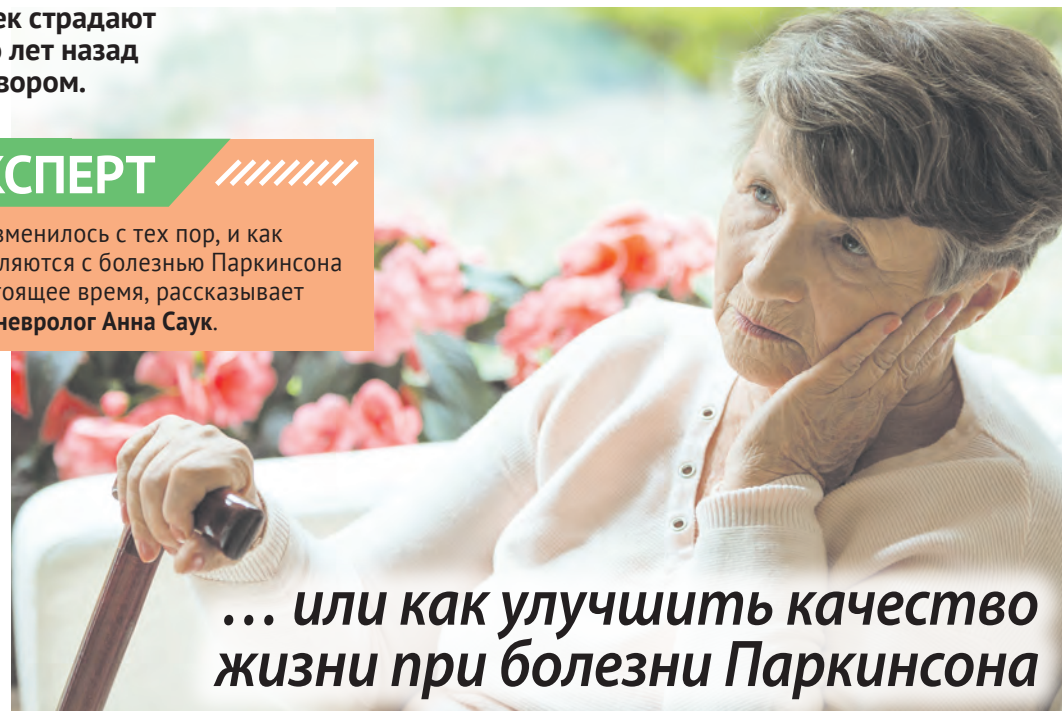
### ДРОЖАТЕЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ

– Анна Сергеевна, почему болезнь, которая была открыта почти два века назад, до сих пор остается неизлечимой?

– Да, действительно, ее впервые описал английский врач Джеймс Паркинсон в 1817 году в «Эссе о дрожательном параличе». Впоследствии это хроническое, прогрессирующее заболевание, характеризующееся снижением двигательной активности, тремором, мышечной скованностью и неустойчивостью при ходьбе, было названо его именем.

В процессе заболевания происходит прогрессирующее разрушение и гибель нейронов – нервных клеток, вырабатывающих нейромедиатор дофамин. С его помощью осуществляется взаимодействие между клетками мозга, а также плавная передача импульсов для обеспечения нормальных движений человека.

Проблема в том, что клинические симптомы болезни проявляют себя на достаточно поздних стадиях заболевания, когда у пациента погибло уже более 60% нейронов в определенной



## ... или как улучшить качество жизни при болезни Паркинсона

области мозга. А так как остановить процесс гибели нейронов невозможно, то болезнь Паркинсона остается очень сложной задачей, где главное – защитить сохранившиеся клетки и скорректировать биохимические процессы в сторону увеличения уровня дофамина в головном мозге.

### ЧТО ТАКОЕ ПАРКИНСОНИЗМ

– А существует еще и синдром паркинсонизма, что это?

– Паркинсонизм – синдром, проявляющийся сочетанием недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений, сопровождающийся тремором, скованностью мышц, а также замедленностью движений и общей неустойчивостью.

Причем вызвать его могут несколько десятков заболеваний. К первичному

паркинсонизму относят саму болезнь Паркинсона, а также юношеский паркинсонизм. Вторичный паркинсонизм является осложнением сосудистого повреждения мозга, опухолей, травм либо лекарственной терапии или интоксикации.

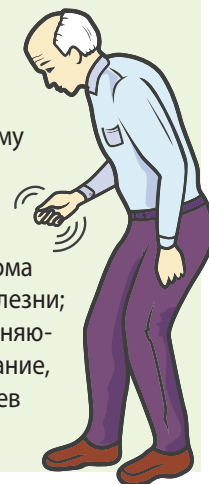
На сегодняшний день уже известно о существовании

тяжелых заболеваний под термином «Паркинсонизм плюс». Такие болезни прогрессируют быстрее, чем болезнь Паркинсона, и протекают с дополнительными симптомами: деменция, галлюцинации, падения, отсутствие реакции организма на лекарства, помогающие при болезни Паркинсона.

### ТРИ КРИТЕРИЯ ДЛЯ ДИАГНОЗА

– Сложно ли поставить диагноз, и как его подтвердить?

– К сожалению, при проведении компьютерной и магнитно-резонансной томографии не удается выявить структурные изменения головного мозга. Поэтому особое внимание уделяется критериям, подтверждающим диагноз: появление и существование в течение одного года двух или трех основных симптомов синдрома паркинсонизма; одностороннее начало болезни; положительная реакция на терапию, сохраняющаяся в течение года. Хочу обратить внимание, что только при наличии всех трех критериев диагноз носит вероятный характер.





# ПОЧЕРК, ПОХОДКУ И РЕЧЬ

## ИЗУЧАЕМ РОДОСЛОВНУЮ

**– Что приводит к возникновению болезни? Правда ли, что в этом виновны тяжелые металлы?**

– К сожалению, причины болезни Паркинсона до сих пор не установлены. Чаще всего заболевание имеет спорадический (случайный) характер, но примерно в 5% случаев отмечается положительный семейный анамнез, то есть кто-то из ваших предков уже столкнулся с подобной проблемой. Однако даже в спорадических случаях важную роль может играть наследственная предрасположенность. Считается, что она формируется под воздействием внешних, возможно, токсических факторов, в частности солей, тяжелых металлов, пестицидов, гербицидов и т.д.

## КОГДА НАЧИНАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

**– Правда ли, что можно на протяжении 20 лет жить**

**и не знать, что болезнь Паркинсона уже развивается?**

– Да, действительно, за последние десятилетия ученые пришли к выводу, что ранние неспецифические проявления нейродегенеративного процесса при болезни Паркинсона – вегетативные, сенсорные, эффективные расстройства сна возникают еще за 15–20 лет до возникновения двигательных расстройств, которые обычно проявляются в 60 лет.

Симптомы развиваются постепенно, исподволь сначала на одной стороне тела. Появление симптомов заболевания сразу с двух сторон встречается редко – у 10–15% больных.

Болезнь начинается с замедления, уменьшения амплитуды движений, редкого мигания, замедленной монотонной, тихой речи. Меняется и почерк больного, ему трудно поворачиваться в кровати, замедляется шаг, походка становится семеня-

щей, появляется «согбенная поза» и «поза просителя». У 70% больных возникает тремор кистей рук, который напоминает движение при счете монет. Больному тяжело удерживать центр тяжести, поэтому он часто падает.

## МЯЧ, ВОДА И ЛЕВОДОПА

**– Как происходит лечение этого заболевания?**

– Начнем с медикаментозной терапии. Большинство разработанных на сегодняшний день препаратов воздействует на дофаминовую систему для того, чтобы облегчить двигательные симптомы. Золотым стандартом терапии с 1960-х годов является «Леводопа» – предшественник дофамина, который помогает нервным клеткам продуцировать необходимый им дофамин и снижает его дефицит в головном мозге. Но, увы, при длительном применении, а это 5–10 лет, у больных отмечается снижение эффективности препарата, к тому



## ЦИФРЫ

На **100 тысяч** человек приходится **120–180** случаев болезни Паркинсона.

Среди **60-летних** регистрируется **1%** заболевших, среди **80-летних** – **4%**.

Ежегодно в России у **10 тысяч** человек выявляется болезнь Паркинсона.

же появляются тяжелые моторные осложнения.

С середины 70-х годов был разработан ряд лекарств, которые обеспечивают умеренный контроль двигательных симптомов при сниженной частоте моторных осложнений. Именно с них рекомендуется начинать лечение на ранних стадиях.

**Читайте дальше на стр. 10**



**25**  
апреля

### СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

**Ежегодно во всем мире отмечается день борьбы с малярией.**

Организаторы пытаются привлечь внимание к проблеме, которая, несмотря на все усилия ученых-медиков, до сих пор остается актуальной. Так, от малярии до сих пор ежегодно умирают сотни тысяч человек. Привлечение инвестиций развитых стран для борьбы с болезнью может решить массу вопросов, связанных с победой над малярией.



**5**  
мая

### СОБЫТИЯ МАЯ

**Ежегодно отмечается международный день акушерки.**

Идею праздника предложила Международная ассоциация акушерок на конференции в Нидерландах в 1987 году.

Статус официального праздника этот день приобрел только в 1992 году. Сегодня он отмечается более чем в 50 странах, в том числе и в России.



**Центр Защиты Вкладчиков**

**ПОМОЩЬ  
В ВОЗВРАТЕ  
ДЕНЕГ** из

• КПК • МФО • БАНКОВ  
• ИНВЕСТИЦИОННЫХ  
КОМПАНИЙ

**Бесплатная ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
8 (499) 322-73-85**

Реклама

## НЕДУГ,

Дорогие читатели, следуя доброй традиции, предлагаем вам сравнить цены на назначаемые докторами препараты при определённом заболевании. Сегодня это лекарства, применяемые при болезни Паркинсона. В следующем номере о противогельминтных препаратах.

# ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



## при болезни Паркинсона

### Марина НИКУЛИНА

главный вне-штатный специалист Министерства здравоохранения РО 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.

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
МНН: <b>ЛЕВОДОПА + БЕНСЕРАЗИД</b> – противопаркинсоническое средство, устраняет гипокинезию, ригидность, тремор, дисфагию, слюнотечение			
<b>ЛЕВОДОПА/БЕНСЕРАЗИД-ТЕВА</b>	таб. 100+25 мг, 100 шт.	Израиль	597 руб.
<b>МАДОПАР</b>	таб. дисперг. 125 мг, 100 шт.	Швейцария	732 руб.
МНН: <b>АМАНТАДИН</b> – противопаркинсонический препарат, снимает скованность			
<b>МИДАНТАН</b>	таб. 100 мг, 100 шт.	Беларусь	152 руб.
<b>ПК-МЕРЦ</b>	таб. 100 мг, 100 шт.	Германия	225 руб.
МНН: <b>ПРАМИПЕКСЛОЛ</b> – противопаркинсоническое средство			
<b>МИРАПЕКС</b>	таб. 1 мг, 30 шт.	Австрия	1041 руб.
<b>ПРАМИПЕКСОЛ-ТЕВА</b>	таб. 1 мг, 30 шт.	Израиль	750 руб.
МНН: <b>ТОЛПЕРИЗОН + ЛИДОКАИН</b> – препарат, снижающий тонус мышц			
<b>МИДОКАЛМ</b>	таб. 50 мг, 30 шт.	Венгрия	296 руб.
<b>ТОЛПЕРИЗОН-ОВЛ</b>	таб. покр. плен. обол. 50 мг, 30 шт.	Россия	167 руб.
МНН: <b>РАПИНОРОЛ</b> – противопаркинсоническое средство			
<b>РЕКВИП МОДУТАБ</b>	таб. 2 мг, 28 шт.	Великобритания	1261 руб.
<b>СИНДРАНОЛ</b>	таб. 2 мг, 28 шт.	Венгрия	511 руб.
МНН: <b>БРОМОКРИПТИН</b> – оказывает противопаркинсоническое действие, подавляет секрецию СТГ и АКТГ			
<b>БРОМОКРИПТИН</b>	таб. 2,5 мг, 30 шт.	Венгрия	333 руб.
<b>БРОМОКРИПТИН</b>	таб. 2,5 мг, 30 шт.	Россия	255 руб.
<b>ПАРЛОДЕЛ</b>	таб. 2,5 мг, 30 шт.	Италия	286 руб.
МНН: <b>ЛЕВОДОПА + КАРБИДОПА</b> – уменьшает симптомы болезни Паркинсона за счет повышения содержания допамина в головном мозге			
<b>НАКОМ</b>	таб. 250 мг / 25 мг, 100 шт.	Швейцария	1334 руб.
<b>ТРЕМОНОРМ</b>	таб. 250 мг / 25 мг, 100 шт.	Израиль	822 руб.
<b>СИНДОПА</b>	таб. 250 мг / 25 мг, 50 шт.	Индия	198 руб.

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

Продолжение.  
Начало на стр. 8

Нос прогрессированием болезни Паркинсона практически всем пациентам необходимо присоединение «Леводопы», как наиболее эффективного средства.

– *Какая существует диета для таких больных, и нужно ли им заниматься спортом?*

– Действительно, лечение болезни Паркинсона не ограничивается фармацевтикой. У каждого больного должна быть индивидуальная программа реабилитации, направленная на восстановление и поддержание сохраненных функций.

Всевозможные игры с мячом, плавание, лыжи, аэробика, танцы, подъем по ступенькам – очень полезны для таких пациентов.

Большое значение имеет полноценное питание, позволяющее предотвратить снижение веса и утрату мышечной массы. При болезни Паркинсона происходит снижение секреции и моторики желудочно-кишечного трак-

### А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Лечение агонистами дофаминовых рецепторов возбуждает страсть к азартным играм.

С такой побочкой столкнулись американские врачи при лечении болезни Паркинсона. Кстати, именно дофамин известен всему миру как «гормон удовольствия».



# МЕНЯЮЩИЙ ПОЧЕРК, ПОХОДКУ И РЕЧЬ

та из-за периферической вегетативной недостаточности. А жирная, белковая пища способна еще более затруднить всасывание лекарств. Поэтому таким больным рекомендуется диета с низким содержанием белка и жиров. В их ежедневном меню должно быть много овощей и фруктов и не менее 1,5 литров жидкости.

## ЕЩЁ РАЗ О ПРОФИЛАКТИКЕ!

– *А есть что-то, что снижает риск развития болезни Паркинсона?*

– Начнем с того, что существует профилактика болезни Паркинсона. И в первую очередь она необходима тем, чьи родственники когда-либо страдали этим заболеванием. Если у вас есть наследственная предрасположенность, то старайтесь беречь себя от провоцирующих факторов. Не допускайте травматиз-

Интересно, что одна чашка кофе в день также способствует защите от развития болезни Паркинсона!



## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Многие пациенты с болезнью Паркинсона с трудом совершают шаги и быстро теряют баланс, падая на землю. Однако при этом некоторые из них без труда ездят на велосипеде, ничем не отличаясь от здоровых велосипедистов. Этот феномен называется парадоксальной кинезией и пока слабо изучен, однако на практике велосипедная терапия с успехом применяется для облегчения симптомов болезни.

ма, вовремя лечите сосудистые заболевания головного мозга, избегайте контакта с продуктами бытовой химии, удобрениями, инсектицидами.

Женщинам крайне важно контролировать уровень половых гормонов эстрогенов. Еще одним биохимическим показателем, который увеличивает риск развития болезни Паркинсона, является повышение в крови уровня

аминокислоты гомоцистеин. Снизить ее содержание поможет прием фолиевой кислоты и витамина B12.

Напомню, что фолиевая кислота в большом количестве содержится в шпинате, салате, зеленом горошке. Больше всего витамина B12 в продуктах животного происхождения, таких как печень и мясо, а также в молочке. Их необходимо включать в рацион хотя бы один раз в неделю.

– *Можно ли победить болезнь Паркинсона?*

– Как мы уже говорили, прошло 200 лет с момента открытия болезни Паркинсона, но, к сожалению, во всем мире до сих пор нет ни одного выздоровевшего пациента. Зато есть определенные успехи в лечении болезни. Современные методы способны замедлить течение болезни, сохранить жизненную активность пациента, его самостоятельность и повысить продолжительность жизни. Болезнь Паркинсона необратима, но она не смертельна.

Наталья Киселёва



Фот. Syda Productions, KinokoTagawa, Chistoprudnaya / Shutterstock.com

## Сердце, тебе не хочется покоя... Сердце! Как хорошо на свете жить!



**СПРАШИВАЙТЕ  
«ФЕОКАРПИН ФОРТЕ»  
В АПТЕКАХ ГОРОДА!**

Кто из нас не испытывал беспокойства по поводу нагрузок на сердце? Стрессы, климатические перепады и физические нагрузки непосредственно влияют на работу нашего «мотора». Для тех, кто думает о своем здоровье и хочет легче справиться с нагрузками, мы предлагаем биологически активную добавку из экстракта хвои – «ФЕОКАРПИН ФОРТЕ».

Действующими веществами «ФЕОКАРПИН ФОРТЕ» является комплекс природных биологически активных веществ, содержащихся в хвое, а также аскорбиновая кислота.

Выпускаемая капсульная форма препарата позволяет сохранить в натуральном природном виде субстанцию

«ФЕОКАРПИН ФОРТЕ» и способствует хорошей усвояемости биологически активных веществ.

Липидный комплекс хвои – кладёшь биологически активных веществ – создан самой природой. Полезные действия на организм оказывают не только производные хлорофилла, но и каротиноиды, витамины, фитостерин, пренолы, микроэлементы, соли органических кислот. Все это ежедневно необходимо человеку.

«ФЕОКАРПИН ФОРТЕ» рекомендован в качестве дополнительного источника аскорбиновой кислоты, а также обладает общеукрепляющим действием.

Получая необходимые полезные вещества и микроэлементы, вы каждый день оказываете поддержку своему сердцу!

Телефон горячей линии: 8-800-550-33-20 (звонок бесплатный). Отвечаем на вопросы • Всегда в наличии на apteka.ru

Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет». 191025 СПб, Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. Номер Св-ва о гос. рег. № RU.77.99.88.003.Е.006010.04.15 от 28.04.2015

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата. БАД. Реклама

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

*Квалифицированные специалисты не оставляют без внимания ни один вопрос.*

*Пишите нам, и каждое ваше письмо попадёт в руки экспертов.*

## ✉ С ПОЛИСОМ ИЛИ БЕЗ?

*Что делать, если страховая компания прекратила свое существование? Имеет ли силу полис ОМС в случае, если пришлось экстренно обратиться к врачу? Что делать, чтобы его заменить? Какую страховую компанию выбрать?*

*Наталья Маслова, г. Москва*



## ЭКСПЕРТ

**Анна АФАНАСЬЕВА**

*начальник Управления организации ОМС в г. Москве страховой компании АО «МАКС-М»*

**Е**сли страховая компания, в которой был оформлен полис ОМС, прекратила деятельность в системе ОМС, гражданин имеет право выбора другой страховой медицинской организации. Для этого необходимо обратиться с заявлением лично или через представителя во вновь выбранную страховую компанию в течение двух месяцев. В день обращения в выбранную Вами страховую компанию Ваш полис будет переоформлен.

Актуальный перечень всех страховых компаний, работающих в регионе, размещен на официальном сайте территориального фонда ОМС. Если Вы сами не совершили выбор страховой компании, то за Вас это сделает территориальный фонд ОМС. Поэтому, в связи с уходом Вашей страховой компании с рынка никаких проблем с получением медицинской помощи у Вас не будет.

На сегодняшний день в Москве работают 9 страховых компаний, которые взаимодействуют с медицинскими организациями в соответствии с заключенными договорами на оказание и оплату медицинской помощи по обязательному медицинскому страхованию. При выборе страховой компании рекомендуем обращать внимание на опыт ее работы в системе ОМС и наличие круглосуточной бесплатной «горячей линии», на которую Вы всегда сможете обратиться за консультацией или помощью.

Что касается экстренной медицинской помощи, то она оказывается безотлагательно и бесплатно, даже если полиса ОМС у Вас при себе нет.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

### ✉ ИНФЕКЦИЯ ОТ ЖАРЫ

*Летом, на юге, у меня впервые сильно воспалился лимфоузел под правой подмышкой, а через три недели все прошло. Но я была очень обеспокоена, хотя всегда жару переносила отлично. Может ли это повториться, и каковы причины этого явления?*

*Елена, Рязанская обл.*



## ЭКСПЕРТ

**Татьяна ФИЛАТОВА**

*кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Внутренних болезней и поликлинической терапии РГМУ, эндокринолог высшей категории*

**О**чень похоже, что у вас в то время начал развиваться гидраденит – воспаление потовой железы. А так как была жара, то после того, как вы натерли подмышку, там возникла инфекция, вследствие чего и появилось воспаление. Видимо, оно было не очень сильным, поэтому и прошло само собой. А бывают случаи, когда потовая железа настолько увеличивается, что без хирургического вмешательства не обойтись, приходится делать крестообразный разрез и убирать этот гной. Хорошо, что в вашем случае все прошло без осложнений.

### ✉ ТАБЛЕТКИ ИЛИ ОПЕРАЦИЯ?

*Лечится ли цистит у мужчин таблетками, или в этом случае помогает только операция?*

*А. Андреев, Воронежская обл.*



## ЭКСПЕРТ

**Алексей ГРИШКОВ**

*врач уролог-андролог ГБУ РО «Рязанский областной клинический госпиталь для ветеранов войн»*

**В** первую очередь лечение цистита, особенно когда он протекает в легкой форме, происходит при помощи медикаментов, а также лекарственных трав. У мужчин циститы возникают редко. Из-за анатомической близости предстательной железы, у них чаще всего возникают проблемы с предстательной железой. Воспаление предстательной железы тоже лечится консервативно и комплексно, в том числе с применением антибиотиков и нестероидных противовоспалительных средств. Но не стоит забывать, что бывают специфические циститы – лучевой, туберкулезный цистит, цистит после оперативных вмешательств на мочевом пузыре. Оперативно лечатся лишь серьезные заболевания предстательной железы.

# Секрет возвращения здоровья суставов и сосудов

## Как запустить «поток жизни» заново?



«Мой муж не спит по ночам от болей в спине и в суставах. Мази и обезболивающие уже не помогают, да и желудок не выдерживает такое количество таблеток. Никто не знает, чем помочь, говорят, что в 70 лет суставы износились и нужно доживать, как есть. Но разве можно жить с постоянной болью?»

Цветова Н. С., г. Москва

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Артрозы, остеохондроз, варикозное расширение вен, атеросклероз, гипертония... В чем причина большинства возрастных болезней? В сокращении числа капилляров. А где изношена микрососудистая система и снижен поток крови, там замедляются и дают сбой все жизненные процессы.

Чтобы создать организму условия для нормального функционирования, необходимо «оживить» капилляры и улучшить кровообращение.

Для этого в компании ЕЛАМЕД создали аппарат магнитотерапии АЛМАГ-02. Его результативность объясняется не только мощным лечебным действием магнитного поля, но и наличием 79 программ, специально разработанных учеными под каждое заболевание.

### ЗАДАЧА – УСТРАНИТЬ БОЛЬ И ЗАПУСТИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ!

Уже через несколько минут воздействия АЛМАГом-02 возможно раскрытие капилляров в максимальном объеме, а значит, значительное увеличение кровоснабжения!\* Это способствует ускорению обменных процессов, активному питанию органов, вымыванию вредных веществ. АЛМАГ способен помочь снять воспаление, устранить боли и отеки, запустить процесс интенсивного восстановления тканей.

### ТАБЛЕТКИ ГОРЯСТЯМИ? НЕ ВЫХОДИ!

Важное свойство АЛМАГа-02 – усиливать действие лекарств, помогая лучшему их усвоению и работе на полную мощность. Сочетание терапии АЛМАГом и медикаментами призвано усилить влияние на организм и помочь ускорить выздоровление при минимуме лекарств и побочных эффектов. Это особенно актуально для пожилых людей с букетом болезней и множеством противопоказаний. АЛМАГ разрешен к домашнему применению лечащим врачом.

### И ДЛЯ СЕРДЦА, И ДЛЯ МОЗГА, И ДЛЯ СУСТАВОВ!

АЛМАГ-02 может помочь восстановить капиллярное кровообращение, запустив поток жизни заново. Его действие благотворно для сердца, потому что усиленное кровоснабжение коронарных артерий улучшает питание миокарда.

\* По данным ЕПЗ.

Головной мозг, благодаря улучшенному кровоснабжению, может получать увеличенную дозу кислорода, усиливая интеллектуальную и эмоциональную деятельность.

Благодаря АЛМАГу, могут расширяться лёгочные капилляры, что дает возможность восстановить нормальное глубокое дыхание.

При артрите, артрозе, остеохондрозе АЛМАГ способствует устранению боли, торможению развития недугов и возвращению утраченных функций и подвижности.

АЛМАГу-02 под силу помочь улучшить общее самочувствие и состояние организма: наладить сон, убрать тревожность.

### ВСЁ СОВЕРШЕННО ПРОСТО

• АЛМАГ-02 создавался для профессионального лечения в клиниках. Но при этом он настолько прост в управлении, что его стали применять в домашних условиях.

• АЛМАГ отлично подходит для лечения заболеваний с большой площадью и глубиной повреждений – **коксартроза, варикоза, лимфедемы, серьёзных травм, в том числе шейки бедра.**

• АЛМАГ-02 – поистине выход для людей, имеющих букет хронических заболеваний и нуждающихся в длительном восстановительном лечении. Потому что не вызывает привыкания, действует всегда с одинаковой силой.

• АЛМАГ-02 – образец медтехники на основе современных технологий. Удобный: нужную программу легко запустить нажатием одной кнопки и спокойно принимать живительную процедуру.

• АЛМАГ-02 применяется при **полиартрозе, остеопорозе, инсульте, варикозе, атеросклерозе, гипертонии, мочекаменной и язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки и др.**

### АЛМАГ-02 – серьёзный шанс для здоровья в любом возрасте!



## БЕСПЛАТНЫЕ консультации специалиста компании ЕЛАМЕД по лечению сложных заболеваний аппаратом АЛМАГ-02 вариант 2

- Коксартроз
- Хроническая венозная недостаточность с трофическими расстройствами на фоне варикозной болезни
- Остеопороз с патологическим переломом и без перелома
- Восстановление ослабленных больных после переломов шейки бедра, а также после перенесенного инсульта
- Лифостаз (слоновость)

### В аптеках СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215:

**м. «ВДНХ»**  
ул. Кибальчича, д.12, к. 2  
**23-27 апреля** с 16.00 до 20.00,  
**28 апреля** с 12.00 до 16.00

**м. «Выхино»**  
ул. Ташкентская, д. 9  
**30 апреля** с 15.00 до 19.00

**м. «Жулебино»**  
ул. Привольная, д.65/32  
**23, 24, 25, 26 апреля**  
с 15.00 до 19.00

**м. «Кантемировская»**  
Пролетарский просп., д. 14/49, к. 1  
**30 апреля** с 15.00 до 19.00

**м. «Каширская»**  
Каширское ш., д.26, корп. 1  
**23-27 апреля** с 15.00 до 19.00

**м. «Красносельская»,  
м. «Комсомольская»**  
ул. Краснопудная, д. 22-24  
**30 апреля** с 16.00 до 20.00

**м. «Новокузнецкая»**  
ул. Пятницкая, д. 16, стр. 1  
**18, 19, 30 апреля**  
с 15.00 до 19.00

**м. «Щелковская»**  
ул. 9-ая Парковая, вл 61А, стр. 1  
**23, 26, 27 апреля** с 15.00 до 19.00

**В указанных аптеках ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ СКИДКА\* на продукцию компании ЕЛАМЕД**

\* Скидка предоставляется до 30 апреля включительно

По телефону **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный) вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя

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

Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2009/04790. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# МОДНЫЕ ШТУЧКИ В ДАМСКИЕ РУЧКИ

## КАК С ПОМОЩЬЮ НЕДОРОГИХ АКСЕССУАРОВ ОСВЕЖИТЬ ОБРАЗ



За модой по разным причинам получается следить не у всех. Но выглядеть достойно хочется каждому. Певица Лорен ТИРОЛЬСКАЯ, в запасе которой немало секретов красоты, дала нашим читателям несколько советов, как бюджетно и легко освежить свой образ с помощью аксессуаров.

### В МОДЕ УКРАШЕНИЯ

По-прежнему в моде остаются кольца – массивные украшения на шею. Пусть это будет недорогая бижутерия, но качественная и изысканная. Этим аксессуаром можно дополнить достаточно лаконичную блузку или свитер, и вы будете выглядеть эффектнее. В цветовой гамме нет никаких ограничений – главное, чтобы образ выглядел гармонично. Также можно подобрать в тон к колье серьги.



### ВНИМАНИЕ НА НОЖКИ

Не выходят из моды плотные черные колготки. Они не только достаточно теплые, но и делают ногу визуально стройнее, а чтобы еще и удлинить ножку, их лучше носить с черной обувью.



### ЦВЕТОВАЯ ГАММА ВЕСНЫ-2018

По поводу цветовой гаммы стоит сказать, что актуальными будут следующие цвета: сангрия – глубокий винный цвет, красный, изумрудный, солнечный желтый. Если вы не хотите полностью обновлять свой гардероб к весне, вы можете пополнить свою коллекцию аксессуаров и выглядеть привлекательно и модно.

### ОДА СУМОЧКАМ

С точки зрения практичности модные тенденции тоже радуют – большие объемные сумки по-прежнему остаются в тренде. Также многие дизайнеры в своих коллекциях предлагают рюкзаки. Они уже давно перестали ассоциироваться исключительно со школьной скамьей или туристическим походом. Модные рюкзаки смотрятся стильно, кроме того, это удобно.

Ольга Бельская

### ПОДЧЕРКНЕМ ТАЛИЮ

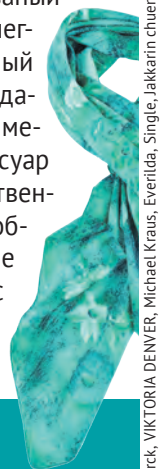
Особое внимание стоит уделить ремешкам. Тут как с перчатками – в моде крайности. Актуальны тоненькие ремешки, которые подчеркивают хрупкость и женственность. Или же вы можете подобрать себе очень широкий пояс, напоминающий корсет. Их



можно носить с платьем, юбкой или пальто.

### ИЗЯЩЕСТВО ШЕЙНЫХ ПЛАТКОВ

Не выходят из моды шарфы и шейные платки. Тут вы можете себе позволить все, что угодно: длинный вязаный шарф, легкий шейный платок и даже шарф из меха! Этот аксессуар добавит женственности вашему образу, главное, не переборщить с мехами. Особенно весной.



Среди приверженцев здорового образа жизни набирает популярность льняное семя. И не напрасно – оно обладает целым набором полезных свойств.



# ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ – поможет здоровью, поддержит красоту

## ЧТО ОБЩЕГО У СЕМЕНИ ЛЬНА И РЫБЫ?

Лен – единственный представитель флоры, содержащий полиненасыщенную кислоту Омега-3. Причем жирных кислот во льне в два раза больше, чем в некоторых видах рыбы.

Дневная норма Омега-3 для женщин – 1,1 г, для мужчин – 1,6 г, тогда как в одной столовой ложке семян льна содержится 1,8–1,9 г этой кислоты!

Напоминаем: полиненасыщенные жирные кислоты способствуют нормальной работе сердца, снижению уровня сахара и холестерина в крови, нормализации артериального давления, понижают вероятность образования тромбов. Кроме того, Омега-3 обеспечивают хорошее состояние кожи, волос и ногтей, что немаловажно для каждой женщины в любом возрасте.

## 23 ГРАММА В ДЕНЬ!

Кроме полезных кислот, семя льна содержит и другие полезные вещества, в частности витамины (Е, К, В, С, РР) и минералы (йод, железо, кальций,

калий, марганец, алюминий, хром, никель, цинк, селен). Помимо этого, семя льна содержит клетчатку двух видов: растворимую и нерастворимую, а также редкие вещества лигнаны.

Достаточно всего лишь 23 грамм льняного семени в день, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами.

## КАК ЛУЧШЕ ПРИНИМАТЬ

Семена льна можно принимать в чистом и размолотом виде. Молотое семя полезно добавлять в различные блюда, а также удобнее использовать в лечебных целях.

Молоть семя льна можно с помощью любого бытового прибора – например, кофемолки. Покупать, а также хранить молотое семя льна не рекомендуется, лучше молоть небольшими порциями каждый раз, когда оно понадобится.

Льняная мука, которая продается в магазинах, хоть и производится из семян, но не содержит всего букета полезных свойств. В частности, жирные кислоты в этой муке отсутствуют вовсе.

*Виктория Ленская*

## ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

2 столовые ложки семян льна необходимо растолочь или размолоть в кофемолке, залить стаканом кипятка и настаивать 10–15 минут. Настой пьют равными порциями в течение дня.

## ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Одну столовую ложку семян льна размельчают и смешивают с одной чайной ложкой меда. Смесь принимают 2 раза в день равными порциями.

## ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Одну столовую ложку семян льна (лучше в измельченном виде) засыпают в термос, заливают стаканом кипятка и оставляют на 5–8 часов. Получившийся кисель разбавляют стаканом горячей воды и выпивают в течение дня за 3–4 приема.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



## ЕШЬ ЧЁРНЫЙ КУНЖУТ, И БОЛИ В КОСТОЧКАХ ПРОЙДУТ

Здравствуй, любимая газета «Планета здоровья»! Всегда с радостью тебя читаю и часто пользуюсь твоими рецептами! Вот и сама решила написать. Не так давно моя внучка сломала ногу. Травма, слава богу, оказалась не очень опасная, но полежать в травматологическом центре все же пришлось. Нам повезло, врачи в центре оказались прекрасными, грамотными, неравнодушными, быстро оказали помощь, и Дашенька уже почти

не хромотает. Во время лечения, чтобы перелом лучше срастался, врачи рекомендовали употреблять семена черного, очищенного кунжута, его еще называют индийским. Про эти чудо-семена в клинике на стенке даже большой плакат висит, где крупными буквами написано, как много в черном кунжуте кальция, как он полезен для здоровья, особенно костей. Я и сама его начала принимать (по 1–2 ч ложки в день), добавляя в каши, салаты,

рагу, и, знаете, мой остеопороз меня стал гораздо меньше беспокоить.

*Кира Даниловна Н.,  
г. Челябинск*



**СПРАШИВАЛИ?  
ОТВЕЧАЕМ****ЭТИ ВРЕДНЫЕ  
ПЯТНА**

**?** Отмечая день рождения, нечаянно вылили на скатерть вино. Теперь она вся в красных пятнах. Что делать?

Ольга, г. Орск

**Ответ:**

В таких случаях на выручку приходит обыкновенная соль. Насыпьте на свежее пятно много соли и дождитесь, пока она впитается. После этого замочите скатерть в холодной воде и постирайте.

**?** Дети играли и опрокинули свечку на ковер. Ничего опасного не произошло, но теперь на ковре пятно. Как от него избавиться?

Наталья Верникова, г. Тула

**Ответ:**

Все очень просто. Возьмите лист бумаги, чем тоньше, тем лучше, положите его на пятно и прогладьте это место утюгом. В момент нагревания воск перейдет на бумагу, и пятно исчезнет.

**?** Как отстирать пятна от пота? Может быть, есть какое-нибудь народное средство?

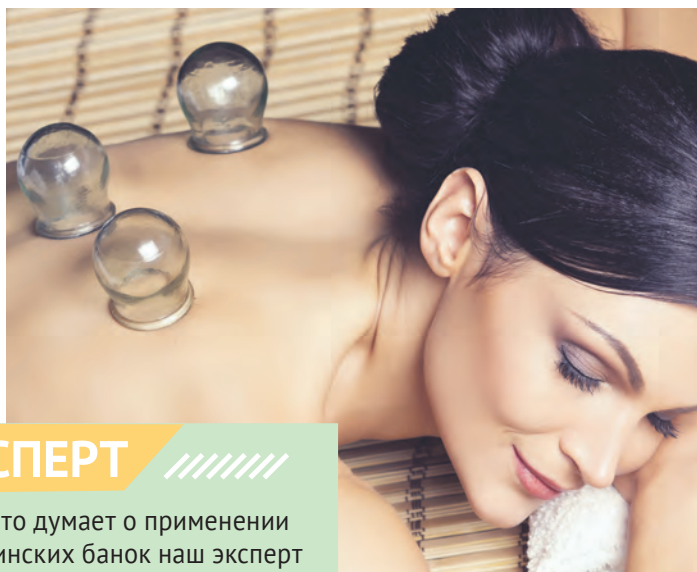
Анна Фадеева, Московская обл.

**Ответ:**

Действительно, это задача не из легких. И на выручку снова приходит обыкновенная соль. Разведите четыре столовых ложки соли в одном литре воды. Постирайте в этой воде одежду, и вы будете приятно удивлены.

**ВАКУУМНЫЕ БАНКИ ОТ**

Если вы думаете, что медицинские банки остались глубоко в прошлом, то вы ошибаетесь. Правда, сейчас в больницах и других лечебных учреждениях их не особенно жалуют, зато косметические салоны могут предложить такую услугу в качестве избавления от злостного целлюлита.

**ЭКСПЕРТ**

А вот что думает о применении медицинских банок наш эксперт врач-физиотерапевт высшей категории Людмила КУЗНЕЦОВА

**ОДИН ДЛЯ ВСЕХ**

Принцип действия у всех банок один — вакуумное пространство втягивает в себя элементы кожи с подкожной жировой клетчаткой, в следствии чего происходит раздражение нервов и лимфатического кровеносного кровоснабжения. В результате этого образуется рефлексогенное усиление зоны, куда и поставили банку.

**ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

- расслабление мышечных волокон;
- уменьшение болей в любой области за счет воздействия на кожные рецепторы;
- устранение нарушенной проводимости нервов, которая развивается при их компрессии;
- активизация дыхательной функции клеток;
- снижение выраженности воспалительных явлений;
- уменьшение скорости прогрессирования артрозов, остеохондроза;
- стимуляция общего иммунитета;
- нормализация кровяного давления;
- при бронхите банки могут помочь быстрому отхождению мокроты.

**СТЕКЛЯННЫЕ****ЛЕЧАТ**

● Бронхит и другие бронхолегочные заболевания. Для этого нужно поставить на область легких 6–8 банок.

**ПЛЮСЫ**

- + Просты в обиходе и уходе
- + Делая массаж, для которого достаточно двух банок, можно регулировать глубину всасывания
- + Не впитывают запахи
- + Легко моются
- + Не окрашиваются массажной косметикой

**МИНУСЫ**

- Стекло — хрупкое
- Массаж ими — довольно болезненная процедура



# БРОНХИТА И ЦЕЛЛЮЛИТА

## РЕЗИНОВЫЕ

### ЛЕЧАТ



• Целлюлит – эффективность повышается в комплексном лечении вместе с диетотерапией.

• Бронхит и другие бронхолегочные заболевания, способствуя отхождению мокроты.

### ПЛЮСЫ

- + Широкий ассортиментный ряд
- + Невысокая цена

### МИНУСЫ

- Впитывают косметические средства, а значит, запахи, а также легко окрашиваются
- Рвутся от длительного применения
- Ручной массаж справляется с задачей не хуже резиновых банок.

## ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

! Прежде чем применять этот метод лечения, надо обратиться к врачу! Проконсультируйтесь со специалистом! Узнайте о своих противопоказаниях!

! Если вы впервые покупаете антицеллюлитные банки, то отдайте предпочтение тем приборам, где можно регулировать степень присасывания. Вы же хотите избежать кровоизлияний на коже.

! Проведение баночного массажа лучше доверить профессиональным массажистам. Ну, а если вы решились на это сами, то делайте массаж перед зеркалом, чтобы не пропустить ни одной проблемной зоны.

## МНЕНИЕ ДОКТОРА КУЗНЕЦОВОЙ

– В силу того, что сейчас много онкологических и лимфатических заболеваний, к тому же люди редко обследуются, а данная процедура жестко воздействует на организм, я бы не рекомендовала ее к широкому использованию. Банки должны назначаться врачом и строго по показаниям. Дело в том, что в области рефлексогенной зоны – зоны, которая отвечает за какой-либо орган, находятся еще и другие органы. А в результате идет воздействие не только на тот орган, который мы лечим, но и еще и на другой. Например, можно нанести пользу легким и одновременно вред сердечно-сосудистой системе или наоборот. А поставив банку на варикозно-расширенную вену, знайте, что будет только хуже. Да, действительно, улучшится лимфатический ток, но вена-то расширится, и вы нанесете себе только вред.

### НЕЛЬЗЯ СТАВИТЬ БАНКИ:



- людям, склонным к кровоизлияниям и кровоподтекам;
- людям с геморрагическими синдромами;
- при болезнях, таких как грипп, ОРВИ и других инфекциях, которым сопутствует температура;
- людям с высокочувствительной кожей и тем, у кого она повреждена;
- на область сердца, позвоночник и молочные железы;
- при нарушении свертываемости крови;
- при месячных;
- при беременности и кормлении грудью;
- при аллергии и атопическом дерматите.

## ПЛАСТИКОВЫЕ С НАСОСОМ

### ЛЕЧАТ

• Целлюлит – эффективность повышается в комплексном лечении вместе с диетотерапией.



### ПЛЮСЫ

- + Можно регулировать интенсивность процедуры, поэтому могут использоваться даже для массажа лица
- + Разнообразие размеров
- + Могут победить даже целлюлит тяжелой степени

### МИНУСЫ

- Высокий риск травмирования
- Появление синяков и подкожных гематом
- Сравнительно высокая цена

## СИЛИКОНОВЫЕ

### ЛЕЧАТ



• Целлюлит – эффективность повышается в комплексном лечении вместе с диетотерапией.

### ПЛЮСЫ

- + Современный, прочный, легкий материал
- + Просты в обиходе и уходе
- + Невысокая цена, можно купить сразу комплект
- + Более долгий срок службы, чем у резиновых аналогов

### МИНУСЫ

- Не всегда бывают в продаже

## ПРИСОСКИ

### ЛЕЧАТ



• Целлюлит

### ПЛЮСЫ

- + Эффективны даже на последней стадии целлюлита

### МИНУСЫ

- Высокая цена
- Могут травмировать покровные ткани

## МАГНИТНЫЕ

### ЛЕЧАТ



• Необходимы для проведения массажа лица

### ПЛЮСЫ

- + Разглаживают внутренние слои кожи, причем распространение идет и на глубокие подкожные складки

### МИНУСЫ

- Высокая цена по сравнению с обычными банками

Наталья Киселёва

## ДАМСКИЕ ШТУЧКИ

### ВКУСНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ КРАСИВОЙ КОЖИ

Из продуктов, которые есть в холодильнике у каждой хозяйки, можно без особых затрат и усилий приготовить косметические маски, которые питают кожу лица, улучшат цвет и восстановят ее эластичность. *Наносят маски снизу-вверх по кожным линиям на 15–20 минут, избегая области вокруг глаз. Для снятия масок используется теплая вода, затем холодная или вода, разведенная пополам с молоком.*

**Яичная маска** делается из взбитого яйца. Ватным диском наносится в три слоя, каждый – по мере подсыхания предыдущего. *Сужает поры и подтягивает кожу.*

**Творожная маска** делается из творога, растертого со сметаной или сливками (для сухой кожи) или с кефиром (для жирной). *Такая маска отбеливает, питает и увлажняет кожу.*

**Картофельную маску** легко приготовить из теплого вареного картофеля, смешанного с желтком или сливочным маслом (для сухой кожи), молоком или тертым огурцом (для жирной). *Питает и успокаивает раздраженную кожу.*

**Фруктово-ягодные маски** готовят из спелых плодов: яблок, абрикосов, цитрусовых, огурцов, помидоров, кабачков, а также из мякоти арбуза, земляники, малины. Ягоды превращают в пюре, добавляют к ним молоко, измельченные овсяные хлопья, сметану, сливки и наносят на лицо. *Такие маски подтягивают, освежают кожу, омолаживают и придают ей упругость.*

*Лариса Вединева, косметолог, г. Казань*



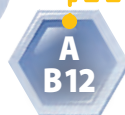
Этот вкусный и полезный кисломолочный напиток – самый популярный! Без него нельзя представить себе диетическое и детское питание. Его пьют на ночь, при расстройствах пищеварения и на вредных производствах, с ним устраивают разгрузочные дни и делают маски для волос. И правильно. Ведь кефир – настоящий суперпродукт, который достоин того, чтобы пить его каждый день!

### ИЗ ЧЕГО ЖЕ ДЕЛАЮТ НАСТОЯЩИЙ КЕФИР?

Из свежего молока с помощью специальных кефирных грибов, в которых содержатся около двух десятков разных полезных микроорганизмов (молочнокислые стрептококки, дрожжи, уксуснокислые бактерии и др.). В настоящем кефире нет сухого молока и наполнителей, поэтому срок годности «живого» кефира – не более 14 дней.

## КЕФИР – ДЛЯ

### 10 ПРИЧИН ПИТЬ КЕФИР КАЖДЫЙ ДЕНЬ



1. Богат витаминами А, В12, белком и незаменимыми аминокислотами.



2. Энергетическая ценность кефира – всего **59 ккал**. Прекрасный продукт для худеющих!



3. Усваивается желудком быстрее, чем молоко. Кроме того, кефир – неаллергенный кисломолочный продукт.



4. Активизирует синтез желудочного сока и улучшает пищеварительный процесс.



5. Кефирные бактерии препятствуют размножению патогенных (болезнетворных) микроорганизмов, предотвращают процессы гниения, благодаря чему кефир улучшает микрофлору кишечника и его перистальтику.

### ГОТОВИМ ПОЛЕЗНЫЙ И ВКУСНЫЙ КЕФИРНЫЙ КОКТЕЙЛЬ!

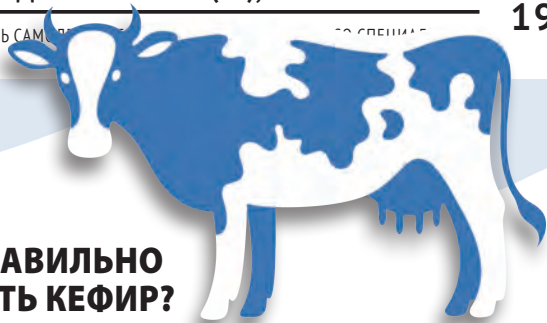
Вкусный напиток, приготовленный из кефира в домашних условиях, понравится и взрослым, и детям, даже тем, которые не любят кефир.

**Ингредиенты:** стакан кефира, 1 банан, горсть любых ягод (клубника, черника, малина). Все ингредиенты взбить в блендере и разлить коктейль по бокалам. Калорийность такого коктейля не более 55 ккал/100 г, а вкус просто бесподобный!

### ПОЧЕМУ КЕФИР ПОЛЕЗНО ПИТЬ НА НОЧЬ?

Все дело в триптофане, из которого образуется мелатонин, помогающий нам засыпать. Выпив стакан кефира незадолго до сна, вы не только позаботитесь о функционировании своего желудка до утра, но и обеспечите себе хороший сон.

# ОРГАНИЗМА ПИР!



Полисахарид кефиран оказывает противоопухолевое действие, следовательно, кефир защищает организм от рака.



Улучшает работу лейкоцитов и повышает иммунитет, ведь молочнокислые бактерии стимулируют выработку белка крови бета-глобулина.



В стакане кефира содержится четверть суточной нормы кальция и треть суточной нормы фосфора, поэтому кефир помогает профилактировать остеопороз.



Полисахариды нейтрализуют имеющиеся в организме токсины, защищая его от действия ядовитых веществ, поэтому кефир обязательно нужно пить курильщикам и людям, употребляющим лекарства.



Органические кислоты очищают организм от продуктов распада алкоголя, поэтому кефир помогает при алкогольном отравлении.



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КЕФИР?

**КОНСИСТЕНЦИЯ.** Покупая кефир в прозрачной упаковке, можно разглядеть, есть ли на поверхности кефира сыворотка, имеются ли комочки или хлопья. При взбалтывании кефир должен оставаться однородным. Любые вкрапления, хлопья или сыворотка – признаки несвежего или неправильно сквашенного продукта.

**СРОК ГОДНОСТИ.** С даты выпуска кефира не должно пройти более 10–14 дней. Только тогда он остался полезным, и хорошие бактерии в нем сохранились. Если срок годности кефира более 14 дней, то, скорее всего, при его производстве использовались консерванты.

**ЖИРНОСТЬ.** Даже если вы худеете, от обезжиренного кефира лучше отказаться. Калорий в нем мало, но и пользы немного. Для следящих за своим весом лучше всего выбрать кефир с жирностью 1%, в нем содержится жирорастворимый витамин А, и калорийность у него небольшая. Кефир с жирностью 2,5 и 3,2% процента более калорийный, но и более вкусный. Кроме того, в нем больше витамина А.

## КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАН КЕФИР?

- ✗ людям, имеющим фосфатные камни в почках;
- ✗ людям, страдающим энтеритами и гастритами с повышенной кислотностью.



Елена Васина

26  
апреля  
1829  
год

### СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

Родился Теодор Бильрот – выдающийся немецкий хирург. С его именем связан ряд важных достижений хирургии.

Так, Бильротом впервые были проведены: первая эзофагэктомия, первая ларингэктомия и, что особо значимо, первая успешная гастрэктомия по поводу рака желудка. Благодаря строгим требованиям Бильрота относительно чистоты и гигиены как в палатах и операционных, так и в отношении формы врачей, в значительной степени была уменьшена послеоперационная смертность.



## ПРЕЛЕСТНИЦАМ НА ЗАМЕТКУ

### ПОДРУЖИТЬСЯ С СОЛНЦЕМ

Весной так хочется погреться на солнышке, подставить лицо и плечи теплым, ласковым лучам. Однако нельзя забывать, что весеннее солнце тоже может быть коварным и навредить нашим красоте и здоровью. Важно соблюдать несколько правил, чтобы солнце приносило только пользу:

- Стараться бывать на солнце в более безопасные часы: с 7 до 11 утра и после 16–17 вечера.
- Всегда носить на солнце головной убор.
- Носить солнцезащитные очки, приобретенные в специализированных магазинах оптики.
- Наносить на кожу качественные солнцезащитные кремы с высокой степенью УФ-защиты. Следите, чтобы в состав крема не входила парааминобензойная кислота.
- Находясь на солнце, откажитесь от спиртосодержащей косметики, парфюма и напитков.



# МАЛЕНЬКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Покопавшись ещё немного в косметичке, я с сожалением была вынуждена признать, что тушь высохла, тени просрочены, а помада закончилась. Вот что значит пять лет куковать в одиночестве. Даже на свидание накраситься нечем.

## ЭТО Я, НО ЛЕТ НА СЕМЬ МОЛОЖЕ

– Шур, можно у тебя тушь позаимствовать? – позвонила я соседке. – А то что-то я совсем поиздержалась.

– Да забегай, конечно. Могу сама тебя накрасить, как раз учусь сейчас на курсах визажистов.

– Здорово! – обрадовалась я предложению Шурочки. Краситься толком я и не умела никогда, а выглядеть хорошо хотелось.

Муж-выпивоха погиб пять лет назад в пьяной драке, которую сам и учинил. А до этого я пятнадцать лет терпела унижения и упреки. Даже руку на меня поднимать пробовал. Но, видимо, еще что-то человеческое в нем оставалось, и до серьезных побоев не доходило. Дочка только около этого пьяницы-дебошира и держала. Не могла я взять и одним росчерком ручки лишить ее отца. Да и надеялась, что ради нее он одумается, бросит пить, и заживем мы нормальной семейной жизнью. Ведь



было же когда-то, в самом начале, все хорошо. И любовь была, и надежды.

– Посмотри, как получилось! – Шура выдернула меня из размышлений. Я глянула в зеркало. Получилось действительно здорово. Это была все еще я, но лет на семь-восемь моложе.

## ПРЕДЛАГАЮ ВАРИАНТ ПОЛУЧШЕ

Волнуясь, я топталась у кинотеатра и держала в руках скрученный в трубку журнал. Так мой интернет-ухажер дол-

жен был узнать меня. Нет, фотографиями мы, конечно, обменялись.

– Вы Инга? – ко мне подошел забитого вида мужичонка. – Я Семён, – и мужчина протянул мне белую гвоздику, – рад знакомству.

– Взаимно, – выдавив улыбку, проговорила я.

– Куда пойдем?

– В кафе? – предложила я, с недоумением оглядываясь на кинотеатр. Я была уверена, что Семён намерен сводить меня в кино.

– Да вы что? – отмахнулся он от моего предложения. – Вы разве не знаете, какие там сейчас цены? Дерут будь здоров. Предлагаю вариант получше. В парке красота. Погуляем, мороженого поедем, пообщаемся.

Я пожала плечами, тем самым показав, что мне, в общем-то, все равно. И позволила мужчине взять себя под локоть. Про себя отметила, что смешно, наверно, смотрится пара, в которой дама на голову выше кавалера. И зачем я только ботинки на каблуках надела?

– Вот как вы считаете, Инга, правильная ли у нас экономическая политика, в том числе с брендами? – начал неожиданно беседу Семён.

– Что? – я даже остановилась от удивления.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### ЛЮДИ, НЕ БОЙТЕСЬ ЛЮБИТЬ!

Приветствую читателей любимой газеты «Планета здоровья». Долго я не мог решиться написать это письмо, но, читая откровения других, решил, что и моя история может кому-то показаться интересной, заставит поверить в счастье.

С женой мы развелись рано. Но, прежде всего, рано поженились. Были молодыми, несмышленими. Брак не сложился. Разбежались и растерялись. Детей не было, ничто нас не связывало. А вскоре после нашего развода заболела моя мама. Я переехал к ней, да так там и остался. Помогал, ухаживал. Строить новые отношения не было ни сил, ни времени.

И вот через десять лет мама попала в больницу со вторым инсультом. Метался я между больницей и работой месяц. И

прямо перед выпиской мамы случайно в коридоре увидел свою бывшую жену Галю, в инвалидном кресле... без ноги. Разговорились. Галя рассказала, что тоже так замуж и не вышла. Вот недавно попала в тяжелую аварию, еле выжила. Стал я в больницу ходить уже к Гале. И совсем через короткое время мы поняли, что все еще любим друг друга. И вот уже семь лет как мы снова женаты. Думаем об усыновлении ребенка. Пожалуй, таким счастливым я не был никогда. Наверно, мы должны были расстаться, чтобы встретиться вновь и понять, что любим. Вот и хочется мне сказать, люди, верьте в любовь, не бойтесь быть счастливыми!

Максим В. К., Саратовская обл.



# ОДИНОКОЙ УЧИТЕЛЬНИЦЫ



– Ну вот возьмем джинсы. – Я еще больше округлила глаза. – Вот почему я, работяга, не могу себе позволить заграничные варенки?

– Бррр, ничего не поняла, – скосила взгляд на выдавшие виды брюки мужчины. – Причем тут джинсы? И работяга? Вы же по скайпу писали, что подвизаетесь в крупной производственной компании. Начальник отдела сбыта.

– Ну да-да, – отчаянно закивал мой кавалер. – Это я так, чисто гипотетически спрашиваю. Так-то я, конечно, получаю неплохо. А вы учительствуете?

– Да, я преподаю вокал в музыкальной школе, – кивнула я. – Немного вяжу на заказ. В общем, ничего особенного. Но нам с дочкой на жизнь хватает.

– У вас дочь есть? – недоуменно спросил Семён.

– Да, я же вам писала.

– Ну да-да, – спохватился собеседник и, взяв меня за локоть, бодро зашагал по парковой дорожке в обратную сторону от лотка с мороженым.

## ЛИПОВЫЙ ЖЕНИХ

– Шурка, ты не представляешь, – чаевничали мы вечером с соседкой после моего горе-свидания. – Этот, с позволения сказать, жених липовым оказался.

– Как липовым? Разве такое может быть? – изумилась соседка.

– А вот так. Курьер. Принес корреспонденцию в офис компании, случайно увидел письмо на экране компьютера, в котором мы с Семёном договаривались о встрече, ну и решил взять меня на арапа. Уж что хотел, сказать не могу. Ограбить ли, жениться ли или еще что, но пришел чуть раньше, представился Семёном.

## ПОЖИВЁМ-УВИДИМ

– Но ты же фото видела, как могла впросак попасть? – недоверчиво покачала головой Шура.

– Да вот поди ж ты. Решила, что мужчина приукрасил внешность, чтобы не спугнуть сразу, – я хохотнула.

– Как же ты поняла, что это не он?

– А мы круг по парку сделали и снова к кинотеатру вернулись. Ухажер мой в уборную побежал, а я ждать осталась. Если честно, уже сбежать подумывала. Смотрю, а навстречу с букетом лилий идет Семён, тот, что с фото. Я так на лавку и осела. Испугалась ужасно. Показалось, что в каком-то триллере меня снимают. А тут как раз этот курьер вернулся, дунал было бежать, да Семён его перехватил быстро. Мы уже поговорить успели. Так все и выяснилось.



**А вы знали, что...**

### ЭТО ВСЁ О БРАКЕ

- Большинство молодых пар считает, что счастье – это «семья», «много детей», «детская улыбка», «хорошая, крепкая и дружная семья».
- Замужние женщины зарабатывают примерно на 4–5% больше своих незамужних коллег.
- 50% женщин и 33% мужчин хранят обиду на протяжении 10 лет после развода.

– Жуткое дело, – покивала головой соседка, а потом улыбнулась, – зато сразу на двух свиданиях за вечер побывала. Везет же некоторым.

Шура, как и я, была дамой одинокой, разведенкой, как окрестили ее наши более удачливые товарки во дворе. Я ничего соседке не ответила. Да и что можно было сказать? Как одинокий бабий век коротать, я знала, но и как с тираном жить, знала тоже. Получится ли у нас что-нибудь с Семёном, неизвестно, но до сердечной дрожи хотелось надежного мужского плеча и ласки. Что ж, поживем-увидим.

*Инга, г. Ростов*

АБОНЕМЕНТ  
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru  
На 2018 год по месяцам  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12  
Куда (почтовый ящик)

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» **на 1-е и 2-е полугодие 2018 года**. Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

## СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

**на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2018 г.**

1 месяц

**47,81 руб.\***

6 месяцев  
(12 номеров)

**286,86 руб.\***

\* 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>

Подписной индекс в каталоге «Почта России»  
**П2961**

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: **8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**

# ЛЮМБАГО: КАК ИЗБЕЖАТЬ

Радуюсь приходу весны и началу дачного сезона, мы и наши близкие спешим заняться «активным отдыхом» на огороде: копаем грядки, носим тяжёлые ведра с водой для полива, а потом нет-нет, да схватимся за поясницу, не имея возможности разогнуться от резкой, простреливающей боли в спине, имя которой – люмбаго.

## ЭКСПЕРТ



От чего спина не разгибается и как избежать прострелов в спине, рассказывает к.м.н., врач ортопед-травматолог Курганской областной детской клинической больницы им. Красного Креста, мануальный терапевт Дмитрий САМУСЕНКО

## НЕ БОЛЕЗНЬ, А СИМПТОМ

– Дмитрий Валерьевич, от чего возникает боль в спине, и что такое люмбаго?

– Резкая, внезапная боль в пояснице, в нижней части спины знакома, наверное, каждому человеку, ведь поясничный отдел позвоночника – самый нагружаемый. Если вы заметите, мы даже зубы чистим в соответствующей позе: согнувшись на 45 градусов. Многие работают в наклон, много часов проводят в сидячем положении, поднимают тяжести и т.д. Все это само по себе уже колоссальное испытание для поясничного отдела. Диагноз «люмбаго» сегодня вам вряд ли поставит врач, потому что такого заболевания не существует. Есть симптом. Люмбаго – это резкая боль в спине, которая возникает при наклоне, при сгибании или разгибании. Она может являться следствием дегенеративно-дистрофических процессов в позвоночнике,

таких серьезных заболеваний, как поясничный остеохондроз, межпозвоночная грыжа, спондилоостеоартроз. Чтобы избежать недуга, нужно выяснить причину боли и начать лечить заболевание, из-за которого она возникла.

## ТЕРПЕТЬ НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬ

– Очень часто человек склонен терпеть внезапно возникшую боль. Полежал, отдохнул, боль утихла, и человек успокоился. Но правильно ли это?

– Терпеть боль ни в коем случае нельзя! Люмбаго любит тепло и покой, однако важно помнить, что это затишье временное, и оно, как говорится, перед бурей. Ведь если, например, боль возникла из-за разрушения межпозвоночного диска, разрастания остеофитов, которые раздражают нерв, то эта адская простреливающая боль долгое время стихать не будет. Нужно лечить основное заболевание, а не терпеть боль.



– Какие обследования необходимо пройти, чтобы выявить причину люмбаго?

– Опытный врач (невролог, нейрохирург, ортопед-травматолог, мануальный терапевт) при наличии определенного клинического опыта, может определить причину и без дополнительных обследований, но может назначить и обследования с помощью методик нейровизуализации – КТ или МРТ.

## ЛЕЧЕНИЕ НАЧИНАЕМ С ДВИЖЕНИЯ!

– Как лечить люмбаго?

– Лечение острой боли в пояснице следует начинать

с движения! Никаких корсетов, длительных постельных режимов, больничных листов на месяц! Естественно, сначала надо снять болевой синдром. В первые два дня для этого назначаются медикаментозное лечение – таблетки, мази, а при выраженном болевом синдроме – внутримышечные инъекции нестероидных противовоспалительных препаратов, ненаркотических анальгетиков. Ограничьте двигательный режим, полежите в постели в удобной противоболевой позе, но не более 2–3 дней. Есть хорошие методики, которые помогут побороть боль. Цель их: прокачать кровь через

# ВЫСТРЕЛА В СПИНУ

## ВАЖНО!

Лумбаго, как и многие другие проблемы с позвоночником, нужно устранять совместно с врачом-неврологом и нейрохирургом, поэтому консультация этих специалистов обязательна!



спазмированные мышцы, расслабить их.

→ Аккуратно сползите с кровати, встаньте на пол, на четвереньки и начинайте ходить по квартире перекрестным шагом: правая рука – левая нога, левая рука – правая нога, ставя их на пол на выдохе. Чем больше ходите, тем лучше. Устали – легли животом на пуфик, мяч, можно еще и пол помыть таким образом!  
→ Стоя на полу на четвереньках, на вдохе-выдохе прогибать поясницу вверх-

вниз. Лежа на спине, делать «полумостик». А когда снова легли в кровать, вместо корсета используйте свернутую в 4 раза простыню, обмотав ее вокруг поясницы и завязав узлом.

## ПРЕДУПРЕДИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

– Можно ли профилактировать прострелы в пояснице?

– Конечно! Избегайте неkoordinированных движений на дороге в машине, прыжков. Не переохлаждайтесь, избегайте нервных напряжений, переживаний, разного рода воспалений, которые могут спровоцировать обострение остеохондроза.

Елена Васина

## СОВЕТЫ ДОКТОРА САМУСЕНКО:

**+** Если вам что-то надо поднять с пола – присядайте на корточки. Для того чтобы вытереть руки о низко висящее полотенце – не наклоняйтесь, а отступите 1 шаг назад и слегка согните колени.

**+** Завязывая шнурки на ботинках или застегивая молнию на сапогах, не наклоняйтесь и не поднимайте ногу, а присаживайтесь на одно колено.

**+** Не носите тяжести на вытянутых вперед руках, прижимайте их к телу, а спину держите прямо.

**+** И самое главное – делая это, не думайте ни о чем, кроме вашей прямой спины.



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

### НА СОН ГРЯДУЩИЙ

От бессонницы есть замечательный и «вкусный» рецепт – настой из плодов шиповника. Готовить его легко и быстро. А пить – сплошное удовольствие.

Плоды шиповника ополоснуть горячей водой и залить кипятком в пропорции: 1 столовая ложка пло-

дов на стакан воды. Пропарить под крышкой на пару минут 20. Бросить в настой горсть сушеной яблочной кожуры.

Дать постоять еще немного, чтобы чуть-чуть охладить. Добавить столовую ложку меда, выпить перед сном. Спится от такого отвара лучше, а сны кажутся слаще.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор



## УРОКИ «ХИМИИ ЗДОРОВЬЯ»

### ГДЕ ВЗЯТЬ ФОСФОР?



Остроумный и ироничный Марк Твен писал своему приятелю: «Дорогой друг, авторитетные врачи рекомендуют людям умственного труда есть рыбу, так как этот продукт питания дает мозгу фосфор. Я в таких делах не сведущ, поэтому не могу сказать, сколько вам следует есть рыбы. Но мне кажется, не ошибусь, сказав, что два кита средней величины не будут для вас чрезмерным рационом». С двумя китами писатель, вероятно, переборщил, а вот говоря о пользе фосфора, нисколько не соврал: фосфор необходим человеку для питания нервных тканей, а также является составной частью костной ткани. Фосфор и кальций – «неразлучные» минеральные вещества, которые не могут друг без друга. Но организму человека необходимо фосфора в 2 раза больше, чем кальция.

### Основные пищевые источники фосфора:

- рыба
- креветки
- мясо
- сыр
- яйца
- арахис
- соя
- грецкие орехи
- редис
- пшеница



**Помните!** Фосфор, содержащийся в продуктах животного происхождения, усваивается лучше, благотворно влияет на нервную систему, полезен особенно при напряженной умственной работе.

# СТАРАЕМСЯ ЖИТЬ с верой в душе

«Православно думать легко, но для того, чтобы православно жить, необходим труд», – так говорил Старец Паисий Святогорец.

## МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ЛАМПАДКУ?

**?** У нас дома несколько икон, и когда бывает желание помолиться, зажигаю на время молитвы лампадку. Может, будет лучше, если лампадка будет электрической и гореть постоянно? Можно ли зажигать лампадки одновременно в двух комнатах? Бабушка говорит, что так не следует поступать.

*Ирина, г. Дмитров*

Наша православная церковь сознательно пользуется живым огнем, огонь – это символ нашей молитвы. Поэтому во время молитвы лучше зажигать лампадку. Никаких запретов на одновременное зажигание лампад нет, в церкви же горят одновременно несколько.

## МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ МЫСЛЕННО?

**?** Иногда бывают моменты, что хочется помолиться, но обстановка на рабочем месте просто не



располагает – то совещание, то еду на работу в переполненном автобусе, то...Словом, можно молиться мысленно, или такую молитву Спаситель не услышит?

*Вероника Александровна, Новая Москва*  
Спаситель смотрит в сердце человеческого, а не смотрит на внешность человека и звук из человеческих уст. Молиться мысленно можно и нужно.

## МОЖНО ЛИ КСЕРОКОПИРОВАТЬ ТЕКСТ МОЛИТВЫ?

**?** У моей бабушки иногда просят молитву, она знает их много. Можно ли не переписывать от руки, а просто ксерокопировать тексты тех молитв, которые уже есть?

*Нина Дёмина, г. Москва*

Тексты молитв можно ксерокопировать, только предупредите, что эти тексты выбрасывать с бытовым мусо-

ром нельзя. Если они станут не нужны, лучше отнести их в храм.

## ЕСТЬ ЛИ СРЕДСТВО ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ?

**?** Иногда все просто раздражает. То пешеходы, медленно переходящие улицу перед машиной, на которой еду на работу, то коллеги своей нелогичностью, то кассиры в магазине своей медлительностью. Есть ли какое-нибудь христианское средство от раздражения?

*Елена Н., г. Кировск*

Помогает иногда такое средство – брать внутри себя на все благословение Божие. Мысленно скажите: «Господи, благослови меня не опоздать на работу», «Господи, благослови меня понять коллегу» и так далее.

*Подготовила Светлана Иванова.*

*Благодарим отца Дионисия (Киндюхина) за помощь в подготовке материала.*



## Нужна ли икона в машине?

– Недавно купили машину. Освятили, приобрели иконки в салон для надежности. Подскажите, какую лучше читать молитву моему мужу, когда он за рулем.

*Татьяна, г. Коломна*

Конечно, промысел Божий нам неведом, но водителю на дороге надо вести себя по-христиански, то есть соблюдать все правила движения, скоростной режим, уважать участников движения. Если машина освящена, тем более надо быть дисциплинированным водителем.

## Молитва водителя

Боже, Всевлажный и Всемилостивый, всех охраняй Своєю милостию и человеколюбием, смиренно молю Тебя, предстательством Богородицы и всех святых, сохрани от внезапной смерти и всякой напасти меня, грешного, и вверенных мне человек и помоги невредимых доставлять каждого по его потребе. Боже милостивый! Избавь меня от злого духа лихачества, нечистой силы пьянства, вызывающих несчастья и внезапную смерть без покаяния. Спаси меня, Господи, с чистой совестью дожить до глубокой старости без времени убитых и искалеченных по моему нерадению людей, и да прославится имя Твое святое, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.





№4С/  
2018

«ДОМАШНИЙ ПОВАР» СПЕЦВЫПУСК

## Грузинская кухня

КУХНИ НАРОДОВ МИРА



Розничная цена  
**24** рубля\*

12+

# В ПРОДАЖЕ С 23 АПРЕЛЯ!

\* Рекомендуемая цена. ООО «ИД «КАРДОС». Реклама. 12+



Внимание! Приобрести ранее вышедшие номера Спецвыпуска «Домашний повар» можно по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.

Многие из нас замечали, что в разных ситуациях мы испытываем потребность в большем количестве еды, чем обычно, и нас начинает преследовать постоянное чувство голода. Эти ощущения мешают сосредоточиться на работе, а зачастую ведут к перееданию и набору лишних килограммов.



## ЭКСПЕРТ

С чем связаны постоянные мысли о еде, и как от них избавиться, расскажет **основатель и руководитель Клуба знакомств, психолог и писатель Ольга Романив.**

# ГОЛОД ОБМАНЕМ и стройнее станем!

## 11 простых правил стройности



Фото: wavebreakmedia / Shutterstock.com

**Н**аш организм сложен и уникален по своему строению. И чтобы сохранить молодость и здоровье надолго, нам важно правильно понимать, что хочет сказать нам тело, и чего ему не хватает в данный момент. Причины для постоянного чувства голода может быть несколько. Самая главная – это неправильный режим питания и недостаток полезных веществ и микроэлементов. И справиться с ними поможет соблюдение ряда правил.

### 1 ВРЕМЯ ЗАВТРАКАТЬ

Утро полезно начинать со стакана теплой воды. Можно с лимоном и ложечкой меда. Через 20 минут желудок готов к завтраку. Идеальна для первого приема пищи овсяная каша с добавлением ягод, фруктов или орехов. Полезно завтракать и творогом со сметаной или яйцами. Так сытость, энергия и хорошее настроение не покинут до самого обеда.

### 2 «НЕТ» ПЕРЕКУСАМ НА БЕГУ

Еда на ходу приводит к тому, что организм не получает сигнала о сытости, поэтому аппетит может нагреться снова и достаточно быстро.

### 3 ПИТАЕМСЯ ПОЛНОЦЕННО

Если кушать не разнообразно, организм недополучит основных витаминов и микроэлементов, белков, жиров, углеводов. Для того чтобы их получить в нужном объеме, необходимо

включать в рацион больше овощей и фруктов, молочных продуктов, злаков, рыбы и мяса.

### 4 НЕ ГОЛОДАЕМ

Основное правило сытости – не пропускать привычные приемы пищи! Иначе организм начинает атаковать усиленное чувство голода, и, добравшись до еды, мы в разы увеличиваем ее объем. Это может привести к перееданию и нарушению работы организма. Между основными приемами пищи приветствуются полезные перекусы: фрукты или орехи.

### 5 БОЛЬШЕ ВОДЫ

В перерывах между едой стоит пить больше воды, 30 мл на 1 кг веса – такую норму советуют диетологи. Помните, нехватка воды в организме часто ощущается человеком как чувство голода!

### 6 ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

Дробное питание маленькими порциями (4–6 раз в сутки), в определенные часы, не даст сильно проголодаться, а желудок научится вырабатывать нужное количество сока для расщепления пищи.

### 7 ТАБУ НА ОСТРОЕ И СОЛЁНОЕ

Такие продукты раздражают слизистую желудка и приводят к усилению аппетита. В приготовлении еды лучше использовать зелень, которая придаст новый вкус блюду и принесет массу пользы.

### 8 «ДА» ЙОДУ

Часто в появлении чувства голода виновна нехватка йода в организме. На выручку придут яблоки, съеденные вместе с косточками, добавленная в салаты морская капуста, рыба (треска, пикша, камбала) и морепродукты.

### 9 ЕДИМ ИЗ СИНЕЙ ПОСУДЫ

Диетологи доказали, что синяя и фиолетовая посуда способна умерить чувство голода, в отличие от оранжевой и желтой. Помните об этом, накладывая себе горку картофельного пюре с котлетками.

### 10 ИЩЕМ ХОББИ

Известно, что мы тянемся к еде, когда скучно или грустно. Стоит занять свои мысли приятным увлечением, научиться радоваться и получать удовольствие от любимого дела. Так мысли о еде не будут занимать все время.

### 11 ВЛЮБЛЯЕМСЯ!

Даже если не свободны, вновь влюбляемся в своего партнера. Стоит постараться разнообразить отношения, вырвать их из бытовой рутины.

Есть много способов снизить чувство голода, какими из них воспользуетесь вы, выбирать только вам. Главное, чтобы вы чувствовали себя при этом счастливыми и радостными и всегда видели в окружающем вас мире новые вкусы и возможности.

Ольга Бельская

# ПОЛНОЦЕННАЯ ЕДА – голоду «НЕТ», энергии «ДА»!

Очень важно, чтобы повседневное меню было сбалансированным, блюда аппетитными и питательными. Как добыть эти волшебные рецепты? Без труда! Их уже прислали в редакцию вы, наши дорогие читатели. Продолжаем готовить и кушать с удовольствием!



## ОВСЯНАЯ КАША С МЁДОМ НА ЗАВТРАК

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 4 ст. л. меда
- 40 г сливочного масла
- любые ягоды (свежие или замороженные)
- щепотка соли

Овсяные хлопья залить 3 стаканами горячей воды, добавить щепотку соли и масло. Варить, постоянно помешивая, на среднем огне до готовности (10–20 минут в зависимости от вида хлопьев). Готовую кашу разложить по тарелкам. В каждую порцию добавить по ложке меда и желаемое количество ягод.



Энерг. ценность на 100 г – 107 ккал

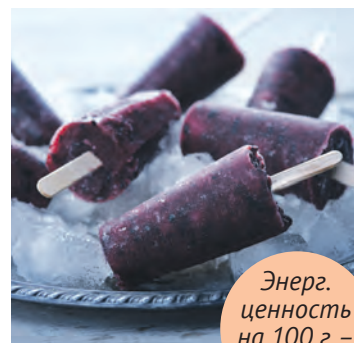
Любовь Суслина, г. Самара

## СОРБЕТ ИЗ ЕЖЕВИКИ НА ПОЛДНИК

**Ингредиенты на 4 порции**

- 1 чашка (240 мл) воды
- 2 ст. л. меда
- 450 г ежевики (свежей или замороженной)
- 2 ст. л. лимонного сока

Мед растворить в теплой воде, охладить в холодильнике. Ежевику пюрировать (замороженную, не размораживать). Добавить к ягодам медовый сироп. Разложить по формочкам и оставить в морозилке до полного застывания.



Энерг. ценность на 100 г – 75 ккал

Тамара Петрова, г. Углич

## ЗЕЛЁНЫЙ СУП ИЗ РЕВЕНЯ НА ОБЕД

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 4 порции**

- 3 шт. листьев ревеня
- 3 средних картофелины
- 1 головка репчатого лука
- 50 г зеленого лука
- 2 шт. черешкового сельдерея
- 2 вареных куриных яйца
- 40 г сметаны
- 30 г укропа
- 1,5 литра куриного бульона
- соль, перец по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 44 ккал

Картофель и лук очистить, зелень и листья ревеня промыть. У ревеневых листьев срезать все толстые прожилки, а сами листья порезать соломкой 4–5 см длиной и 5–7 см шириной. Сельдерея и зеленый лук нарезать небольшими кусочками. Картофель – кубиками, лук – тонкими полукольцами. Горячий бульон влить в чашу мультиварки, заложить все ингредиенты, закрыть крышку и выставить режим «супы». После выключения посолить, поперчить. При подаче добавить в тарелку мелко порубленную зелень, порезанное на четвертинки яйцо и сметану.

Марина Уварова, Московская обл.

## ПЕРКЕЛЬТ РЫБНЫЙ НА УЖИН

**Ингредиенты на 4 порции**

- 1 кг любой рыбы
- 3 крупных луковицы
- 100 г подсолнечного масла
- 2 больших помидора
- 2 сладких перца
- 300 г рыбного бульона
- соль по вкусу
- перец по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 87 ккал

Рыбу почистить, отделить от костей филе. Нарезать небольшими кусочками. Лук мелко порезать и спассеровать на подсолнечном масле. К луку добавить кусочки рыбы, мелко порезанные свежие помидоры и сладкий перец, влить заранее приготовленный рыбный бульон. Посолить, поперчить. Тушить под плотно закрытой крышкой полчаса.

Варвара Н., г. Москва

**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**



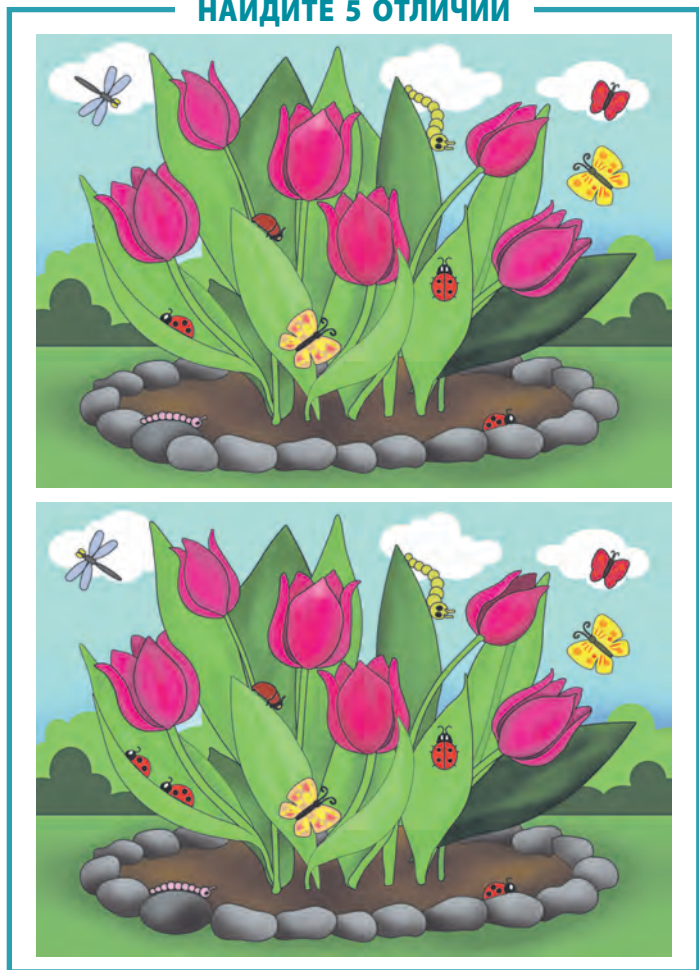
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru) или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

				Деревянная рука	Какую полицию создал Геринг?	Сигнал тревоги, опасности (жарг.)	Из какого рва стреляют?
Ретропальто с пелериной	"Верхолаз" в тропиках	Зеленый в косточке фиштакши	Французский композитор Шарль ...				
Абзац договора	Что превращает колючку в иголку?	Мучная "одежда" куска мяса	"Гербарий", скошенный с лугов			Просторы, где парит орел	
Дачка в альпийских лугах			Болтовня о пустяках				
Пан Пепичек в "Кабачке 13 стульев"	И болезнь, и злостный остров				Напыщенный цветок		Высокогорное коровлество
			Пикантная деталь груди	Единица жилой площади			
	Мужик на посту у вымени	Брат Рапевской (не актрисы)	"Коктейль" из выхлопных газов			Клиент казино	
					Бывает колота и рвана	Форменный головной убор	
	Орган, играющий роль меха	Онегинская организация текста					
	Посадочный лук	Дельфийский предсказатель					
				Заледевшая корка на снегу	Звук из разорванного кашлем горла		Длань моржа
	Вырыта для саженца	Плацебо вместо лекарства - по сути	Назойливый дерзила				
	Оленья "мохнатая" закуска				Погубительница железа		
			В его водах Гефест меч закалял				
Гимнастика, состоящая из асан	Зверь-полоскун				Тупик на шахматной доске		
Наш родич лассо	"Приемная" для фаворитов королевы	Орган зрения (устар.)	Молочный "резервуар" Буренки				
	Паразит из "бомжатника"	"Засада" на волков	Шкаф с дверями-"ездочками"				
			"Ниша" лауреата Нобелевки				
	Одессит Крик						
			Высокая температура больного				
	"Живые" рубли и баксы	Этот узор насквозь видят					
Праздней ротозей	Житель Сирии, Ливана						

# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Старый царь, желая поразвлечься, велел трем своим дочерям одновременно поставить на плиту чайники с одинаковым количеством воды. Чей чайник закипит первым, сказал царь, та после моей смерти станет царицей, а ее муж – царем. Первым закипел чайник у младшей дочери, которая вообще замуж не собиралась. Почему так получилось?



## ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: в первом изображении бабочка летит вправо, а во втором влево; в первом бабочка желтая, а во втором красная; в первом бабочка летит над цветами, а во втором над листьями; в первом бабочка летит над цветами, а во втором над листьями; в первом бабочка летит над цветами, а во втором над листьями.



# СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

поме́ре

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### ЗДОРОВЬЕ

■ 8-950-808-21-99, 8-905-680-81-32 ПРОДАЮ лекарственные травы и саженцы: аконит, болиголов, божье дерево, бузину черную, гинкго иссоп, купену, лаванду, лапчатку белую, морозник, окопник, очиток, омела, софора. E-mail: gorfunkel@list.ru Для писем: 399782 Липецкая обл., г. Елец, ул. Юбилейная, 21. Кондрашова Галина Степановна

■ 8-918-437-74-75 Лекарственные травы и сборы – почтой: (Морозник, болиголов, орех черный и др.) Карбулян Юлия, травница

### ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ 8-925-833-77-23 Залоги, отступные, куплю-продажу, дарение оспорю. А так же завещание, жилищные и семейные споры – помощь в кризисной ситуации – первая консультация бесплатно.

### ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!! Любых моделей и состояний: ПОДЕРЖАННЫЕ АВАРИЙНЫЕ, НЕИСПРАВНЫЕ, а так же ГРУЗОВЫЕ и кредитные! В день обращения. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РУССКИЕ ОЦЕНЩИКИ! ДЕНЬГИ НА МЕСТЕ!!!

### АНТИКВАРИАТ

■ 8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, марки, кость, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, игрушки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др КУПЛЮ ДОРОГО ВЫЕЗД Дмитрий, Ирина

НУЖНА РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»? ЗВОНИТЕ: 8-495-792-47-73

## ГОРОСКОП НА 23 АПРЕЛЯ – 13 МАЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овны полны сил и энергии, в чем им активно помогают звезды и планеты. Это отличное время для различных духовных практик, самопознания, для выстраивания своего дальнейшего жизненного пути.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы иногда ощущают дискомфорт в ЖКТ, после еды бывает изжога. Особенно беспокоиться не стоит, но меню пересмотреть не помешает: на время лучше отказаться от жирного фастфуда, газировки, жареного и жирного.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Некоторые Львы жалуются на боли в суставах. Это повод обратиться к врачу, а также существенно уменьшить количество соли в пище. Успешно заменить соль могут разнообразные специи и домашние соусы.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы отмечают у себя повышенную нервозность и вспыльчивость. Звезды советуют им заменить крепкий чай и кофе травяными отварами с мятой, мелиссой, корнем валерианы, зверобоем, шалфеем, пустырником.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды советуют заняться спортом или хотя бы делать по утрам зарядку. Простейший комплекс из пяти-семи упражнений способен значительно повысить жизненный тонус представителей знака.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют чаще выезжать за город и оставаться там на длительное время. Если такой возможности нет, можно просто гулять в городских парках, и лучше не менее двух-трех часов в день.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы опасаются за здоровье близких, но их опасения напрасны – все будет хорошо. Лучшее, что могут сделать для близких представители знака – поддержать с помощью простых душевных бесед.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки мало двигаются, из-за чего могут случиться разные неприятности: плохой сон, беспокойство, пониженный тонус организма. Звезды рекомендуют представителям знака больше гулять, особенно перед сном.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

У Дев есть отличный шанс изменить к лучшему свою внешность. Особенно это касается кожи лица. Звезды рекомендуют представителям знака посетить салон красоты или хотя бы купить новый крем.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы могут простудиться, что для них совсем некстати. Однако этой неприятности можно избежать, если одеваться по погоде и избегать сквозняков. Не стоит также контактировать с простуженными людьми.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги замечают, что стали быстро уставать. Это следствие того, что представители знака пренебрегают отдыхом в пользу работы. Необходимо сделать перерыв в 2–3 дня, провести которые лучше на свежем воздухе.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит обратить внимание на дыхательную систему. Если появится кашель, необходимо обратиться к врачу. Однако беспокоиться не следует – скорее всего, это лишь легкая сезонная простуда.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



17–29 апреля  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

**Растущая Луна** в конце апреля – хорошее время для приведения в порядок финансов и строительства новых планов на жизнь. Это сравнительно легкое, спокойное время, когда можно расслабиться и получить много удовольствия от жизни.

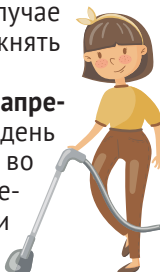
Осторожно следует вести лубые дела **26 апреля**. Конечно, события будут идти своим чередом. Лучше ничего грандиозного на этот день не планировать.



30 апреля  
ПОЛНОЛУНИЕ

**29 апреля** – для многих будет достаточно интересным и насыщенным днем. Насколько быть активным в этот день – решать вам. Но в любом случае не следует усложнять себе задачу.

**Полнолуние 30 апреля** – идеальный день для очищения во всех сферах: от генеральной уборки до расставания с



1–14 мая  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

теми, кто мешает вам радоваться жизни.

**В первой половине мая**, принимая сложные решения, лучше советоваться с компетентными людьми. На будьте излишне самонадеянными. Если вдруг возникнут вопросы со здоровьем – не следует заниматься самолечением и руководствоваться советами «знающих» знакомых. Ваш лучший друг в эти дни – лечащий врач!

## «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 П2961  
в каталоге «Почта России»  
и на сайте  
<https://podpiska.pochta.ru>

Учредитель,  
редакция и издатель:  
© ООО «Издательский дом  
«КАРДОС»  
Генеральный директор:  
Андрей ВАВИЛОВ

Адрес издателя: 105187, РФ,  
г. Москва, ул. Щербаковская,  
д. 53, корп. 4, этаж 3, комн. 3076

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

Главный редактор:  
Л.М. АЛЕШИНА  
тел.: 8 (499) 399-36-78  
Директор департамента  
дистрибуции:  
Ольга ЗАВЬЯЛОВА,  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,  
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:  
Светлана ЕФРЕМОВА  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального  
директора по рекламе и гр:  
АНДЫКИНА А.Л.

Менеджеры по работе  
с рекламными агентствами:  
Ольга ЖУЙКО,  
Любовь ГРИГОРЬЕВА  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

Рекламная служба:  
тел.: 8 (495) 792-47-73  
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 8 (55). Дата выхода  
23.04.2018.

Подписано в печать 17.04.2018.  
Номер заказа – 794

Время подписания в печать  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии  
ООО «ВМГ-Принт».  
127247, РФ, г. Москва,  
Дмитровское ш., 100.  
Тираж 314 600 экз.

Рекомендованная цена  
в розницу – 18 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 фотобанками  
shutterstock, Лори

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».

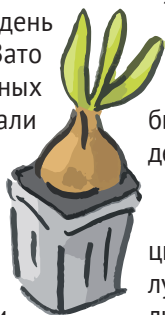
# АПРЕЛЬ – С ВОДОЙ, а май – с травой



Природа возрождается к новой жизни: первая гроза, первый тёплый дождь, первые птички трели... Чудесный месяц май тёплую землю в зелень убирает, «лес наряжает, лето в гости ожидает».

## 24 апреля

**Антип Половод, Водогон.** В этот день наступает пик половодья, считается, что это Антип очистил реки ото льда. «Коли на Антипа воды не вскрылись, то плохое будет лето», поэтому от Антипа-водогона большой воды ждут. Дождь на Антипа сулит грибное лето. Ожидая дождь, в этот день посадками не занимались. Зато занимались лечением больных зубов. В народе Антипа считали избавителем от зубной боли.



## 28 апреля

**Пудов день** особо почитаем пчеловодами, они осматривают свои пасеки, проверяют, как пчелы перезимовали, Ульи выставляют на солнышко, проветривают да приговаривают: «У кого медок и

маслице, у того и праздничек». На Пуда распускаются почки калины и рябины, из которых готовят лечебные настои, помогающие при различных болезнях.

## 29 апреля

**Ирина (Арина) – «урви берега».** Половодьем размыты берега рек. Еще Ирину называют «рассадницей», поскольку именно в этот день принято высаживать рассаду. Считалось, что посаженная в этот день капуста, будет расти быстро и уродится на славу. Также в этот день белили стволы садовых деревьев.

## 1 мая

**Кузьма Огородник.** В этот день традиционно сеяли овощи – морковь и свеклу. Семена предварительно замачивали. Дождик на Кузьму считали хорошей приметой. Выйти под первый майский дождь тоже считалось полезно: мол,

смочишь дождевой водой волосы, и будут они расти густо, как майская травка. Верят, что родившиеся в Кузьмин день непременно станут добрыми огородниками, всегда будут удачно сеять и радовать своих близких хорошим урожаем.

## 6 мая

**Егорий вешний, Юрьев день.** «Пришел Егорий, и весне не уйти», «Егорий весну начинает, Илья (2 августа) лето кончает» – издревле известны эти поговорки. Большие работы начинаются с Юрьева дня, но радость людская не иссякает: «юрьевская роса» волшебная, целительная. На рассвете пробегись по траве, покатайся по росе – хвори прогонишь. На Егория «все веселятся, труда не боятся», как и егорьевских заморозков: «на Егория мороз – будет просо и овес».

Толкотня на выходе из автобуса	Кем был по происхождению Рюрик?	Кочевал под началом Атиллы	Та самая фрау Меркель	Спиртное к млекам и яйцам	"Споардесса по имени ... (песен.)"	Нужна чай гонять в чайхане	Свидание у Лувра	Труженик ярмарочных подмостков	"Шалаш", умещающийся в рюкзаке
Черный кофе с мороженым	Повелительница приливов и отливов	Страна африканских пиратов	Семимильные движения скорохода	Их проводят медлаборатории	"Парадная" сторона монеты	Любитель нагородить с три короба	Болельщик у Лувра	Тяжесть, если своя, то не тянет	Битый "скакун" небитой лисы
Закуток, где плетет сети паучок	Хмурый налетчик на ясную погоду	Бог-агрессор в римском пантеоне	"Шубейка" овцы	Величавая барыня	Создатель Пиллюкина	Нехватка призывников	Миг, коим так красив футбол	Над ней в Петербурге разводят мосты	"Отец Истории"
Для него Ганг священен	Разрешение на шмон в доме	Косолапый гуру Маугли	Трусливое убегание (разг.)	Хмельное у пиратов	Боцманский попугай из мультика	"Баня вторая!" (поговорка)	Лесная полянка	Ткань от гусеницы	
Где джекпот срывают?	Музыка бокалов	Непролазный "лабиринт" тайги	Наследство княжеского отпрыска	"Обезвоженный" кусок хлеба	Сорит деньгами направо и налево				

Р	Р	А	Х	С	С	О	Н	А	Н
Т	М	Л	Д	У	О	О			
А	Ш	А	Ч	Д	В	Л			
М	Р	Е	О	И	З	А	К		
Д	С	Ь	Н	И	Л	И			
К	А	Ж	Л	Р	Д	Р	Ц	А	Ц
К	В	Ш	В	С	О	Р	М	А	Н
Т	Е	Н	О	С	А	Р	М	А	Н
В	Д	Р	Г	Д	А	В	Л	П	Л
Л	Н	Д	Ы	З	А	Н	А	С	Е
Л	Ц	Н	В	Р	А	Н	Л	Р	Л
Л	Н	А	К	Г	И	Ш	А	Н	А
Л	Л	Р	Т	И	Р	Ц	Ж	К	А

# «Травы Алтая и Дальнего Востока»

## НАСТОЯЩАЯ ЗЕЛЕНАЯ «КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ»

### КОМПЛЕКСНЫЙ КУРС ДЛЯ БОРЬБЫ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Пьянство – тяжелейшая проблема, а не просто вредная привычка. Кто сталкивался с данной проблемой понимают ее сущность. Важным моментом в борьбе с алкогольной зависимостью является поддержка, понимание и забота близких людей. Помощь близких – первая помощь, которая необходима тем, кто поддался «зеленому змию».

#### Наш центр здоровья предлагает два варианта борьбы с проблемой

**Первый вариант.** Применение сбора трав «Алкоголизм», возможен в случае, если человек самостоятельно проявил желание пройти курс восстановления и вернуться к нормальному образу жизни.

Настой из сбора трав нужно принимать 1-2 раза в день в виде чая. В состав входят травы и корни, которые помогают справиться с пристрастием к алкоголю, способствуют очищению печени, поддержанию работы выделительной системы, выведению токсинов и свободных радикалов, накопившихся в организме при злоупотреблении алкоголем. В течении месячного курса постепенно вырабатывается отвращение к спиртному.

**Второй вариант.** Применение более концентрированного готового фито-комплекса, который добавляют в чай, суп, воду, алкогольные напитки, без согласия пьющего. Комплекс работает по накопительной системе, накапливается в организме и способствует постепенному формированию отвращения к за-алкоголю. Фито-комплекс не изменяет вкусовые особенности приготовленных блюд. Практически не имеет побочных эффектов.

### Забота о щитовидной железе

Действие проходит без каких-либо диет и нагрузок на организм. Рассчитано на несколько месяцев. Сбор, в составе курса, обладает действием, поддерживающим выработку гормонов щитовидной железы и ее функцию. Применяется при различных проблемах с щитовидной железой.

#### Настойка Лапчатки белой

Поддерживает циркуляцию щитовидной железы, способствует выработке недостающих гормонов для функционирования щитовидной железы, расщеплению келоидных узлов, улучшению усвоения микро- и макроэлементов.

#### Настойка Звездчатки Обыкновенной

Содержит большое количество витамина С, каротин - провитамин А. Эти витамины способствуют поддержанию функции щитовидной железы. Комплекс применяется при проблемах с венами, желудочно-кишечным трактом, почками, печенью, способствует выведению излишних радионуклидов.

#### Сбор трав «Сердечно-сосудистая система»

Применяется для борьбы с различными проблемами сердечно-сосудистой системы. Расширенный состав трав (пустырник, цикорий, чабрец, репешок, боярка цвет/плоды, лабазник, хвощ и др.) обладает мягкими гипотензивным и сосудорасширяющим действием. Нацелены на поддержку артериального давления и кровоснабжения мозга, борьбу с холестериновыми отложениями, защиту от повреждения недоокисленными продуктами обмена, способствуют уменьшению вязкости крови. Сбор позволяет под-

нять общую трудоспособность. Может применяться в восстановительный период.

#### Настойка Трепанга на меду комплекс от мужских проблем. Природный биостимулятор

Вытяжка из трепанга (голотурия, морской женьшень) применялась в восточной медицине на протяжении многих веков. В состав морских беспозвоночных, входит большой набор микроэлементов, витаминов, хондроитинов, гликозидов и жирных кислот. Комплекс, в сочетании с медом Горного Алтая, расширяет и усиливает воздействие на организм, благодаря высокому содержанию биологически активных веществ, аминокислот и минералов.

Современные исследования подтверждают благотворное влияние трепанга при различных женских проблемах, проблемах с поджелудочной железой, сосудистых проблемах, но отдельно выделяют мощное оздоровительное действие на мужской организм, простату, потенцию. Механизм воздействия комплекса связан в том числе и с угнетением на клеточном уровне метаболизма – вредных клеток.

#### КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА И СНИЖЕНИЯ ВЕСА ДОСТУПНЫЙ ВСЕМ

#### Настойка зимолоубки обыкновенной - прекрасный фито-комплекс для похудения

Пьется как дополнительное средство при ожирении, способствует восстановлению обменных процессов, выведению токсинов и шлаков, расщеплению депо жировых отложений, снижению аппетита, способствует выводу жиров. С помощью комплекса можно сбросить лишний вес. При проблемах с гормональным фоном пьется как дополнительное средство комплексного оздоровления.

#### Сбор трав «Чистка печени»

Обладает выраженным желчегонным воздействием, выводит токсины и шлаки, ускоряет процесс регенерации клеток печени. Действует мягко и обладает пролонгированным действием. В комплексном оздоровлении назначается при жировом гепатозе (ожирение печени) и интоксикации.

#### Сбор трав «Похудение»

Способствует снижению аппетита, поддержанию обменных процессов ЖКТ, расщеплению депо жировых отложений, способствует выводу жиров. Содержит растительные компоненты широкого спектра: антиоксиданты – витамины С, К и Е, каротиноиды, флавоноиды, цинк, марганец, селен, органические кислоты, способствующие поддержанию иммунитета.

Подробную информацию о составе курса, вы можете получить у наших специалистов.

**Бесплатные консультации в «Центре здоровья», наши специалисты подберут оптимальный курс оздоровления.**

656048, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Осенняя, а/я 168

111250 г. Москва, ул. Красноказарменная с.12

**Тел.: 8(499)390-85-46, 8(929)652-81-40**

**прием звонков с 10:00 до 19:00**

**по Московскому времени.**

**www.shopzdorov.com**

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ. ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!**