

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 13 (84)

6 – 19 июля
2019 года

ПИСЬМА

КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ПРИВКУС ВО РТУ

О КАКИХ БОЛЕЗНЯХ РАССКАЖЕТ

ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЖЕНСКОГО
ЗДОРОВЬЯ

КОВРИК ИЗ ПАКЕТОВ

ВЯЖЕМ ВМЕСТЕ

ЛЕТНИЕ ДЕСЕРТЫ

ГОТОВИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ



ISSN 2414-4940



9 1772309 1882007 1 9013

СКАНВОРДЫ
КРОССВОРДЫ
ЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАДАЧИ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



БЕРЁМ АСТМУ
ПОД КОНТРОЛЬ

СОВЕТЫ ВРАЧА

16+

Фото: Robert Kneschke, Gaak / Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● ЙОГУРТ ПРОТИВ ОНКОЛОГИИ

Зарубежные ученые заявляют – у мужчин, которые регулярно едят йогурт, ниже риск развития предраковых новообразований в кишечнике. Всего две порции по 245 г в неделю способны снизить риск развития аденом, имеющих тенденцию к злокачественному перерождению, а также аденом в толстом кишечнике – предвестников колоректального рака.

В исследовании приняли участие больше 32 тысяч мужчин и почти 56 тысяч женщин. За период с 1986 года по 2012 у мужчин развилось 5811 аденом, у женщин – 8116. Причем у мужчин, съедавших две или более порций йогурта в неделю, вероятность развития обычной аденомы была ниже на 19% в сравнении с теми представителями сильной половины человечества, кто йогурты не ел. Для аденом, которые с высокой вероятностью могут стать злокачественными, и аденом, которые расположены в толстой кишке, этот риск снижался на 26%. А вот у женщин такой зависимости выявлено не было.

Исследование носит пока лишь наблюдательный характер, а потому причинно-следственные связи не названы. Но есть предположение, что живые йогуртовые бактерии способны снижать количество химических соединений в кишечнике, способных влиять на возникновение рака.



● СОЗЕРЦАЙТЕ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ

Британские исследователи подсчитали, сколько времени необходимо человеку проводить на природе, чтобы реже болеть.

Два часа в неделю, рапортуют они. Причем достаточно просто любоваться небом, деревьями, слушать пение птиц, чтобы позитивный эффект имел место. Результаты исследования основаны на опросе 20000 человек. Практически все из них, кто хотя бы два часа в неделю бывал в парке или в лесу, заявили об удовлетворенности жизнью и внутренней гармонии. И не имело значения, были ли эти два часа посвящены отдыху на природе сразу или это была серия коротких поездок, в сумме составивших искомое время.

Ученые также выяснили, что практически любые болезни протекают легче, если все те же два часа в неделю пациенты проводят на природе. Причины такой взаимосвязи не выяснились, но есть предположение, что ключевым фактором может быть ощущение спокойствия. Причем, чем живописнее и разнообразнее места, которые вы будете посещать, тем лучше для здоровья.

● БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ – СБЕРЕЖЁТЕ РАЗУМ!

Снижение когнитивных функций мозга может быть напрямую связано с постановкой человеку диагноза «ишемическая болезнь сердца», считают заокеанские ученые. В том числе, у пациентов с ИБС быстрее утрачиваются такие навыки, как вербальная память и ориентация в пространстве. По словам ученых, это еще раз показывает, как сердце и мозг работают вместе. Авторы исследования изучили данные почти 8 тысяч респондентов в возрасте старше 50 лет. Наблюдения велись в течение 12 лет. У 5,6% из них за этот период были диагностированы инфаркт миокарда или стенокардия, вызванные ишемической болезнью. Эти же пациенты чаще других страдали от снижения когнитивных функций мозга в последующем. Есть мнение, что сердечно-сосудистые заболевания могут воздействовать на мелкие кровеносные сосуды, нарушая приток кислорода к участкам мозга. Исследования продолжаются.

14

июля

1801
год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Родился Иоганн Петер Мюллер – немецкий физиолог и анатом.

Сын обычного сапожника, он поступил в Боннский университет, где с рвением стал изучать медицину. Еще будучи студентом, он получил награду за исследование о дыхании зародыша.

В последующие 25 лет своей ученой деятельности Мюллер написал более 200 научных работ, имеющих неограниченное значение для медицины. Так, ему принадлежат исследования над органами чувств, первое точное изложение учения о рефлексах, исследование голосового аппарата человека и объяснение его деятельности, открытие хондрина.

В патологической анатомии главная заслуга Мюллера в том, что он был основателем современного учения об опухолях.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

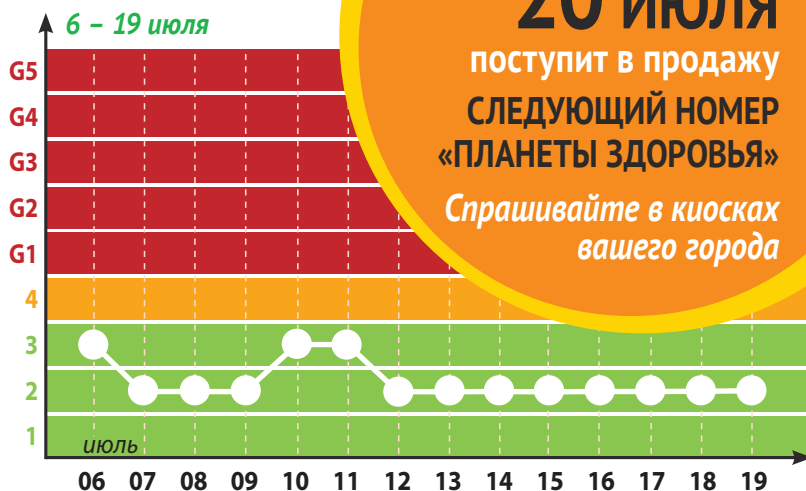
● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● 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.

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



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

● 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 устро-

ить 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.

18 июля

1921 год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Во Франции врачи Альбер Кальмет и Камиль Герен сделали ребенку первую противотуберкулезную прививку БЦЖ. В 1925 году Кальмет передал свою вакцину советским коллегам, и прививка БЦЖ начала активно применяться в СССР. Всего через 3 года выяснилось, что смертность от туберкулеза в группах привитых детей действительно сократилась.

19 июля

2003 год

В Вене была выполнена первая в мире операция по пересадке языка. Медики спасали таким образом 42-летнего пациента, страдающего раком ротовой полости. Операция длилась 14 часов и прошла успешно.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

Реклама

Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №324 Ф3 «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ БОЛИТ СУСТАВ? ЗАЙМИСЬ СБОРОМ ТРАВ

Всю жизнь прожила и ни сном ни духом ни о какой подагре не ведала. А уж тут так прихватило, что и жизнь не мила. И ведь говорят, что мужская болезнь, да царская. Какое там?! В царях отродясь не ходила, а болезнь напала, не отвяжешься, не отговоришься. Пошла я в храм, помолилась. А там знакомая старушка, я ей покушать иной раз ношу, одежду кое-какую. Вот ей о своей нужде и поведала. Стоять-то не могу, всю службу на лавочке просидела, аккурат рядом с этой вот старушонкой. А та мне и посоветовала маслице сделать, пообещав, что от боли подагрической поможет.

Взяла я по совету старушки полкило одуванчикового цвета, да литр хорошего растительного масла холодного отжима. Цветочки мыть не надо. Сложила я их в стеклянную банку, да доверху маслом и залила. Горлышко банки марлечкой перевязала. И на солнечном балконе то снадобье на три недели оставила. Одуванчики за это время потемнели, вот тогда-то я маслице через марлю в стерильную бутылку из стекла процедила, да в дверку холодильника убрала. Три раза в день снадобьем ноги свои натирала, и ушла боль-злодейка. А я то маслице еще и в салаты лила. Ох, и вкусно же!

Аглия Сотникова, пенсионерка, г. Екатеринбург



✉ ГИПОТОНИК, НЕ ХАНДРИ – МЁД С КОРИЦЕЙ ЗАВАРИ



На пониженное давление жалуются реже, чем на повышенное, но чувство разбитости и сонливость – тоже не самое приятное. Советую такой напиток при резком понижении давления – коричный чай с медом. На 1 стакан кипятка надо взять 1 чайную ложку корицы и размешать. Можно взять 1 палочку корицы, но тогда надо настаивать минут 10. Когда корица размешается, добавить 1 столовую ложку меда, опять размешать и сразу выпить.

Галина Романовна Л., Рязанская обл.

✉ ГЛАЗА ПОД ВЕЧЕР РОМАШКА ПОЛЕЧИТ

Я очень много работаю за компьютером, и глаза устают уже к середине дня. Приятельница подсказала мне, как использовать от усталости глаз ромашку аптечную. Я попробовала, и мне так понравился результат, что хочу поделиться рецептом с вами. Берем 1 чайную ложку сухой ромашки и заливаем ½ стакана кипятка. Настаиваем 10 минут. Процеживаем и делим на 2 части: одну убираем в холодильник, можно даже в морозилку. Когда эта часть станет совсем холодной, оставшуюся слегка подогреваем. Получаем два настоя ромашки: теплый и холодный. Смачиваем в них ватные диски и поочередно прикладываем к закрытым глазам.

Вся процедура занимает около 10 минут, а усталость с глаз как рукой снимает! Лучше делать такие компрессы на ночь и курсом по 3–4 раза в неделю.

Анна Кривина, г. Москва



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПРИЧЁСКА «НА СКОРУЮ РУКУ»

Если пригласили на вечеринку, а в отросших волосах видна седина, можно замаскировать ее тушью для ресниц. Но перед сном обязательно вымойте волосы, иначе утром не узнаете свою подушку.

Светлана Я., Московская обл.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ **ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ – ОТ СИНЯКОВ НЕТ ЛУЧШЕ**

Мы сейчас живем на даче, и дети постоянно в синяках, ведь бегают и играют постоянно. Давно уже одна подруга научила меня, как быстро избавиться от синяков, и теперь я всегда пользуюсь ее советом. Лучше всего снимает отеки и предупреждает синяки петрушка. Поэтому я беру хороший пучок петрушки, режу мелко и заливаю 1 стаканом кипятка. Когда жидкость остывает, разливаю по формочкам для льда и убираю в морозилку. И если ребенок ушибся, я просто заворачиваю кубик льда из петрушки в тряпочку и прикладываю к ушибленному месту несколько раз в день.

Такой компресс и боль быстро снимает, и отек, и синяков не образуется.

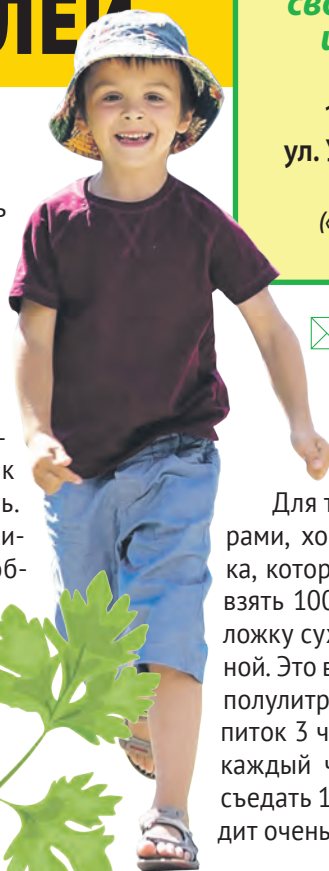
Марина
Геннадьевна И.,
Ивановская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЛЯ УХОЖЕННЫХ РУЧЕК

Когда мало времени на маникюр, я советую втирать в ногти и кутикулы обычный вазелин. Ручки сразу выглядят гораздо ухоженнее.

Елена Р., Московская обл.



**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

✉ **ПОСЛАБЛЯЕТ ВКУСНЫЙ ЧАЙ – ПЕЙ, И ГОРЮШКА НЕ ЗНАЙ**

Для тех, кто часто мучается запорами, хочу рассказать рецепт напитка, который хорошо помогает. Нужно взять 100 г чернослива и 1 столовую ложку сухой травы сенны лекарственной. Это все сложить в термос и залить полулитами кипятка. Настаивать напиток 3 часа. Потом процедить и пить каждый час по 4 столовых ложки и съесть 1 черносливину. Запор проходит очень быстро.

А.Н. Настасьина, г. Владимир

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р.
из освященного камня обсидиана
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (для здоровья),
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды), «Неупиваемая чаша»
(защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает
водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей)

Цена одного изделия позолота 24к.:
899р., серебрение: 499р.

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»
Кольцо и серьги «Нежный жемчуг»



Кольцо и серьги «Защита ангела»



«Святой Целитель Шарбель»
цена: 599р.
целительная нательная иконка из обсидиана

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебрение: 399р.

Мужские, женские и детские крестики
Кольцо обручальное

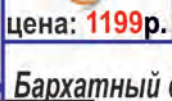


Кольца «Спаси и сохрани»
(размеры: 15-25 ширина 3 и 6 мм)

Серьги «Янтарь»
цена: 1399р.



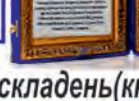
Кольцо «Янтарь»
цена: 1199р.



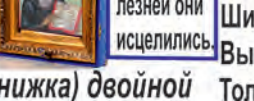
Новинка!
Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»
Кольцо «Змейка»



16+ Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
Размер: Ширина 23см Высота 27см Толщина 7см



Рассказы людей, от каких болезней они исцелились



Бархатный складень (книжка) двойной
«Икона и молитва об исцелении Святому монаху Шарбелю» цена: 2999р.

скидка -33% цена со скидкой: 1999р

Святой Шарбель:

чудеса **христианского** монаха

Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословением. Молва о нем росла, и все больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля.

Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

Икона Шарбель в багетной рамке под стеклом из прочной и долговечной древесины граба.

Толщина: 3.7см
Ширина Высота 20см x 22см 1999р.
27см x 30см 2399р.
28см x 32см 2599р.



Выполняется только под заказ!

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

Смоленская обл., п. Стая, ул. Первомайская 18-2

ОТЛОЖИТЕ ПЕРЕКУС, ЧТОБ УЗНАТЬ БОЛЕЗНИ ВКУС!

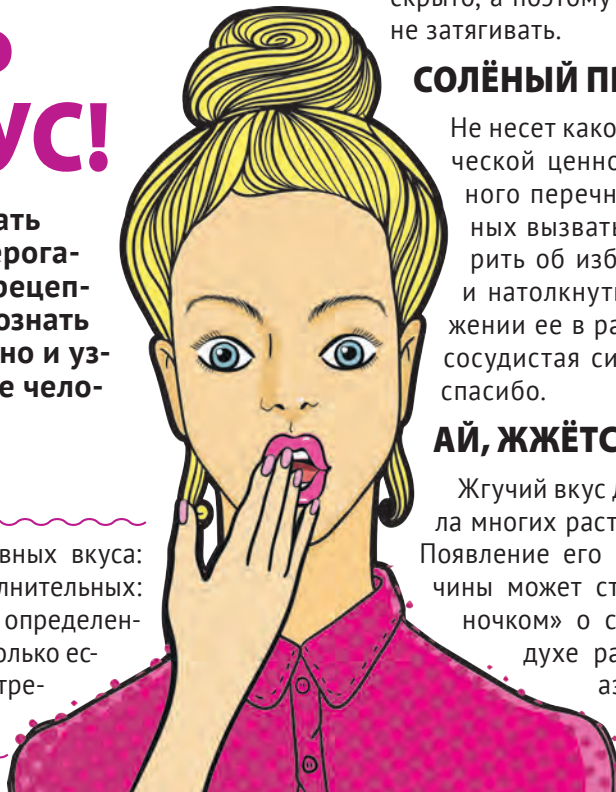
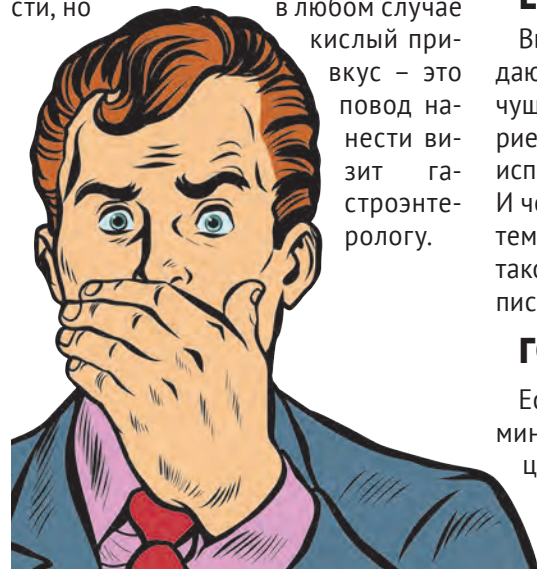
У человека 5 органов чувств, но ощущать мир «на вкус» почему-то считается прерогативой детей. Однако язык и вкусовые рецепторы на нём могут помочь не только познать мир вокруг себя маленькому человеку, но и узнать болезни, протекающие в организме человека большого.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Для начала оговорим, что есть четыре основных вкуса: сладкий, горький, кислый и соленый, и два дополнительных: жгучий и металлический. Все они нормальны для определенных продуктов и медицинское значение имеют, только если за 3 часа до обнаружения привкуса вы не употребляли продукты, которые этим вкусом обладают.

КИСЛЫЙ ПРИВКУС ВО РТУ

Физиологи говорят, что кислый вкус дают ионы водорода, образующиеся при распаде кислот, поэтому он так и назван. Патологический кислый привкус чаще всего сопровождается воспалениями желудка (гастриты) и обострение язвенной болезни. Также может свидетельствовать о некоторых бактериях в ротовой полости, но в любом случае кислый привкус – это повод нанести визит гастроэнтерологу.



внимания со стороны пациента. Заболевания коварные, многие протекают скрыто, а поэтому с лечением лучше не затягивать.

СОЛЁНЫЙ ПРИВКУС

Не несет какой-либо диагностической ценности ввиду огромного перечня причин, способных вызвать его. Может говорить об избытке соли в пище и натолкнуть на мысль о снижении ее в рационе. Сердечно-сосудистая система скажет вам спасибо.

АЙ, ЖЖЁТСЯ

Жгучий вкус дают эфирные масла многих растений и химикатов. Появление его без видимой причины может стать первым «звоночком» о содержании в воздухе различных вредных аэрозолей.

Ну или напомнить, что перечницу надо закрывать, ведь специя прекрасно разлетается по кухне.

СЛОВНО ВИЛКУ ЛИЗНУЛ

Как ни странно, тоже вполне нормален при обычных условиях, все мы так или иначе пробуем столовую посуду «на зубок».

А вот внезапное его появление расскажет об отравлении некоторыми металлами (ртуть, свинец), а если вы не работаете на производстве, то различными пестицидами, используемыми в хозяйстве.



Как вы заметили, привкус во рту создают серьезные заболевания, которые чревато оставлять без внимания. Обязательно обратитесь к врачу при обнаружении у себя подобных симптомов. Будьте здоровы!

Илья Садовников



Хорошо погулявший накануне лорд говорит своей супруге:

– Элис, ты не находишь, что у этого йогурта какой-то странный вкус?!

– Да, милый. Более того, я нахожу, что у этого йогурта какое-то странное название.

– Ну и какое же?

– Майонез, любимый!

ЕСЛИ СЛИШКО СЛАДКО

Вы наверно удивитесь, но сладость дают болезнетворные бактерии, прячущиеся в деснах и вызывающие кариес. Сахар они добывают из пищи и используют для жизнедеятельности. И чем сильнее, явнее сладость во рту, тем обширнее заболевание десен. В таком случае просто необходимо записаться к стоматологу.

ГОРЬКО – ГОРЬКО!

Если не вдаваться в сложные термины, то за этот вкус отвечает специальный белок, вырабатываемый печенью. Избыточная горечь говорит о нарушении функции этого органа и требует особого

СПИРУЛИНА – ВОЛШЕБНАЯ ВОДОРΟΣЛЬ!

КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ ДАРУЮЩАЯ

Как и все водоросли, спирулина живёт на Земле миллионы лет, однако открыта она была, по историческим меркам, совсем недавно – в середине прошлого века. И сразу стала очень популярна среди медиков и косметологов.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Спирулина имеет вид простой спирали, за что и получила свое название. А вот содержание этой водоросли совсем не простое – более двух тысяч веществ и соединений, большинство из которых исключительно полезно для человеческого организма.

Витаминов в спирулине целый букет, но особенно велико представительство группы В и каротина (провитамина А). Минеральный состав также очень богат, но более всего выделяются йод, железо, кальций, магний, медь, селен, цинк, фосфор, хром и др.

Также спирулина содержит аминокислоты, в частности цистин – природный очиститель организма от шлаков и мощный антиоксидант. Есть в составе этой водоросли и ненасыщенные жирные кислоты, и пробиотики.

ЧЕМПИОН ПО БЕЛКУ

Диетологи любят спирулину за то, что она содержит до 70% от общей массы легкоусвояемого белка. При этом ее

энергетическая ценность не превышает 16 ккал на 100 г. Именно поэтому спирулина часто становится основой диетического, лечебного и спортивного питания.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Спирулина обогащает наш организм полезными веществами, выводит шлаки, очищает почки и печень, повышает устойчивость организма к радиации, понижает уровень сахара и холестерина в крови, а также способна подавлять вирус гриппа. Регулярное ее употребление повышает работоспособность и выносливость, укрепляет иммунитет, нормализует работу ЖКТ, снижает аллергические проявления, улучшает память.

Гамма-линоленовая кислота, которую содержит эта водоросль, отвечает за нормальное функционирование и развитие серого вещества мозга, поэтому

КАК ПРИНИМАТЬ

Свежую спирулину добавляют в салаты и закуски, порошок растворяют в воде. Есть спирулина в виде таблеток, которые просто пьют по определенной схеме. В любом случае перед началом приема в медицинских целях необходима консультация лечащего врача.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Почечная недостаточность, гипотиреоз, артериальная гипертензия, инсульт, тромбоз, внутренние кровотечения, язвы внутренних органов, индивидуальная непереносимость.

особенно полезна спирулина для тех, кто занят умственной деятельностью. Эта же кислота самым положительным образом взаимодействует с клетками эпидермиса, из-за чего спирулину используют в косметических целях.

Светлана Сидорчук



Фото: AnWhite, studiotoks, Africa Studio, Daria Healey, Menno Schaefer, Egorova Olesya / Shutterstock.com, открытые интернет-источники



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

ЧИСТОТЕЛ ПОМОГ ПОБЕДИТЬ ГРИБОК



Знаю хорошее лекарственное растение от грибка ногтей. Это чистотел.

Свежую зелень чистотела надо прокрутить через мясорубку и выжать сок. Этот сок смешивается со спиртом 1 : 1, получится раствор. Этим раствором попробуйте мазать ногти 3–4 раза в день.



Можно использовать и сухую траву, которую потребуется растолочь и смешать с растительным маслом, чтобы получилась кашица. Эту кашицу тоже намазывают на ногти и делают компресс.

Антонина Фёдоровна К., Московская обл.

17 июля

1917 год

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

Родился Дмитрий Беляев – советский генетик.

Провел эксперимент по одомашниванию диких лис, который



признан уникальным многими учеными мира. Эксперимент заключался в отборе лисиц, которые отвечали определенным признакам. Изначально из диких животных выбирались те лисы, которые меньше всего боялись человека. Для дальнейшей селекции из каждого поколения лис выбирались животные, показывающие знаки привязанности к людям. Через несколько поколений искусственного отбора большинство лис полностью перестали бояться людей и часто проявляли привязанность, виляя хвостом и облизывая своих опекунов.

БРОНХИАЛЬНАЯ

Вас замучил хронический бронхит или ринит, непонятная аллергия или частые простуды? Вполне возможно, у вас есть астма, просто её еще не диагностировали. Как распознать астму? В чём коварство болезни? Как лечить? Можно ли достичь длительной ремиссии?

ЭКСПЕРТ

На эти и другие вопросы наших читателей отвечает **профессор, д.м.н., зав. отделением бронхиальной астмы ФГБУ ГНЦ «Институт иммунологии» ФМБА России Оксана КУРБАЧЕВА**



ПРИГОВОР ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

– **Оксана Михайловна, бронхиальная астма – приговор или болезнь, которую можно контролировать?**

– Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, известное еще со времен Гиппократа. Основным признаком бронхиальной астмы всегда являлась одышка с затрудненным выдохом (она еще называлась удушьем).

На сегодняшний день астму понимают как хроническое воспалительное заболевание, и это означает, что, единожды начавшись, она не пройдет никогда, а в основе механизма развития этой проблемы лежит воспалительный ответ. Он формируется с участием иммунной системы, но реализуется на уровне дыхательного тракта и выражается в виде проблем дыхания, например, удушья, кашля, стеснения в груди.

– **Чем коварна болезнь? Почему она требует постоянного лечения?**

– Если астму не лечить, то есть не проводить противовоспалительного воздействия, то на каком-то этапе исчезнет возможность влиять на спазм бронхов, выделение мокроты и состояние стенки бронхов с помощью лекарств. Если пациент долго не использует ингаляционные противовоспалительные средства или лечится только лекарствами, снимающими бронхоспазм, обструкция приобретет необратимый характер, и все противоастматические препараты становятся малоэффективными. Кроме того, опасно и обострение бронхиальной астмы, развитием которого чревато отсутствие контроля воспаления. Обострение – это состояние выраженного ухудшения астмы, когда требуется очень серьезная помощь с применением большо-

го количества лекарств. Часто это состояние приводит к госпитализации или обращению в «Скорую помощь».

Отметим, что, с одной стороны, астма – хроническое заболевание, требующее постоянного лечения, а с другой стороны, астма – это одна из тех «счастливых» хронических болезней, для контроля которых уже существует масса эффективных препаратов. Сегодня человек, страдающий астмой, на фоне правильно подобранного рационального лечения, может вообще не отличаться от здорового человека. У него не будет не только симптомов удушья, но и ограничений по работе, в быту, при занятиях хобби и спортом.

Так что бронхиальная астма – не приговор, а повод задуматься о своем здоровье и обратиться к тому специалисту, который назначит необходимое правильное

лечение, которое позволит человеку всю жизнь сосуществовать с болезнью и не опасаться развития обострений.

КТО В ЗОНЕ РИСКА

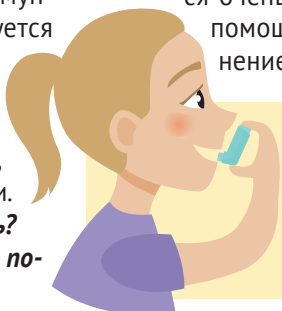
– **Что вызывает астму?**

– Главную причину развития астмы на сегодняшний день никто не выявил. Но известно, что на ее появление влияет множество факторов. Безусловно, это генетическая предрасположенность. Так что у пациентов, чьи родители имели бронхиальную астму либо другую форму аллергической патологии, шансы получить это заболевание намного выше, чем у остальных. Но это абсолютно не значит, что если у ваших родителей астма, то она будет и у вас. Справедливо и то, что если у родителей не было заболевания астмой, шанс проявления астмы у детей все равно остается.

Генетический фактор всегда рассматривается вместе с воздействием окружающей среды и стилем жизни. И если на человека с генетической предрасположенностью действуют еще и факторы

ЦИФРА

Около **5%** населения Земли, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), страдает астмой.



АСТМА: как справиться с «тяжёлым дыханием»



экологической вредности, аллергии, инфекции, то риск заболевания астмой будет выше.

Наличие любой аллергии – это тоже фактор риска развития астмы. В основном наши пациенты начинают с аллергического ринита. Это состояние часто переходит в астму, в 3,5 раза чаще, нежели исходно астма формируется у человека без аллергического ринита. Любимый фактор нарушения носового дыхания – фактор риска, особенно если это нарушение объясняется аллергическим ринитом. Поэтому любому пациенту, страдающему аллергическим ринитом,

стоит регулярно обследоваться на предмет наличия у него бронхиальной астмы. Атопический дерматит или диатез, которые есть у многих детей, тоже относятся к клиническим маркерам того, что организм настроен на аллергический ответ. Многие наши пациенты начали свой «аллергический марш» с проявления диатеза, потом к нему присоединился ринит, а потом сформировалась бронхиальная астма. Более того, часто бывает, что дерматит проходит, а астма остается и прогрессирует.

ВОЗРАСТ И БОЛЕЗНЬ

– В каком возрасте может начаться астма?

– У всех по-разному. Астма – это гетерогенное заболевание, и значит, у каждого человека есть собственный набор факторов, который привел к астме. Если гово-

рить о настоящей аллергической бронхиальной астме, то, она, как правило, начинается с детства. Молодым присуща и астма, которая зависит от физического усилия, которое может стимулировать удушье.

Бывает астма, которая возникает на третьей или четвертой декаде жизни, как у женщин, так и у мужчин. Она сопряжена не столько с аллергией, сколько с другими факторами.

Женщины очень подвержены астме, которая связана с ожирением. Кстати, это одна из самых трудно курируемых форм бронхиальной астмы, потому что для пациентов с ожирением не очень эффективны все те лекарства, которые подходят для остальных. Пациентам с лишним весом нужно подбирать иные лекарства, и вопрос не сколько в дозах, сколько в нарушении биомеханики дыхания. Избыточная масса тела мешает как легким работать в полную силу,

так и правильному действию лекарств. А главное, что жировая ткань вызывает активное провоспалительное действие. Она работает как дополнительный эндокринный орган и синтезирует целый ряд веществ (интерлейкинов), стимулирующих развитие воспаления и усугубляющих течение астмы.

КАК РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ

– Как выявить дыхание астматика?

– Дыхание астматика – дыхание с длинным, затрудненным выдохом и со свистом. Когда слышен свист, значит, это совсем плохое дыхание. Для того чтобы его оценить, существует дыхательный тест – спирометрия. Человека просят подышать в прибор, определяющий скоростные, объемные показатели дыхания, их соотношение к друг другу, и определяют уровень спазма бронхов.

Читайте дальше на стр. 10



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЛЕКАРСТВА С ГРЯДКИ ОТ СОЛНЕЧНОГО ОЖОГА

Если вы обгорели на солнце, и под рукой нет лечебных средств, например, на даче, вам помогут овощи. Хорошо снимают раздражение, успокаивают и увлажняют кожу огурец и картошка.

Овощи хорошенько вымойте и натрите на самой мелкой терке. Полученную кашицу наложите на место ожога и зафиксируйте. Такие компрессы нужно менять как можно чаще, несколько раз в день.

И, конечно, не следует находиться на солнце, если кожа уже обгорела.

Светлана Я., Владимирская обл.



15
июля

1991
год

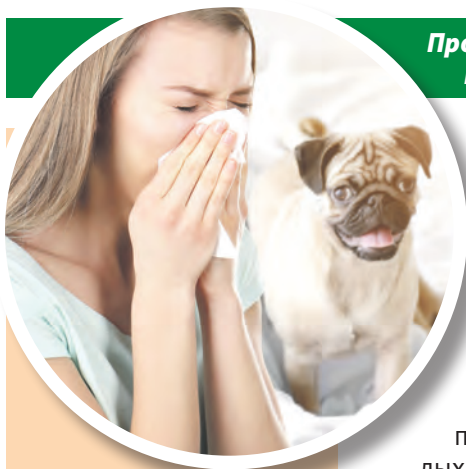
СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

В Англии реклама сигарет запрещена без надписи: «Курение убивает».

К слову, в мире насчитывается до 120 способов лечения табачной зависимости, практически же применяется около 40. И немного полезной информации для курильщиков: табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

Продолжение.
Начало на стр. 8

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА:



КАК ПИТАТЬСЯ АСТМАТИКУ

– Как влияет диета на течение заболевания?

– Астма и диета в принципе не связаны. Исключение составляют случаи аллергической астмы, сопровождаемой непереносимостью тех или иных продуктов питания. Только при наличии показаний, когда доказано, что какой-то продукт вызывает удушье, его исключают из рациона.

А в других случаях какого-то специального питания для больных астмой не разработано. Главное – не достичь избыточной массы тела. Ведь, когда у пациента есть и астма, и лишний вес, то похудеть ему будет очень сложно.

Астма не дает больше двигаться, а пищевые ограничения могут восприниматься пациентами как дополнительный фактор снижения качества жизни.

– А когда человек дышит через рот?

– Это значит, что у него заложен нос, и к астме это может не иметь никакого отношения. Это проблема с носовым дыханием. Она часто сопровождает астму в виде аллергического ринита или полипозного риносинусита, что говорит об их общности в механизме развития и в общих подходах к лечению. Поэтому очень часто препараты, которые помогают от бронхиальной астмы, оказывают положительное действие и на проблемы носового дыхания.

– Кто может поставить диагноз – «бронхиальная астма»?

– Поставить такой диагноз самому себе невозможно. С этим лучше справится специалист в области респираторной медицины с помощью набора определенных тестов, который известен только специалистам.

Я считаю, что самое главное – встретить правильного врача, потому что из разговора и объективного обследования уже можно сделать большую часть выводов и заподозрить диагноз. Обязательным моментом является спирометрия, указывающая на наличие бронхиальной обструкции, и тесты на ее обратимость. Впрочем, спирометрическая кривая может быть абсолютно нормальной у пациента с бронхиальной астмой, что свидетельствует о том, что его астма находится под контролем.

БОЛЕЗНЬ И ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

– Влияет ли гормональная терапия на течение заболевания?

– Конечно, глюкокортико-стероидные гормоны – это основное средство для лечения астмы. На сегодняшний день это золотой стандарт терапии, подходящий для лечения как легкой, так и крайне тяжелой степени развития астмы. Они очень эффективны в виде ингаляций для абсолютного большинства наших пациентов. Это те молекулы веществ, которые специально разработаны для того, чтобы противовоспалительное действие оказывалось локально в дыхательных путях, что обеспечивает безопасность препарата.

В лечении астмы также применяются и стероидные гормоны системного действия, но это скорее шаг отчаяния. Их используют тогда, когда все, что ранее применялось, оказалось неэффективным, а делать что-то нужно, иначе человек погибнет.

Примерно 5–10% наших больных зависят от стероидов системного действия. На эту группу пациентов лечение не только оказывает позитивное действие, но, к сожалению, дает огромное количество побочных действий. Человек получает лечение от астмы, но, кроме того, он обретает два десятка других болезненных

состояний, каждое из которых нужно лечить.

Отказаться от их применения – мечта любого астматика и специалиста в области респираторной медицины. К сожалению, пока это невозможно. Но за последнее десятилетие появился целый ряд новых препаратов, относящихся к биологическим молекулам. Взаимодействуя с разными белками внутри человеческого организма, они прерывают воспаление и начинают его контролировать. Эти антитела не являются стероидными препаратами, более того, их успешное применение помогает отказаться от применения стероидов даже тем, кому раньше они были необходимы. Это очень перспективное направление в медицине. Проблема лишь в высокой стоимости этих препаратов.

СПЕЦИФИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ – АСИТ

– Что такое аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ)?

– АСИТ – современное научное название того самого приема, который раньше называли гипосенсибилизация. Простыми словами – лечение похоже на вакцинацию от аллергии.

Она применяется очень широко в деле лечения аллергического ринита в любом возрасте начиная с детского (от 5 лет). Если подробнее, то причинно-значимый аллерген вводится в организм болеющего аллергией чело-

ЗНАЙ И ПОМНИ!

Сегодня человек, страдающий астмой, на фоне правильно подобранного лечения может вообще не отличаться от здорового человека.



КАК СПРАВИТЬСЯ С «ТЯЖЕЛЫМ ДЫХАНИЕМ»

Советы от доктора Курбачевой:

- » найти своего врача и вступить с ним в сотрудничество (лечение бронхиальной астмы – это обоюдный процесс, требующий активного участия и пациента, и врача);
- » соблюдать рекомендации врача, точно им следовать, не пытаться самостоятельно внедриться в схемы терапии;
- » помнить, что лучше профилактировать удушье, чем потом лечить его. А профилактика астмы заключается в точном следовании рекомендациям врача.

века, что вызывает ответ иммунной системы. А при встрече с этим аллергеном в естественной окружающей среде организм уже подготовлен и защищается, поэтому обострения аллергии и астмы не возникает. На мой взгляд, это самое обоснованное лечение с точки зрения механизма развития болезни. Потому что оно не обрывает уже развившиеся симптомы, а обладает лечебно-профилактическим действием и способно остановить прогрессирование процесса, вмешиваясь в механизм развития аллергии. Но не при всякой астме показана АСИТ.

Если это настоящая аллергическая астма, а ею болеют около 65–70% всех взрослых астматиков, то тогда тера-

пия АСИТ очень эффективна. Это будет лучшее, что можно сделать для больного человека. Но если астма неаллергическая, а зависит от других факторов, тогда о АСИТ и речи быть не может. Также не проводят АСИТ при тяжелой, неконтролируемой астме, несмотря на то, что она может быть аллергической.

В общем, место АСИТ очень значимо, особенно важно, что ее сейчас начали применять не только при аллергическом рините, но и при бронхиальной астме.

СПОРТ И БЫТ

– Как правило, люди, страдающие астмой, опасаются больших физических нагрузок, а может ли физкультура помочь таким больным?

– Двигательная активность обязательно нужна. Астма не мешает заниматься даже профессиональным спортом. Среди профессиональных спортсменов действительно много больных с бронхиальной астмой. Они есть среди пловцов, лыжников, фигуристов. Чем больше физическая активность у человека, тем в лучшем состоянии поддерживается у него дыхание. Сам по себе активный образ жизни и занятия спортом очень приветствуются. Пациентов, занимающихся спортом, легче контролировать, причем меньшими дозами лекарств, этим пациентам легче достичь улучшения состояния. Я за любой вид спорта, главное, чтобы он был рациональным.

– Каким должен быть повседневный быт астматика?

– Больные астмой часто имеют повышенную чувствительность к домашним аллергенам (пыль и ее компоненты), поэтому, чем меньше у них контакт с пылью, тем лучше. Пыль вызывает воспаление в бронхах, он вдыхает те частицы, которые глазу не заметны. Поэтому, быт должен быть рациональным, чистым, без избытка пылесборников.

Если есть доказанная аллергия на животных, то не нужно пытаться их заводить. Очень часто наши пациенты пытаются обмануть природу, меняя кошку на собаку или наоборот. Но ведь безаллергенных животных нет, бывает пониженная индивидуальная чувствительность к аллергенам. Так, среди собак еще можно найти ту, с которой можно сосуществовать, а вот среди кошек вообще нет (у каждой кошки содержится аллергенный белок и в шерсти, и в выделениях).

Наталья Киселёва

СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

- ✓ ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ населению Москвы и МО
- ✓ БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- ✓ Ведущие ЮРИСТЫ и АДВОКАТЫ.
- ✓ Опыт работы более 20 лет!
- ✓ Льготы пенсионерам, ветеранам, инвалидам!

ПОМОЖЕМ!
ЗВОНИТЕ!

8 (495) 205-92-69

Реклама



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

http://www.dento-lux.ru

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю СКИДКИ

НАМ 14 ЛЕТ!

25%

на лечение

11%

на протезирование

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:	
Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. 7500 руб.
Безметалловая коронка, винир	16000 руб. 7200 руб.
Пломба (светоотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24000 руб. 18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. 2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб. 400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21000 руб. 17 850 руб.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиники. Акция действительна до 31.08.2019

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

РЕКЛАМА: 000 «Денто-Люкс» Лим. № 10-77-01-005014
№ 10-77-01-017255

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

ДЕЛИКАТНАЯ ГИМНАСТИКА

Несравненная Марлен Дитрих некогда советовала женщинам, чтобы сохранить здоровье, заниматься не подтяжкой лица, а тренировать мышцы влагалища. Этот интимный секрет использовали японские гейши, он известен красавицам Востока и Африки.



ЭКСПЕРТ

В чём его сила, рассказывает тренер по интимной гимнастике Надежда СОЛОВЬЁВА



КОМУ ПОКАЗАНЫ УПРАЖНЕНИЯ?

– Главная задача сего сакрального действия – восстановление женского здоровья, укрепление мышечной системы и повышение интимной чувственности у женщин. Это идеальный инструмент для нормализации гормонального баланса.

Чаще всего к ней обращаются женщины, у которых нарушен менструальный цикл – нерегулярный или болезненный. А также те, кому поставлен диагноз «Опущение матки и недержание мочи». Ведь малоподвижный образ жизни, сидячая работа, беременность и роды, тяжелый физический труд, возрастные изменения приводят к тому, что мышцы и связки органов малого таза ослабевают.

В ЧЁМ СУТЬ ГИМНАСТИКИ?

– Основа гимнастики – комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц и связок тазового

дна и всего тела в короткие сроки и решения широкого спектра различных женских проблем, как физиологических, так и психологических.

Важно отметить, что проходит работа не только с яичниками и маткой, но и надпочечниками, вилочковой железой, которая отвечает за наш иммунитет, а также щитовидной железой и гипофизом. Занятия позволяют нормализовать ежедневный стул, убрать острое воспалительное заболевание прямой кишки, излечить эрозию шейки, восстановить микрофлору, сделать менопаузу более плавной и как можно дальше отодвинуть ее наступление. Нормализуется весь гормональный фон.

КАК ПРОХОДЯТ ТРЕНИРОВКИ?

– Интимная гимнастика включает комплекс тренировок со специальным тренажером, а также различ-

ные психологические техники. Девочки с 18 лет (не рожавшие), женщины с выпадением матки – занимаются без тренажера.

Занятия проходят в течение 60 минут. Первая часть 10–15 минут – нормализация кровоснабжения. Потом идет активная часть –

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ (В ОСНОВЕ УПРАЖНЕНИЯ КЕГЕЛЯ)

НАХОДИМ МЫШЦЫ

Представьте, что вам очень хочется писать, и сожмите мышцы, будто стараясь сдержать мочеиспускание. Сжатые мышцы – это они.

КЛАССИКА

Сжимаем мышцы влагалища в течение 5–7 секунд. Потом разжимаем. Повторяем 10–12 раз.

БЫСТРЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

Сжимаем мышцы влагалища как можно быстрее. Отдыхаем 7–10 секунд, а потом снова сжимаем, и так 10 раз.

ВДОХ-ВЫДОХ

Делаем глубокий вдох, постепенно сжимая мышцы так сильно, как только можно на 3–5 секунды, а затем на глубоком выдохе медленно и плавно расслабляемся. Повторяем 4–5 раз.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

упражнения с тренажером. Классический тренажер по интимной гимнастике представляет собой яйцо, изготовленное из дерева. Тренажер вводится во влагалище, подобно тампону, а снаружи подвешивается груз массой от 80 до 200 г. Вес грузика увеличивается постепенно.

В процессе тренировок с тренажером стимулируются все стенки матки, накачиваются мышцы влагалища, а также активизируется работа яичников, происходит лечение сопутствующих заболеваний: варикозного расширения вен, геморроя, спаячных процессов.

А в конце 15 минут уходит на то, чтобы женщина смогла полностью расслабиться и почувствовать свое тело, научилась прислушиваться к себе и тем ощущениям, которые у нее возникают.

КОГДА ЖДАТЬ УЛУЧШЕНИЙ?

– Если это опущение органов малого таза, то 3–4 месяца, но все зависит от степени опущения. Недержание мочи можно вылечить в течение месяца.

САМОМУ ИЛИ С ВРАЧОМ?

– После того как женщина научилась выполнять упражнения под руководством тренера, она может продолжать делать их дома самостоятельно. Но нужно понимать, что если вы начали тренироваться, то это на всю жизнь. Потому что если не заниматься, то через год мышцы возвратятся в то же самое состояние, в котором они и были. Так же опасно и перекачать мышцы – они потеряют чувствительность.

ВЫТАЛКИВАНИЕ

Повторяем предыдущее упражнение, но: выдох делаем резко. И одновременно так же резко расслабляем мышцы, как будто выталкивая с их помощью воздух из влагалища. Повторяем 4–5 раз. При опущении матки делать с осторожностью.

УДЕРЖАНИЕ

Сжимаем мышцы так сильно, как только можно в течение 10 секунд. Повторяем 5–7 раз, с каждым разом увеличивая время напряжения мышц на 1–2 секунды.

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Лежа на спине, согните ноги в коленях. Не отрывая ступней и плеч от пола, поднимите таз как можно выше на 5–10 секунд. Опуститесь. Сделайте 15–20 повторений.

ТАНЦЫ ДЛЯ БЁДЕР

Ноги – на ширине плеч, ладони – на бедрах. Двигайте бедрами из стороны в сторону, чуть сгибая колени. В крайней левой или правой точке сжимайте мышцы так сильно, как сможете. И расслабляйте их, когда бедра начинают движение в обратную сторону. Сделайте 20–30 повторов.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

акушер-гинеколог высшей категории Людмила САЛТАН

– К сожалению, многие женщины совершенно не следят за своим здоровьем, не проходят обследования и диспансерные наблюдения. К врачу они приходят тогда, когда может помочь лишь операция. Но, если женщина обращается, когда у нее есть лишь небольшие изменения, то мы рекомендуем интимную гимнастику.



Среди ее плюсов отмечу: улучшение кровоснабжения органов малого таза, что крайне важно в нашей сидячей жизни; решение проблем с недержанием мочи, геморроем, варикозным расширением вен нижних конечностей и органов малого таза. Гимнастика помогает как молодым женщинам с опущением органов малого таза, так и пожилым с опущением передней и задней стенки влагалища. Позволяет избежать нарушений менструального цикла и предменструального синдрома; воспалительных заболеваний матки и яичников, спаячных процессов и загиба матки. Да и во время беременности гимнастика также полезна, так как учит правильно дышать и тужиться и помогает избежать проблем в будущем.

Мой совет – дорогие женщины, любите себя, заботьтесь о своем женском здоровье и не забывайте, что вы прекрасны!

Наталья Киселёва



Фото: Air Images, em.miami / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

Интимная гимнастика – укрепление мышечной системы органов малого таза.

- Недержание мочи?
- Опущение органов малого таза?
- Нарушение менструального цикла?
- Спаечные процессы?
- Геморрой, варикозное расширение вен?
- Отсутствие интимной чувствительности и т.д.?



Приглашаем на индивидуальные занятия с тренером: г. Рязань, ул. Пожалостина, д. 46, тел. 51-08-42

www.dp62.ru

Лиц. №ЛО-62-01-001609 от 11.08.2016 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Каждая третья женщина, достигшая 35 лет, может стать жертвой варикозного расширения вен. По данным статистики, именно представительницы прекрасного пола имеют все шансы столкнуться с этим малоприятным заболеванием с большей долей вероятности. Но и мужчинам расслабляться не стоит – варикоз зачастую «нападает» и на представитель сильной половины человечества.

ЧТОБЫ ВАРИКОЗ МНОГО

НАША СПРАВКА

Варикозное расширение вен – патологический процесс, характеризующийся увеличением просвета сосудов, обеспечивающих отток крови, истончением их стенок и деформацией вплоть до образования узлов и разрывов. Чаще всего он обнаруживается в венах нижних конечностей.



ЭКСПЕРТ

Заведующая дневным стационаром, терапевт высшей категории **Марина ШЛЫКОВА** подскажет, как не попасть в капкан этого недуга.

КТО В ЗОНЕ РИСКА

● Люди, весь день проводящие «на ногах». Стоит иметь в виду, что если проблемы с венами уже имеют место, то «стоячая» работа лишь усугубит их со временем.

● Тот, у кого сидячая работа. Правильное кровообращение нарушено, а значит, вы рискуете столкнуться с варикозом.

● Пациенты эндокринолога. Резкая смена гормонального фона может стать причиной варикоза.

● Тот, у кого мама или папа страдали варикозом. Вероятность такой же болезни у их чада составит 70%.

● Люди, часто летающие на самолетах, а также те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Тут на авансцену выходит так называемый «синдром эконом-класса» – после долгого неудобного положения и отсутствия движений кровообращение замедленно, организм обезвожен, а кровь сгущена.

● Люди старше сорока лет. После этого возраста кожа теряет эластичность, становится тоньше, и способность поддерживать вены снижается.

● Пациенты с лишним весом. При избыточном весе увеличивается нагрузка на сосуды.

● Тот, кто много курит. Кровяное давление увеличивается, что провоцирует варикозное расширение вен.

ЕСЛИ У ВАС ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН, ТО:

» вам не стоит заниматься теннисом, бодибилдингом, тяжелой атлетикой, потому что во время тренировок повышается венозное давление, тонус сосудов падает, что и приводит к застою крови в венах ног;

35
МИЛЛИОНОВ
россиян страдают различными формами хронической венозной недостаточности.

» можно и даже нужно заниматься плаванием и аквааэробикой;

» женщинам

не рекомендуется проводить такие косметологические процедуры, как эндермология, горячие обертывания, агрессивные массажи для похудения; с осторожностью применять электропиляторы и горячие воски, а лучше их не использовать вовсе;

» рекомендуется контрастный душ и ходьба – хотите снизить риски варикоза, прогуливайтесь хотя бы в течение часа в день и время от времени устраивайте прохладный душ ножкам;

» нужно правильно питаться – ограничьте мучное

ПЬЕДЕСТАЛ «РИСКОВЫХ» ПРОФЕССИЙ

1 место – курьеры, продавцы-консультанты

2 место – секретари, офис-менеджеры, бухгалтеры

3 место – водители, программисты

БЕД НЕ ПРИНЁС

СОВЕТЫ ВРАЧА

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ШЛЫКОВОЙ

– К сожалению, большинство наших пациентов склоняются к тому, что это заболевание не лечится, и поэтому не обращают на него внимания, а это в корне неправильно. Нельзя оттягивать начало лечения! Научитесь прислушиваться к своему организму и старайтесь вовремя заметить первые симптомы: боль в ногах и их частая утомляемость, появление отеков и звездочек, визуально расширенные вены, а при запущенной стадии – трофические язвы.

Я считаю, что проще профилактировать или лечить начальную стадию, нежели запущенную. Поэтому, если вы заметили первые симптомы – сразу к врачу. Шутки с варикозом плохи. Не стоит дотягивать до операции!

и сладкое, больше фруктов и овощей;

» откажитесь от алкоголя и курения;

» стоит отнести на помойку носки, чулки и гольфы с тугими резинками!

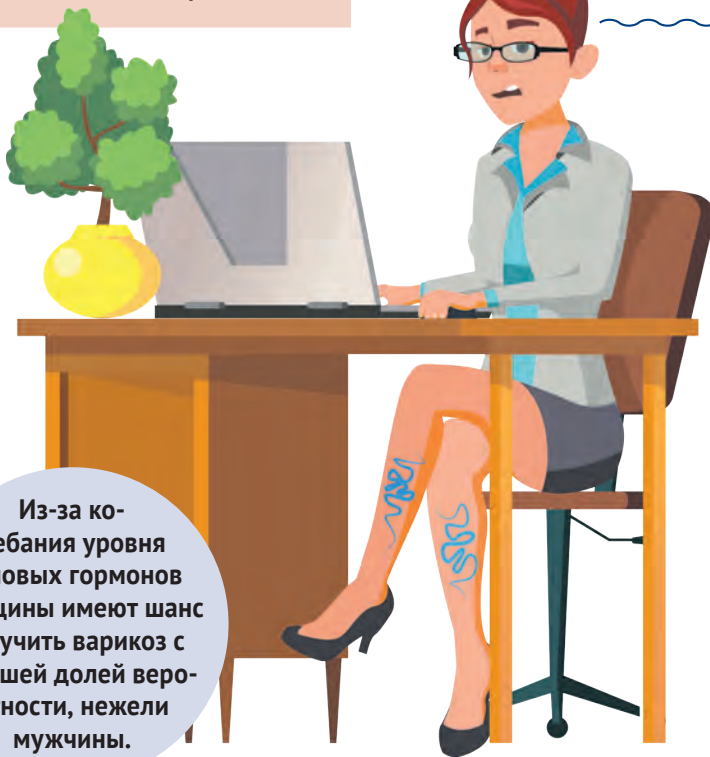
К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАТИТЬСЯ?

Флеболог – главный специалист по диагностике, лечению и профилактике всех проблем, связанных с венами.

Терапевт – он-то и даст вам направление к флебологу, после того, как вы расскажете ему о болях в ногах и зуде в мышцах.

Хирург – обычно к нему обращаются люди с запущенным варикозом или те, кто уверен, что он у них есть.

Ангиолог – врач, лечащий любые сосудистые заболевания и занимающийся их диагностикой. Ангиофлеболог занимается сосудами нижних конечностей, а ангиохирург проводит операции на сосудах всего тела.



Из-за колебания уровня половых гормонов женщины имеют шанс получить варикоз с большей долей вероятности, нежели мужчины.

ОКАЗЫВАЕТСЯ

Самая здоровая поза для вен – американская. Просто положите ноги на рабочий стол. А про скрещенные либо закинутые друг на друга ноги забудьте! Это нарушает кровообращение!

Долго сидите – почаще болтайте ногами! Старайтесь вытягивать и вращать ногами, а каждые полчаса – прогуливайтесь.

ЭКЗАМЕН ДЛЯ ВЕН

1. Страдают ли варикозным расширением вен ваши родители?
2. Подолгу ли сидите или стоите в течение дня?
3. Страдаете ли вы плоскостопием?
4. Имеется ли у вас лишний вес?
5. Часто ли вы загораете, паритесь в сауне или бане, принимаете горячую ванну?
6. Часто ли вы носите утягивающее белье, тесную одежду?
7. Любите ли вы пощеглять на высоких каблуках и тесной обуви?
8. Часто ли поднимаете тяжести?
9. Занимаетесь ли вы силовыми видами спорта, большим теннисом, футболом, горными лыжами, сноубордом, степ-аэробикой?
10. Часто ли летаете на самолете?
11. Беспокоят ли вас судороги в мышцах ног по ночам?
12. Ощущаете ли тяжесть и покалывание в ногах в конце дня?
13. Часто ли сидите, скрестив или поджав под себя ноги?

Чем больше ответов «да» вы дали на заданные вопросы, тем выше у вас риск развития варикоза.

14. Часто ли вы посещаете бассейн?
15. Часто ли ходите пешком?
16. Часто ли употребляете в пищу овощи и фрукты?

А вот на эти вопросы каждый ответ «да» отодвигает от вас вероятность развития варикозного расширения вен.

КАК ЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ?

Консервативный способ:

Применяется на начальной стадии заболевания

- ношение компрессионного белья,
- использовании мазей, кремов и таблеток,
- отказ от неправильного питания и вредных привычек,
- массаж и склеротерапия.

Хирургический способ:

Применяется на запущенной стадии, когда наблюдается поражение внутренних органов

- операция по удалению расширенных вен.

Наталья Киселёва

В НАШЕЙ ДЕВИЧЬЕЙ СВЕТЁЛКЕ

Знаете, как легко и без усилий можно снизить уровень гормона стресса – кортизола? Связать пару рядов крючком. Психологи добавят к этому ещё один бонус – оказывается, вязание помогает бросить курить. Знаменитая монархиня королева Виктория, несомненно, пополнила бы этот список возможностью сосредоточиться и принять верное решение. А этой заядлой вязальщице с почти семидесятилетним стажем верить можно, ведь за её плечами поистине судьбоносные государственные реформы.

Коврик для ванной

Сегодня мы предлагаем вам смастерить коврик для ванной из полиэтиленовых пакетов. Порой их скапливается дома великое множество. Выкинуть рука не поднимается, и хранить уже негде. Предлагаем не хранить, а пустить в дело – дать им новую жизнь.

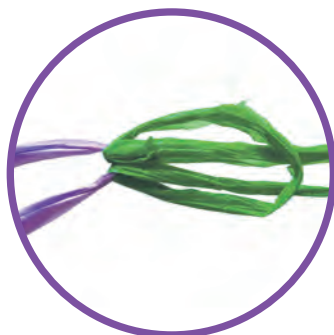
К слову, коврик из этого материала получится очень прочным, а потому его смело можно использовать не только в санузле, но и при входной двери. Он не промокнет, его легко чистить и мыть, и стоит он будет копейки.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- пакеты полиэтиленовые
- крючок подходящего размера
- ножницы

ЭТАП 1 – ГОТОВИМ «ПРЯЖУ»

- Пакеты нарезать вдоль на полоски шириной около 3 см.
- Связать полоски вместе «морским узлом».
- Смотать «пряжу» в клубки.



ВЯЗАНИЕ В ЦИФРАХ

● **55 ккал** – ровно столько можно сжечь за полчаса вязания.

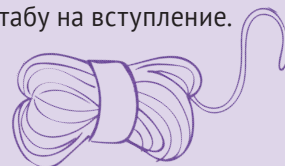
● **4 метра** – шарф такой длины связал во время бегового марафона спортсмен Дэвид Бэбкок. Бежал Дэвид 5 часов 48 минут и все это время вязал, чем и заслужил право быть занесенным в книгу рекордов Гиннеса.

● **3083 человека** приняли участие в самом масштабном вязальном флеш-мобе. В сентябре 2012 года в лондонском Королевском Альберт-холле ровно 15 минут все эти люди увлеченно вязали.

● 118 петель

в минуту может связать нидерландская вязальщица Мариам Тайгелс.

● **1527 год** ознаменовался учреждением первого вязального общества в Париже. Входили в него только мужчины, женщинам было объявлено строгое табу на вступление.



СПИЦЫ, ПРЯЖА ДА ИГОЛКИ

ЭТАП 2 – ВЫБИРАЕМ ФОРМУ КОВРИКА И УЗОР ДЛЯ ВЯЗАНИЯ

Круглый, квадратный, прямоугольный... Тут все зависит от вашего желания и поставленной задачи. Мы предлагаем вам попробовать связать коврик рисунком «шпичка». Смотреться он будет очень привлекательно.

Как это сделать:

- 1 провязать 5 столбиков с накидом из нужной петли основания;
- 2 достать крючок из рабочей петли и ввести его в верхнюю петлю первого столбика;
- 3 ввести крючок в рабочую петлю и протянуть ее через верхнюю петлю первого столбика;
- 4 провязать 1 воздушную петлю.

Таким узором можно вязать круглые (по правилу круга) и квадратные, прямоугольные коврики и коврики «неправильной» формы; от центра или от края.

Сочетайте различные цвета «пряжи» при вязании, и у вас получится настоящий шедевр.

Подготовила Екатерина Сердечная



ХИТРОСТЬ

Чтобы коврик не скользил по ламинату или кафелю, с изнаночной стороны на него можно нанести несколько капель жидкого силикона, дать высохнуть.

ХОББИ ЕКАТЕРИНЫ II

Екатерина Великая во всем любила четкий порядок. И то сказать, править такой страной – дело не легкое, без самоорганизации тут никак. А вот успокоить нрав и все «разложить по полочкам» императрице помогало рукоделие. После обеда Екатерина отдавалась творчеству, а И.И. Бецкой в это время читал ей вслух. Царица «мастерски шила по канве», вязала на спицах. Окончив чтение, переходила в Эрмитаж, где точила из кости, дерева, янтаря, переводила на стекла антики, гравировала.

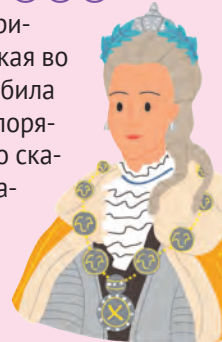


Фото: Alena Razumova, robinart, Lara Fields / Shutterstock.com, открытые интернет-источники

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ ОБЪЯВИТЬ НОВЫЙ КОНКУРС «МОРЕ ИДЕЙ!»

Присылайте фото с вашими поделками. Это могут быть сшитые или вязаные вещицы, вышивка, бисероплетение, канзаши и макраме, декупаж и фьюзинг, резьба по дереву и скрапбукинг. Все, к чему у вас лежит душа и что вытворяют золотые ручки. Приветствуются также краткое описание и история создания любимых рукоделок.

Мы, в свою очередь, приготовили для вас приз – плед ручной работы, связанный крючком. Итоги конкурса будут подведены в №24 «Планеты здоровья» от 21 декабря 2019 года. И плед станет отличным, теплым и душевным подарком к Новому году.

Присылайте фото своих работ на адрес редакции 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья») или по электронной почте pz@kardos.ru

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи и вложить в письмо заполненную анкету:

Ваша любимая рубрика в газете

Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов?

Хотелось бы вам видеть в газете больше писем с рецептами народной медицины?

Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей?

РИС – ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В последние годы рис немного сдал позиции «короля стола». «От него полнеют», – доказывают худеющие. «Белый рис может стать причиной диабета», – предупреждают эндокринологи. «В нём мало питательной ценности», – заявляют приверженцы здорового питания. «Во всём важна золотая середина», – уверены диетологи. И мы с ними склонны согласиться. Не так всё с рисом однозначно, но выселять его из кухни уж точно торопиться не стоит.

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С ВЫБОРОМ

Зайдя в магазин в отдел бакалеи, у покупателя невольно разбегаются глаза: круглый, длиннозерный, пропаренный, белый, нешлифованный, дикий... Непонятно, так что же брать? Чтобы не стоять у полок в раздумьях, давайте разбираться.

Вид по типу зерна:

- 1. ДЛИННОЗЕРНЫЙ** – тонкие и продолговатые зернышки, длиной до 8 мм;
- 2. СРЕДНЕЗЕРНЫЙ** – имеет более округлую форму, длина его около 6 мм;
- 3. КРУГЛОЗЕРНЫЙ** – овальные или круглые зернышки с одинаковой длиной и шириной около 5 мм.

Вид по типу обработки:

- 1. БЕЛЫЙ.** Самый привычный и широко представленный. Цветовая гамма свежего риса разнообразна и зависит от сорта растения: от белоснежно-белого до молочного и кремового. Поверхность такой рис имеет гладкую, ровную, а форма зависит от типа зерна.
- 2. КОРИЧНЕВЫЙ.** Или нешлифованный, бурый. Такой рис отличается минимальным количеством обработок перед фасовкой и продажей. Главной особенностью его является наличие оболочки, в которой сохранены обо-



1 В порции готового риса 100 г содержится от 90 до 130 ккал в зависимости от сорта.

Поэтому данная крупа отлично утоляет голод и восстанавливает силы, особенно во время диеты.

2 В рисе есть почти все витамины группы В (кроме В4 и В12), которые необходимы для общего обмена и нормальной работы всех систем организма.

3 Содержащийся в рисе марганец оказывает положительное влияние на функцию половых желез.

4 Фосфора в рисе больше, чем кальция, почти в 15 раз. Но в совокупности они регулируют синтез витамина D, а также укрепляют зубы и костную систему.

5 Рис защищает организм от рака. Этому способствует наличие в продукте антиоксидантов (селена, цинка, меди, марганца, витаминов Н, Е) и клетчатки. Первые уничтожают свободные радикалы, вторые нейтрализуют и выводят канцерогенные вещества.

лочечные витамины и полезные вещества. После приготовления приобретает ненавязчивый ореховый запах и вкус.

3. ПРОПАРЕННЫЙ. Такой рис подготавливается с помощью специальной методики, которая делает зерно тверже и прозрачнее, а также одаривает золотистым цветом. Благодаря этому после варки рис сохранит больше витаминов и полезных веществ, а при повторном разогревании зернышки не слипнутся.

ВНИМАНИЕ НА ДЕТАЛИ

● Упаковка с рисом не должна быть мятой или иметь дефекты. Через мелкие дырочки в пачку могут про-

никнуть насекомые, которые способны испортить продукт.

● Масса в упаковке должна быть однородна, т.е. содержать примерно одинаковые по форме и цвету зерна.

● Рис не должен содержать примеси других культур, а также семян сорняковых растений. Сорняковые растения могут стать источником вредоносных грибков и микроорганизмов.

● Рис не должен пахнуть сыростью, плесенью, гнилью.

ПРАВИЛЬНО ХРАНИМ

Лучшее место для хранения риса, как и любой крупы, это темная, сухая полка. Комнатная температура – еще одно важное условие. Хранить вскрытый рис лучше в закрытой стеклянной таре или емкости из пищевого пластика.



НАСТОЯЩИЙ ПРИЗ!



Бурый рис немного отличается от белого по соотношению витаминов и микроэлементов.

6 В буром рисе **рекордное количество витамина В1**, который обеспечивает бесперебойную работу нервной системы.

7 **Высокое содержание витамина В6** обеспечивает стабильную работу мышечной системы, снижает воспаление в мышечных волокнах.

8 **Витамин В3** регулирует уровень глюкозы в крови.

9 **Магний** стимулирует желчеотделение и повышает активность работы кишечника.

10 **Достаточное количество меди** улучшает прочность коллагена и эластина, формирующих соединительную ткань.

МОДНИЦАМ НА ЗАМЕТКУ

Одним из источников натуральной пудры является рисовая мука. Рис прекрасно справляется с дефектами кожи. Секрет такого успеха кроется в большом содержании мощных антиоксидантов, которые защищают кожу от старения.

ВОТ ЭТО ДА!

Рис оказывает благотворное влияние на работу головного мозга. Снабжая его лецитином, витаминами, соединениями-нейромедиаторами, рис помогает снизить риск развития старческого слабоумия, улучшает память и мозговую активность.

УПОТРЕБЛЕНИЕ РИСА СТОИТ ОГРАНИЧИТЬ, ЕСЛИ У ВАС:

- ✗ склонность к запорам;
- ✗ имеется лишний вес;
- ✗ в анамнезе сахарный диабет – углеводы в белом рисе представлены в основном крахмалом, который может при употреблении в больших количествах вызвать скачок сахара крови.

ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Он прекрасно справляется с диареей, так как обладает закрепляющим эффектом. Кроме того, этот злак хорошо усваивается организмом, а его отвар обволакивает стенки желудка, заживляя эрозии и язвы на слизистой, снимая воспаление.

ГОТОВИМ С УМОМ

Чтобы приготовить вкусный рис, достаточно соблюсти пару несложных правил:

1-2. В кипящую воду добавить промытый в холодной воде рис в соотношении 1 (рис) : 2 (вода).

3-4. После закипания добавить соль и перемешать, не дав прилипнуть ко дну кастрюли.

5-6. После перемешивания накрыть крышкой и убавить огонь до минимума.

Длительность варки зависит от типа риса: пропаренный рис готовится дольше шлифованного белого. Вы всегда можете уточнить время на упаковке, а также руководствоваться своими вкусовыми ощущениями после того, как попробуете готовую крупу.



Анастасия Соколовская

ПОМОЩНИК В ПРАВОСУДИИ

В Древнем Китае рис иногда использовали в качестве детектора лжи. Подозреваемому в преступлении давали горсть сухого риса, он должен был положить его в рот и выслушать обвинение. После этого рис проверяли. Было замечено, что от страха разоблачения слюноотделение приостанавливается, поэтому если рис оставался сухим, вина подозреваемого считалась доказанной.





Я возвращалась с дочкиной свадьбы пешком. Вечер был тёплый, летний, мне захотелось пройтись, подышать. Вот и младшенькую замуж отдала. Ещё сегодня в моей квартире была суэта, смех, гости, и вот я бреду домой одна. Приду, а в квартире тихо, пусто... одиноко.

ЛЮБОПЫТСТВО ПОБЕДИЛО

На улицах было пустынно. Вечер поздний, район спальный. Это в центре сейчас суетно, молодежи много, а тут даже кошки, и те давно спят. Я расстегнула новые босоножки, весь день нещадно терзавшие мои ноги, и пошла босиком. Пели птицы, пахло рекой – красота!

– Подвезти, красавица? – возле меня раздался тихий шорох шин.

Я вздрогнула. Как-то не ожидала такого внимания к своей персоне. В следующем году мне исполнится пятьдесят, давно меня комплиментами никто не балует, а тут аж «красавица». Эх, не то я время для прогулок выбрала. Второй час ночи, и почему такси не вызвала? По спине пробежал холодок, в голове зазвучали все молитвы, которые я только знала. Сделав вид, что я слепоглухонемая, ускорила шаг и заспешила в сторону дома.

– Галка, да стой ты! – тяжелый топот сзади заставил меня почти бежать. Я даже не сразу сообразила, откуда страшный-престрашный полуночный маньяк-убийца знает мое имя. – Галка!

Любопытства во мне оказалось все же больше, чем чувства самосохранения. Я остановилась и обернулась.

Когда любишь, хочется что-то делать во имя любви. Хочется жертвовать собой. Хочется слушать.

Эрнест Хемингуэй

ЗА ВСЁ БЛАГОДАРЮ



– Игорь?.. – Армейский друг мужа, запыхавшись, догонял меня.

– Ну ты и спринтер! – Игорь, отдуваясь, уперся ладонями в бедра, еще раз шумно выдохнул. – Ты откуда такая красивая ночью?

– Со свадьбы, – протянула я Игорю бутылку воды. – А ты чего полуночничаете?

ЗАБЫЛАСЬ ТРЕВОЖНЫМ СНОМ

Игорь довез меня до дома и какое-то время мы сидели в машине, делясь новостями последних лет.

– Как умер? – мужчина был ошарашен новостью о смерти армейского друга. – Галка, как же так? Какое сердце? Ведь ему чуть за пятьдесят, как и мне.

– Да, Игоречек, уже четыре года как, – пустила я слезу. Я все еще пла-

кала каждый раз, когда вспоминала мужа. – Вот и доченьку сегодня замуж отдала, папа и не увидел, какая она красавица и умница выросла.

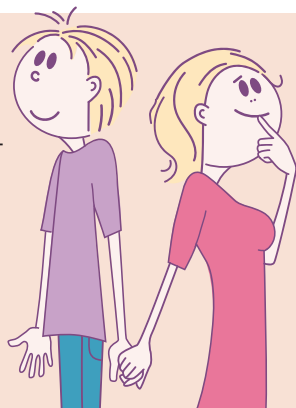
Время было позднее, но спать совершенно не хотелось, и я позвала Игоря попить чаю. Здесь, на маленькой шестиметровой кухоньке мы и проговорили до самого утра. Игорь рассказал мне, как долгих восемь лет работал в порту на Сахалине, стараясь обеспечить свою молодую жену и ее двоих детей так, чтобы те ни в чем не нуждались. Но семья все равно не сложилась. Женщина сделала аборт, не пожелав рожать их с Игорем общего ребенка, и ушла от него к молодому пилоту, быстренько сменив место жительства на столицу.

Я поведала, как долго мы боролись за жизнь и здоровье Алексея. Метались по больницам, пережили две опе-

ВМЕСТО АНЕКДОТА

О ЧЁМ МЕЧТАЮТ МУЖЧИНЫ

- Перенести 8 марта на 29 февраля. Раз в четыре года не так страшно.
- Чтобы мамы всем девочкам давали одинаковые имена. Так точно не запутаешься.
- Пусть бы у всех женщин была аллергия на золото и бриллианты. На меха тоже можно.
- Чтобы носки могли существовать только в паре. Потерялся один, второй его тут же нашел.



О ЧЁМ МЕЧТАЮТ ЖЕНЩИНЫ

- Почему 8 марта только раз в году? 12, то есть каждый месяц – вот отличное число!
- Каждое женское имя должно быть штучным... как и платье, туфли и помада.
- И никакой аллергии на меха и драгоценности. Только на стирку, уборку и готовку.
- Мужчины вообще не должны носить носки. Совсем. Абсолютно никогда.

ТЕБЯ, СУДЬБА!

рации. Рассказала, как муж хотел жить и строил планы на годы вперед.

– Эх, Лёха-Лёха, – сокрушался Игорь. – Так мы с ним за все годы на рыбалку в Астрахань и не выбрались, только мечтали. Палатку хотели купить, да на недельку рвануть.

– А палатку он купил, – плакала я. – И лодку. Продать вот все никак не решусь. Рука не поднимается. Все на даче лежит. Новое все, как не тронутая тленом мечта.

Игорь уехал уже около восьми утра, а я упала на кровать и забылась тревожным, тяжелым сном.

МОЖНО, Я БУДУ ПРИЕЗЖАТЬ?

– Держи, Галчонок, – Игорь разбудил меня звонком в дверь уже вечером.

– Что это, – сонно и недоуменно смотрела я на ящики с фруктами, горой высившиеся у моей входной двери.

– Я позволил твоим девочкам, они сказали, что весной ты лежала в больнице, ничего не сажала на даче. Но я помню, какое варенье ты раньше варила. Вот тебе абрикосы, сливы, виноград. А еще, Галка, утром я в ванной руки мыл и заметил, что кран-то у тебя течет. Вот, инструмент я привез, сейчас почию.

– Игорь, – обомлела я. – Да зачем же ты?..

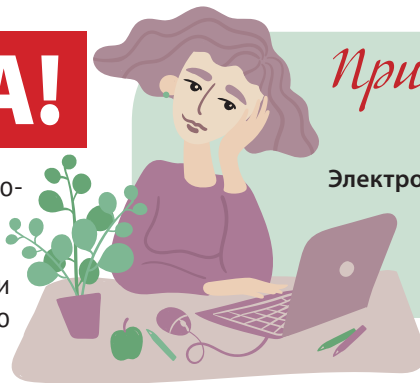
– И знаешь, что, Галь, не продавай лодку. В память о Лёшке не продавай. Ужином накормишь?

– Ой, – спохватилась я. – Ведь я и не готовила ничего, спала весь день. Я сейчас.

Ужинали мы пловом и солеными помидорчиками. Их-то я закатала будь

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: pz@kardos.ru.
Адрес редакции: 115088,
г. Москва, ул. Угрешская,
2, стр. 15. ИД «КАРДОС»
(«Планета здоровья»)



здоров! Всем деткам хватило, друзьям гостинчики раздала и себя не обидела. Вот и пригодилась.

– Галчонок, если ты не против, можно я к тебе заезжать буду? – глядя мне в глаза, спросил Игорь. – Мне необходимо быть кому-то нужным.

...Я уже пять лет благодарю судьбу за ту ночь, когда я решила прогуляться босиком по набережной. Встретившийся мне тогда Игорь стал для меня надежной опорой и поддержкой. А недавно у меня родился третий внук. Доченька назвала его Лёшенькой в честь дедушки. Всю жизнь я так боялась одиночества, и вот вокруг меня столько любимых и любящих людей. За все благодарю тебя, судьба!

Галина

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

В продаже с 6 июля!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос.

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

«ДРУЖИТ» ЛИ ЯЧМЕНЬ С КОСМЕТИКОЙ?

Никогда не сталкивалась с таким заболеванием, как ячмень. Но этой весной простыла, и вот он, тут как тут. Возник вопрос – стоит ли сразу выбрасывать туши и кремы? Передается ли ячмень через косметику?

Алина Новожилова, г. Рязань



ЭКСПЕРТ

Алла АНИКИНА

к.м.н., врач-офтальмолог высшей категории, офтальмохирург

В принципе, ячмень – это не заразное заболевание, но, с другой стороны, одна из причин появления ячменя – демодекс, клещ, питающийся омертвевшими клетками кожи. В норме это клещ есть у всех нас. Когда идет ослабление иммунитета, заболевание ЖКТ или клещ дополнительно приносится извне, то он становится причиной появления разных заболеваний, в том числе и ячменя. Поэтому лучше не пользоваться чужой и старой косметикой. Если бы это коснулось меня, я бы все же выбросила влажные косметические средства – туши и кремы. Но, опять же, здесь однозначного мнения нет.

В целом же, чтобы избежать этого заболевания, стоит поддерживать иммунитет и закаливаться. Ну, а если вы склонны к появлению ячменей, то вам необходимо проводить профилактику по укреплению иммунитета.

АЛЛЕРГИЯ НА ПЕЛЬМЕНИ?

От пельменей у меня случается несварение, возникает тяжесть в желудке. Может это быть пищевой аллергией?

Николай Павлович, Ростовская обл.



ЭКСПЕРТ

Оксана КУРБАЧЕВА

профессор, д.м.н., зав. отделением бронхиальной астмы ФГБУ ГНЦ «Институт иммунологии» ФМБА России

Пищевая аллергия теоретически может быть от чего угодно. Любой продукт, содержащий белок, потенциально должен рассматриваться как аллерген. Но действительно, в мире существует в 100 раз меньше пищевой аллергии, чем люди об этом думают.

Трудно говорить о пищевой аллергии на комплексный продукт. Вы никогда не встретите диагноз – пищевая непереносимость, например, пельменей или борща. Всегда бывает пищевая непереносимость конкретного продукта, например, белка арахиса. Развитие пищевой аллергии может протекать по-разному. Если аллергия на молочный белок может пройти, то аллергия на рыбу никогда не пройдет. Это очень серьезная пищевая аллергия, которая объясняется тем, что в любой рыбе есть один белок, который отвечает за развитие аллергии. Яйца любого происхождения тоже аллергены. Все остальные «мифические» варианты – повод обратиться за медицинской помощью. Если вы подозреваете у себе пищевую непереносимость, надо идти к аллергологу. В 95% случаев проблема не в аллергии, а в желудочно-кишечном тракте.

ТЕРПЕТЬ – НЕЛЬЗЯ!

В последнее время я очень много пью воды. И так часто бывает, что сходить в туалет нет возможности, вот и терплю. Можно ли терпеть в туалет по-маленькому?

Анна, г. Барнаул



ЭКСПЕРТ

Иван БАРАНОВ

врач уролог-андролог, хирург

Это чревато перерастяжением мочевого пузыря. В норме стенка мочевого пузыря – 3–4 мм и, соот-

ветственно, позывы к мочеиспусканию возникают при объеме в нем жидкости 250 мл и больше.

При перерастяжении мочевого пузыря изменяется резервация детрузора мочевого пузыря, ведь приходится долго терпеть и напрягать мышцы тазового дна, чтобы моча не подтекала, что с точки зрения неврологии и урологии крайне вредно.

Терпеть можно 5–10 минут, но никак не больше. Процесс мочеиспускания должен происходить, как только возникли позывы.

Я понимаю, что мы живем в мегаполисах, и иногда сходить в туалет просто невозможно и приходится терпеть, но, по мере возможности, надо стараться вовремя сходить в туалет.

Кто из нас не мечтает, чтобы отношения с мужем всегда оставались тёплыми, наполненными взаимной любовью и поддержкой? Ну и секс, конечно, эту немаловажную составляющую счастливого супружества тоже со счетов сбрасывать не хочется. Но как быть, если супруг давно охладил к интиму? Есть средство всё вернуть на круги своя, считает наш эксперт Марианна АБРАВИТОВА –



психолог, специалист по нейролингвистическому программированию.

В ЧЁМ ПРИЧИНА?

С тем, что интимная составляющая постепенно уходит из отношений, сталкивается большая часть пар спустя энное количество лет в браке. Так устроена физиология человека: с возрастом происходит снижение либидо и сексуальных возможностей человека, уже не говоря о том, что на этот процесс влияет и состояние здоровья, и наличие сопутствующих заболеваний, и, конечно же, образ жизни, наличие вредных привычек и многое



КАК ВЕРНУТЬ ОТНОШЕНИЯМ ИСКРУ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СУПРУГ НЕ ХОЧЕТ СЕКСА?

Муж ворочается в кровати, потом нежно шепчет засыпающей супруге:

– Дорогая, я уже снял белье...

– Ладно, – благодушно отвечает та, – завтра прямо с утра и постираю.



другое. И все же поправить кое-что в своей сексуальной жизни с партнером все-таки можно, особенно, если вы в этом искренне заинтересованы.

ПРИЯТНО ПОСМОТРЕТЬ

Не забывайте, что мужчина любит глазами – не стоит ходить по дому в затрапезном виде. Запишетесь в спортзал, сядьте на диету, посетите косметолога, купите новое платье и смените цвет волос. Вы удивитесь, но все эти советы из

женских журналов по-прежнему работают. Поэтому попробуйте измениться и посмотрите, что из этого получится.

БУДЬТЕ ИНИЦИАТИВНЫ

Не секрет, что мужчины часто ждут проявления интереса со стороны женщины. Если до недавнего времени вы особо активным поведением не отличались, то самое время начать наверстывать упущенное. Как

правило, уход секса из супружеских отношений начинается с того, что партнеры перестают дотрагиваться друг до друга, между ними нарастает отчужденность. Поэтому первоочередная задача – вернуть в отношения тактильность: простые поглаживания, держания за руки, поцелуи и т.д. Затем постепенно можно переходить и к более сексуальным проявлениям. Предложите партнеру расслабляющий массаж перед сном, попросите и его помассировать вам спинку, ножки, шейку. Массаж друг другу вечером перед сном: что может быть лучшим способом вернуть интим в вашу жизнь?

ОТДЫХАЙТЕ ВМЕСТЕ

Отличным решением для пары в возрасте, испытывающей проблемы сексуального характера, может стать совместный отпуск. Вы можете выбрать как совершенно незнакомый маршрут или страну, где для вас обоих все будет в диковинку, так и то место, где вы когда-

то были, которое связано с воспоминаниями, возможно, как раз интимного плана. Попробуйте возродить эти воспоминания. Подключите фантазию, тактильность и другие доступные вам «спецэффекты». Например, музыку, которую вы когда-то слушали или под которую танцевали. Можно сделать ставку на одежду (надеть платье, которое будет напоминать о былом), духи, шум моря, запах скошенной травы.

Подготовила Ольга Бельская

ПЁТР И ФЕВРОНИЯ МУРОМСКИЕ

8 июля отмечается Всероссийский день семьи, любви и верности. В этот день почитают святых праведных Петра и Февронию Муромских, которые являются образцом православного супружества и считаются покровителями христианской семьи.

СКАЗАНИЕ О ПЕТРЕ И ФЕВРОНИИ

Историю любви и верности, которая произошла в Муроме в конце XII – начале XIII века, описал инок Ермолай Прегрешный (Ермолай-Еразм, автор XVI века) в «Повести о Петре и Февронии».

Согласно сказанию, Пётр, борясь со злом, получает тяжёлую болезнь – язвы покрывают лицо и руки. Никто не может исцелить князя. Со смирением перенося мучения, князь во всем предался Богу. И Господь открыл ему, что в Рязанской земле его может исцелить дочь бортника-древолоза, благочестивая дева Феврония, имеющая дар прозорливости и исцелений. В дремучую Мещёру, в деревню Ласково привозят князя, который обещает деве большую награду за исцеление. Феврония сказала, что хочет вылечить князя, но награды никакой ей от него не надо.

И добавила, что если она не станет супругой ему, то не подобает ей лечить его.

БРАЧНЫЙ СОЮЗ

Пётр обещает жениться, но гордыня княжеская отталкивает его от брака с простолюдинкой. Феврония, врачуха князя, знала, что болезни попускаются Богом во испытание и за грехи. Помнила, что Спаситель в том числе и через телесные испытания врачевал душу людскую. И, прозрев лукавство князя, она оставила не залеченным один струп. Вылечившись, князь отказывается выполнить обещание и... вновь покрывается язвами. И снова к Февронии. Благочестивая девица, видя раскаяние князя, вылечила его. И Пётр сдержал слово. Феврония стала княгиней и единственной глубокой любовью князя. Предначертанное на Небесах – свершилось. И когда муромские бояре потребовали от него сделать выбор –



Пётр и Феврония были канонизированы на церковном соборе 1547 года. Мощи святых супругов находятся в Муроме в Свято-Троицком женском монастыре с 1992 года.

оставить простолюдинку или отказаться от княжения, Пётр не задумываясь выбирает любимую. Они сплавляются по Оке и остаются жить в глухой деревне. Проходит время, и в некогда процветающем Муроме вдруг селится смута. Но случилось чудо – распри между боярами за власть и кровопролитие остановились, когда послы из Мурома уговорили Петра вернуться на княжение.

СВЯТОСТЬ БРАКА

Пётр и Феврония прославились милосердием и бла-

гочестием, взаимной любовью и тем, что хранили святость брака. «Повесть» не уточняет, были ли дети у супругов. В преклонном возрасте Пётр и Феврония приняли монашество. Даже после пострига брачный обет сохраняет для них свою силу. Святая пара молила Бога, чтобы умереть в одно время, завещав похоронить в специально приготовленном гробу с тонкой перегородкой. Скончались они в один день и час в 1228 году. По преданию их дважды хоронят в разных местах, но они чудесным образом оказываются рядом. После этого воля успших была исполнена – они погребены вместе в соборной церкви Рождества Пресвятой Богородицы, возведенной над их мощами по обету царем Иваном Грозным в 1553 году в городе Муроме, что во Владимирской области.

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

Как праздновали

Наши предки, чтобы обрести покровительство семье, старались 8 июля совершить помолвку, а уже после окончания Петрова поста венчались в церкви. Считалось, что такой брак будет счастливым и долгим. Уже вступившие в брак по традиции работали в этот день бок о бок, чтобы в доме были лад и благополучие.

В этот день принято ходить в церковь всей семьей и просить у святых Петра и Февронии счастья и мира в доме. Перед иконой святых Петра и Февронии молятся об удачном замужестве, рождении ребенка, здоровье.



Здоровье – очень субъективный критерий состояния человека. Как гласит анекдот, здоровых людей не бывает, есть лишь недообследованные. Однако люди всегда нуждались в здоровых воинах, земледельцах, ремесленниках, и возникала потребность в критериях здоровья.

Неких стандартах здоровья, по которым можно было судить, может ли человек заниматься той или иной деятельностью. О том, какими подчас странными критериями руководствовались древние целители и эскулапы, мы и расскажем сегодня.



ЧЁРНАЯ ЖЕЛЧЬ, голубые глаза и бег по стене

ДРЕВНЯЯ РУСЬ

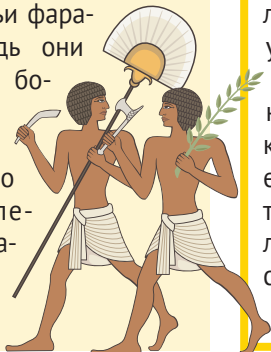
«Русы подобны пальмам – стройны, белокуры, краснолицы и белотелы», – пишет о наших предках арабский ученый и путешественник X века Ибн Фадлан. С упоением вторит ему перс Ибн Мискавейх: «Народ ар-рус могущественный, росту высокого, телосложения крупного, мужества большого, тела их по крепости не уступают мореному дубу».

Собственно, они – крепость, выносливость, мощь духа и тела – и считались верными признаками здоровья. Ученые из Византии «подсмотрели» за славянскими современниками и выяснили, что те «величайшей добродетелью почитают приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам». Это наблюдение VI века относится к закаливанию. Да, наши богатыри не дураки были колодезной водицей на морозце облитися. А приснопамятный Домострой рекомендовал ледяные омовения и обтирания и девицам красным, и детишкам малым.



ДРЕВНИЙ ЕГИПЕТ

У египтян все было достаточно просто – абсолютно здоровым считался человек, способный пройти пешком от оазиса к оазису (расстояние между которыми доходило до 150 км!). Исключение делалось только для семьи фараона, ведь они потомки богов и болеть не могут по определению, и маленьких детей.



ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ

Древние греки разработали целую систему определения здоровья. Гиппократ выделял четыре типа конституции человека: меланхолик, сангвиник, флегматик и холерик. Да, сейчас это типы темперамента, но Гиппократ с учениками разработали учение о связи характера, фигуры, поведения человека и состояния его здоровья. Так, меланхолик таковой из-за черной желчи, которая съедает его изнутри, а вот у холерика желчь желтая, жгучая. У флегматиков преобладает лимфа, жидкость спокойная и тягучая, а вот сангвиники считались нормой, – то есть здоровыми, так как в них много крови.



СПАРТА

Воинственный полис, в котором предъявлялись самые строгие требования к здоровью. В 14 лет все дети должны были сдать то, что сейчас назвали бы нормативами, а именно: пробежать по северной городской стене (по разным данным от 8 до 15 км), поднять новорожденного теленка и победить в дуэли равного себе соперника оружием, сделанным самостоятельно. Жесткие требования, но зато теперь все знают о подвиге 300 спартанцев.

«СКИФИЯ»

Большое значение уделялось цвету глаз. На берегах Дона и Днепра исторически преобладал зелено-серый цвет глаз. Он свидетельствовал о крепком здоровье. Скифы не приветствовали кровосмешения, а потому голубые, карие и прочие цвета радужки считались признаками болезни или гнева небес. Жрецы скифов считали здоровыми мужчин брюнетов, «чьи ребра не видно врагу». Это объясняется давней враждой скифов со славянскими племенами (преимущественно блондины и русских оттенков).

УРОЖАЙНАЯ ПОРА

к фигуре добра

В разгар лета, когда лукошки полны ягод, на деревьях поспевают сочные фрукты, а прилавки переполнены аппетитным урожаем, самое время устроить сладкое застолье. Но не будем нагружать уставший от зноя организм тяжелыми сливочными кремами и калорийным тестом. Сделаем десерты из того, что предлагает нам природа, добавим немного фантазии и применим кулинарную хитрость – готово, добро пожаловать на летний праздник!



ОХЛАЖДАЕМСЯ СО ВКУСОМ

Какой самый популярный летний десерт? Конечно, мороженое! Но кто же не слышал о высокой калорийности, насыщенности углеводами и, зачастую, обилии искусственных компонентов в этом угощении. Не все так страшно на самом деле – главное, правильно выбрать. В мороженом, изготовленном промышленным способом, как правило, содержится очень много сахара (до 20%), жиров (часто гомогенизированных) и, соответственно, калорий (250–500 кКал на 100 г). Выбирая этот десерт в магазине, имейте в виду:

- Пломбир – самое калорийное мороженое (до 15% жира);
- Сливочное имеет жирность 8–10%;
- Молочное содержит до 3,5% жира;
- Плодово-ягодное самое низкокалорийное – 1% жира и натуральные ягоды;
- Ароматическое содержит очень много сахара, т.к. готовится на основе сахарного сиропа и ароматизаторов.

Ну а самым надежным вариантом, особенно для угощения детишек, будет собственноручно приготовленное мороженое – на самом деле это просто! Например, если взбить блендером замороженный переспелый банан и добавить каких-нибудь ягод, то у вас получится идеальное диетическое мороженое без сахара и молочного жира, по вкусу ничуть не уступающее сливочному пломбиру.



МОРОЖЕНОЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- при язвенной болезни и гастрите;
- часто болеющим простудными заболеваниями;
- при заболеваниях поджелудочной железы;
- диабетикам;
- при повышенном холестерине.

ТРЯСУЩЕЕСЯ ЛАКОМСТВО

Желе присутствует на нашем столе уже больше 1000 лет. И его по праву можно назвать суперполезным десертом, особенно если оно приготовлено из своих ягод и фруктов.

Желатин, часто входящий в состав желе, способствует укреплению костной и хрящевой ткани, благоприятно сказывается на росте волос и ногтей. Агар-агар (другая разновидность загустителя), получаемый из бурых водорослей, оказывает положительное влияние на работу кишечника, очищает печень. А пектин, который также часто выступает главным ингредиентом желе, выводит шлаки и токсины из организма, действуя как мощный адсорбент.

Используя один из этих загустителей и фруктовый либо ягодный сок, легко можно приготовить красивое угощение и подать его не хуже, чем в ресторане – залить в парадные бокалы, украсить ягодами, сделать слоистый десерт.

НЕЖНОЕ СУФЛЕ

Основой этого блюда является творог/йогурт/сметана и большое количество фруктов или ягод. Согласитесь, привлекательный для здоровья и вкусный вариант? Творог насыщает организм кальцием и фосфором, а вариант приготовления с запеканием делает этот десерт доступным для людей, страдающих болезнями пищеварительной системы – в этом случае как раз рекомендуется термически обработанный творог. А суфле, приготовленное с использованием желатина или пектина, сохранит в себе всю пользу сырого творога, включая большой набор витаминов. Добавьте к этому щедрую порцию летних ягод, а сахар замените медом – и вот он, идеальный десерт для следящих за своим питанием!

КСТАТИ

Суфле придумали французы. В переводе слово «soufflé» означает «воздушный». Эта самая воздушность достигается взбитыми до крепких пиков яичными белками.



Сладкие угощения могут приносить пользу организму. Во-первых, поднимать настроение, во-вторых, создавать уютную и комфортную обстановку, и в-третьих, улучшать самочувствие. Добиться таких результатов вполне возможно, приготовив невероятно красивые и вкусные десерты из даров лета по рецептам наших читателей.



ФРУКТАМ И ЯГОДАМ очень мы рады

✉ ГАЛАРЕТКА С ПЕРСИКОМ

Ингредиенты на 8 порций:

- 1 литр жирной сметаны
- 0,5 стакана сахара
- 1 пакетик ванилина
- 4 ст. л. с горкой желатина
- 5–6 крупных персиков



Желатин замочить в полстакане воды комнатной температуры на 40 минут. Персики вымыть, обсушить, разрезать и удалить косточку и плодоножку. Нарезать плоды небольшим кубиком или тонкими дольками. Замоченный желатин распустить на медленном огне, помешивая до растворения, но не доводя до кипения, и охладить. Сметану смешивать с сахаром и ванилином, пока сахар не растворится. Постепенно влить желатин, продолжая при этом помешивать (можно взбивать блендером на низкой скорости). В приготовленную емкость положить персики и залить их сметанной смесью. Убрать на 8–10 часов в холодильник.

Галина Самохвалова, г. Керчь

✉ ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ С ГРУШЕЙ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г творога
- 2 яйца
- 2 спелых крупных груши
- 1–2 ст. л. меда
- 1 ч. л. сливочного масла

Творог следует выбирать протертый, без комочков. Если он суховат, размешать его с 50 мл кефира. Добавить яйцо, перемешать. Положить растопленный мед и взбивать массу блендером 2–3 мин. Груши очистить от кожуры, семенной камеры и плодоножки, взбить блендером в пюре. Взять форму, смазать ее маслом, выложить в нее одну часть творожной массы, затем вылить грушевое пюре и снова творожную массу. Налить в мультиварку воду, установить решетку и поставить на нее форму с суфле. Включить режим «На пару» на 30 минут.

Ольга Разумовская, г. Москва



Энерг. ценность на 100 г – 100 ккал

✉ ЛЕНИВЫЙ «ЧИЗКЕЙК»

Ингредиенты на 6 порций:

- 9 шт. сахарного печенья
- 70 г сливочного масла
- 1,5 стакана ягод
- 1 ст. л. меда
- 300 г творожного сыра
- 100 г 30%-ных сливок



Энерг. ценность на 100 г – 290 ккал

Печенье измельчить блендером и смешать с 50 г размягченного сливочного масла. Утрамбовать на дно стеклянных стаканов слоем примерно 0,7–1 см и убрать их в холодильник. Разогреть на сковороде оставшееся масло, положить чистые ягоды и, постоянно помешивая, подержать на сильном огне 2–3 минуты. Отставить для охлаждения. Сливки взбить до крепких пиков. Отдельно взбить творожный сыр с медом. Затем соединить сливки и сыр. Выложить крем в стаканчики на 2/3 высоты, убрать в холодильник на час. Перед подачей сверху выложить припущенные ягоды.

Мария Лазо, Краснодарский край

✉ ЙОГУРТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ С ЯГОДАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан черники
- 1 стакан малины
- 200 г греческого йогурта
- 1 ст. л. меда

Чернику и малину перебрать, промыть и просушить. Измельчить блендером в пюре. Добавить йогурт (он должен быть несладким, без каких-либо добавок) и чуть растопленный мед. Взбивать блендером 3–5 минут. Убрать в морозилку на час, затем достать, перемешать, разложить по формочкам, снова убрать, на 3–4 часа. Лакомство готово!

Елена Шамеева, Тверская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 65 ккал

**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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



СУДОКУ

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

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

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

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

Пример: задание и решение

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

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

£	†	∠	∠	6	9	8	1	5
5	1	6	£	†	8	∠	9	∠
9	∠	8	5	∠	1	†	£	6
∠	5	1	6	9	£	∠	†	8
8	9	£	†	5	∠	6	∠	1
†	6	∠	1	8	∠	9	5	£
1	8	5	9	∠	†	£	6	∠
∠	£	†	∠	1	6	5	8	9
6	∠	9	2	8	5	1	∠	†

9	†	∠	∠	6	£	1	5	8
∠	6	5	†	1	8	∠	£	9
1	£	8	5	∠	9	†	∠	6
∠	9	∠	1	8	5	6	†	£
8	5	£	6	†	∠	9	∠	1
6	1	†	9	£	∠	8	5	£
†	∠	6	£	1	8	9	∠	∠
£	8	1	∠	9	†	5	6	∠
5	8	1	∠	9	†	5	6	∠

5	∠	†	6	1	∠	£	8	9
£	8	6	∠	9	†	∠	1	5
1	9	∠	£	5	8	∠	†	6
∠	6	5	†	8	£	1	9	∠
8	£	1	5	∠	9	†	6	∠
∠	†	9	∠	6	1	8	5	£
†	5	8	9	∠	∠	2	6	£
6	∠	£	1	∠	†	5	9	∠
9	1	∠	8	£	6	5	∠	†

Ответы

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8-964-550-78-38, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Грузчики есть. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников.

ФИНАНСЫ

■ 8-925-063-49-19, 8-926-736-79-05 Даём займ наличными от 5000 руб. от 0,6 % в день, на срок от 30 дней. Возраст – до 80 лет. Без залога и поручителей. Пенсионерам особые условия! Честно! Быстро! Доступно! *Подробности по тел: м. Пл. Ильича / м. Римская: 8(925)063-49-19 или м. Алтуфьево: 8(926)736-79-05. ООО МКК «Благодетель», рег. 1703046008545, ОГРН 1175024022172, СРО «Мир» рег. 50000935

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!!! Тел.: 8-495-664-45-62, 8-916-043-44-44

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

■ 8-906-740-38-95 БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – ВСЕ виды строительных работ – из своего материала или материала заказчика. Печи, фундаменты, отмостки, беседки, сайдинги, кровля, внутренняя отделка, крыши, дорожки из плитки. Реставрация старых домов и др. Пенсионерам СКИДКА 25%. Работаю БЕЗ предоплаты.

АНТИКВАРИАТ

■ 8-963-921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, фотоаппарат, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. Тел.: 8-963-921-08-38 Дмитрий



КРАСОТА

■ Лишний вес мешает тебе жить? Хочешь красивое тело? Хочешь изменить свою жизнь к лучшему? Не знаешь с чего начать? У тебя не хватает силы воли? «Изгнание веса» – сообщество помощи и поддержки худеющих: www.izgnanievesa.ru Присоединяйся – вместе мы сможем всё! Изгнание веса ру.

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ 8 (495) 142-51-94 БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ. Тел.: 8 (495) 142-51-94.

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

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

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

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

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

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

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

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»: 8-495-792-47-73

ГОРОСКОП НА 6–19 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам необходимо соблюдать правила гигиены, иначе возможно расстройство желудка. Особенно важно как можно чаще мыть руки, а также овощи и фрукты. Принимать душ после купания в открытом водоеме.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы могут почувствовать недомогание, но поленятся идти к врачу. Это ошибка, которая может стоить здоровья. Визит в поликлинику избавит представителей знака от многих проблем в дальнейшем.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы могут получить незначительные травмы при несоблюдении техники безопасности, поэтому лучше все же не рисковать. В остальном у представителей знака все хорошо и спокойно. Наслаждайтесь моментом.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы могут расслабиться и радоваться жизни – у них все хорошо, и серьезных проблем не предвидится. Можно даже позволить себе немного лишнего – кусочек шоколада. Не исключение и те, кто бережет фигуру.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Организму многих Стрельцов не хватает жирных кислот, поэтому звезды рекомендуют есть побольше рыбы и льняного масла. Не стоит ограничиваться одним рыбным днем. Лучше, если рыба на обед будет 2–3 раза в неделю.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеев ожидает напряженная декада, к которой стоит подготовиться заранее. Необходимо равномерно распределить силы и время на весь период. Также не стоит оставлять дела на потом.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



3–16 июля
РАСТУЩАЯ ЛУНА



17 июля
ПОЛНОЛУНИЕ



18 июля – 31 июля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

6 июля не стоит отказывать в помощи тем, кто за ней обратится, даже если придется потратить много времени. Это добро вернется к вам стократно.

7 и 11 июля лучше поменьше говорить и побольше отдыхать. Многословие может привести к конфликтам, а недостаток отдыха – к нервным перегрузкам.

8–10 июля – хорошие спокойные дни, не обремененные серьезными проблемами и не-

приятными сюрпризами. Это хорошее время для различных профилактических процедур.

12 и 17 июля необходимо контролировать и по возможности сдерживать свои эмоции. Также не стоит ругать себя за текущие ошибки. Помните: не ошибается только тот, кто ничего не делает.

13, 14 и 18 июля лучше провести в кругу

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды советуют активно бороться с депрессивным настроением. Прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, внеплановая порция сладкого, любимая музыка – подойдет все, что дарит радость.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды рекомендуют сбалансировать умственные и физические нагрузки. Перекос в любую из сторон может обернуться перенапряжением, чего лучше избегать. Травяные чаи помогут избавиться от проблем со сном.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды не советуют расходовать энергию по пустякам, особенно в спорах и ссорах. Здоровья это представителям знака точно не добавит. А вот посещение спортзала или бассейна – это то, что нужно.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам лучше воздержаться хотя бы на время от тяжелых физических нагрузок и побольше отдыхать. Самую большую пользу принесет отдых на берегу естественно-го водоема – моря, реки, озера, пруда.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам необходим отдых, и лучше, если он будет в формате полного безделья. Даже один день, проведенный без каких-либо нагрузок, пойдет на пользу и здоровью, и самочувствию представителей знака.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам не стоит стремиться получить от жизни сразу все – может не хватить сил. Также возможно нервное истощение. Поэтому лучше побережь себя и довольствоваться тем, что доступно на данный момент.



родных или друзей. Желательно, чтобы ваша встреча состоялась на лоне природы.

15 и 19 июля – хорошие дни для начала курса лечения, реабилитации и т. п.

16 июля – отличный день для планового визита к врачу.

«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. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «ИД «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: rz@kardos.ru

Главный редактор: Л.М. АЛЕШИНА
тел.: 8 (495) 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 пр: ДАНДЫКИНА А.П.

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

№ 13 (84). Дата выхода 06.07.2019
Подписано в печать 02.07.2019
Номер заказа – 2019-02125

Время подписания в печать по графику – 01.00
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии ООО «Возрождение» 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, 8
Тираж 308 400 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 6 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock

Сайт газеты kardos.media

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

ИЮЛЬСКИЙ ПОКОС мужику забот принёс

Июль – макушка лета. Как сложно в этот период устоять перед прохладной водичкой в реках, да перед сладкими ягодками в лесу! Но стоит знать меру развлечениям, ведь и заготовить припасы нужно успеть.

из обязательных блюд дня были кулаг и каши, которые готовили с утра и вкушали в полях. Замечали погодные приметы. Если прошел дождь, то через неделю ждали долгого-долгого тепла.

7 июля

День – **Иван Купала**. Считалась, что в этот день можно сказочно разбогатеть, если найти цветок папоротника. Поэтому с вечера народ ходил в лес искать заветный цветок. Конечно, это была лишь забава. А вот травы и цветы, собранные на Купалу, согласно поверьям, имели особенную целительную силу. Чтобы прогнать болезни, умывались выпавшей росой и практиковали ночные купания.

11 июля

На **Крапивное заговенье** варили последние зеленые щи из крапивы. А еще ее заготавливали на зиму для отваров. Причем рвать крапиву и затягивать в жгуты нужно было голыми руками, ведь она помогала от болей в су-

ставах. В ночь с 11 на 12 июля спать было не принято, народ выходил в горки и разжигал костры, играли и пели в ожидании первых солнечных лучей.

15 июля

В этот июльский день возносили особую хвалу Матушке Богородице. Она хранит от всех напастей и невзгод, помогает в крестьянских чаяниях. А девицы на выданье молили Богородицу даровать им жениха хорошего и семейное счастье. Утренняя роса считалась целебной, и если трижды пробежаться по ней босыми ногами, а потом встать на расстеленное свежее сено, то все хворобы да недуги в землю уйдут. Так наши предки защищали себя от «ножных болезней». Современные же доктора этот метод только одобряют – от варикоза отличная профилактика. Стелящийся по воде туман сулил хорошую погоду, а кукующая до этих дней кукушка – долгое лето.

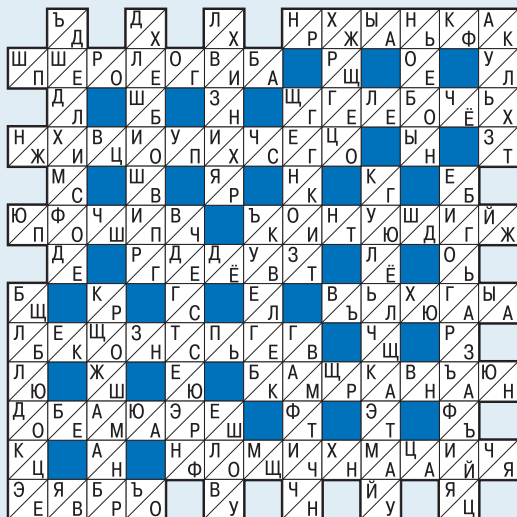


6 июля

С этого дня начинались массовые купания в реках и озерах – считается, что солнышко уже прогрело воду. Купали даже маленьких детишек – полагали, что июльская вода придаст им силы и укрепит здоровье. Именно поэтому день величают **Аграфеной Купальницей**. «Зачином» праздника было мытье в бане, а после него все женщины выходили на улицы, гуляли и пели песни до поздней ночи. Одними

КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждую клетку этого кроссворда вписаны две буквы. Нужно вычеркнуть лишние буквы, и в итоге у вас должны получиться слова, которые переплетутся, как в обычном кроссворде.



ОТВЕТЫ

По горизонтали: Ржанка, Перезаб, Щелоч, Живописец, Пшше, Конюш, Редут, Вьюга, Леонтьев, Караван, Демарш, Номинанция, Еро, ш, Лепное, Лебстур, Липца, Жрец, Неон, Аянт, Шекот, Востерн, Кулек, Брюдце, Котмар, Ватин, Шоу, люльчатый, Биография, Вестерн, Кулек, Брюдце, Котмар, Ватин, Шоу.

ЧАЙНВОРД



1. Врач, «встречающий» новорожденного. 2. Постыдный проигрыш всухую. 3. Складка, разглаженная с помощью ботокса. 4. Вид спорта, где покорители высочайших вершин именуются снежными барсами. 5. Сыграла Катю в фильме «Высота». 6. Отсутствие пигментации. 7. Особь со сбоем в генах. 8. Прессованный лекарственный порошок.



ОТВЕТЫ

1. Акушер. 2. Разгром. 3. Морщина. 4. Альпинизм. 5. Макарова. 6. Альбицизм. 7. Мумификация. 8. Таблетка.



Оставив в стороне психологические аспекты особенностей мужского либидо, стоит рассмотреть эрекцию как чисто физиологический процесс. Для того чтобы совершить полноценный половой акт, необходимо своевременное и полное заполнение пещеристых тел полового органа кровью. Если это по какой-то причине не происходит, эрекция будет недостаточной или отсутствовать вовсе.

Кроме того, для наступления нормальной эрекции необходима и здоровая, правильно функционирующая мужская железа – простата.

ПОЧЕМУ ЭРЕКТИЛЬНУЮ ДИСФУНКЦИЮ ЧАСТО СВЯЗЫВАЮТ С ВОЗРАСТОМ?

Простата отвечает за выработку жидкости, разбавляющую сперматозоиды, находится под мочевым пузырем и как бы окружает уретру. С возрастом хронические заболевания, сидячая работа, курение и принятие алкоголя переходят из количества в качество и начинают влиять на простату – она может перестать полноценно выполнять свои функции и воспалиться.

Воспаленная железа давит на мочевой пузырь, сдавливает уретру, что влияет на процесс мочеиспускания – он становится болезненным и частым. Кроме того, в простате происходят процессы, которые отрицательно влияют на проводимость нервных окончаний, ухудшают кровоснабжение полового члена.

Не смертельно! Но очень обидно...

Эректильная дисфункция – важно установить ее причину, чтобы устранить следствие

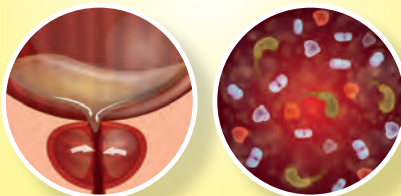
Поэтому, если причина эректильной дисфункции – хронический застойный простатит, проблему надо решать лечением именно этого заболевания.

Простатит лечится только комплексно – медикаментозными препаратами и физиотерапевтическими средствами, одним из которых является массаж простаты.

Многие мужчины испытывают от этой процедуры психологический дискомфорт, могут пропускать сеансы, или вовсе отказаться от посещения процедур.

А ведь массажное воздействие на простату помогает наладить микроциркуляцию кровообращения в органе, и повысить местный иммунитет. Благодаря устранению застойных явлений, лекарственных препараты лучше достигают своей цели, а значит – действуют полноценно.

Необходимо установить причину возникновения заболевания, ведь простатит бывает бактериальный и небактериальный. В первом случае виноваты болезнетворные микроорганизмы, а во втором – одна или сразу несколько причин, таких как нездоровый образ жизни, переохлаждение, сидячая работа, психологические проблемы.



В практике лечебных учреждений вот уже более 10 лет применяется устройство МАВИТ (УЛП-01). Он предназначен для комплексной терапии простатита, и направлен на лечение:

- хронического простатита вне фазы обострения,
- аденомы простаты,
- простатовезикулита,
- уретропростатита,
- эректильной дисфункции.

МАВИТ воздействует на больной орган магнитным полем, вибрацией и физиологическим теплом.

Магнитное поле МАВИТа дает возможность снять воспаление простаты, уменьшить боль и отек.

Микровибрационное действие МАВИТа способствует нормализации тонуса мышечных тканей простаты и тазового дна.

А сочетание этих факторов может помочь:

- полному устранению застоя секрета простаты,
- усилению действия лекарственных препаратов,
- снижению и устранению рецидивов простатита,
- восстановлению нормальной эрекции.

Применение устройства в домашней обстановке способно обеспечить душевный комфорт, щадить мужское самолюбие. При этом стоит помнить, что МАВИТ – это медицинский физиотерапевтический аппарат, и его можно использовать только по назначению специалиста, проходя контрольные обследования.

ПОКУПАЙТЕ аппарат МАВИТ (УЛП-01)*!

в аптеках и магазинах медтехники МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ области:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

ЭКОЛОГИЯ XXI века 8(800) 700-29-79

МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА САЙТАХ:

www.med.gramix.ru, www.blagomed.ru,

www.medtehnika-moskva.ru



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

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. Заказ на сайте: www.elamed.com.

Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+



*Количество товара по цене 2018 года ОГРАНИЧЕНО

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ