

14
рублей

планета

ЗДОРОВЬЯ

№1 от 8 февраля 2016 года

PRESSA.RU

Газета выходит раз в две недели

**МИРОВЫЕ
СРЕДСТВА
ПРОТИВ
ГИПЕРТОНИИ**

стр. 11

**ЧЕМ
ПОДДЕРЖАТЬ
СВОЕ СЕРДЦЕ**

стр. 5

**КАК СОХРАНИТЬ
ЛЮБОВЬ
В ДОЛГОМ БРАКЕ**

стр. 19

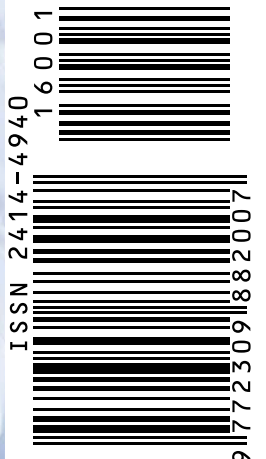
**ВАЛЕРИЯ:
«ГЛАВНОЕ –
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

стр. 8

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

**50 СОВЕТОВ ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ
ПРОВЕРЕННЫЕ СПОСОБЫ ПОХУДЕТЬ
ВЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЫ
ЗДОРОВАЯ ЕДА
И ПРАВИЛЬНЫЕ ДИЕТЫ
...И МНОГОЕ ДРУГОЕ**

16+





Главный редактор
АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ

ПИСЬМО ЗДОРОВЬЯ

Дорогие друзья — читатели! Мы с радостью представляем вам первый номер газеты «Планета здоровья». Почему «Планета»?

Ответ прост: здоровье человека — и физическое, и душевное, и моральное, и семейное — единственная по-настоящему великая задача планетарного

масштаба. Пока мы ее не решим, все остальное пусть подождет. Мы не будем претендовать тут на звание великих лекарей. Мы лишь попробуем сделать нашу жизнь ярче, насыщеннее и здоровее.

А для этого: Опросим с пристрастием опытных специалистов. Покажем,

как просто и эффективно тренироваться, ибо движение — это жизнь. Не забудем и о том, как сохранить молодость и красоту. Позаботимся о здоровье наших детей. Разберемся в нюансах семейных отношений. Да и вообще попытаемся быть для вас помощником и, если заслужим, другом.



Адрес для писем: pz@kardos.ru

Всем — здоровья!



США ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ САХАРА И СОЛИ

Новые рекомендации по питанию, изданные в США, рекомендуют ограничить сахар так, чтобы из него поступало не более 10% калорий в день. Если исходить из средней нормы в 2000 килокалорий, а в чайной ложке сахара без горки содержится 20 килокалорий, то 10 ложек — это максимум. Но! В эти 10 ложек должны входить и все сладкие продукты. Так что, булочка, маленький шоколадный батончик, один сладкий чай — вот и все. Интересно, что по сравнению с предыдущими изда-

ниями европейских пищевых рекомендаций, нет прежних ограничений по холестерину (было всего 300 мг — это 2 яйца), по красному мясу и продуктам переработки мяса. Не зря мы в прошлом номере писали, что вред колбасы не доказан. Еще 2 важные рекомендации, которые поддерживают и российские диетологи: не более 10% калорий из насыщенных жиров (это обычно животный жир) и не более 2300 мг соли в день — это даже меньше средней чайной ложки.

КОЖА РАССКАЖЕТ О ВНУТРЕННЕМ ВОСПАЛЕНИИ

Мелкие, мягкие блестящие болячки на голенях, зудящая сыпь на локтях, коленях. Такие раздражения часто являются следствием воспаления кишечника. Чаще всего — толстой и тонкой кишок. Почти в 50% случаев такие воспаления «высыпаются» на кожу. Причинами кожных проблем могут быть язвенные колиты, энтериты, илеиты и прочие воспаления. Хороший терапевт при обнаружении таких высыпаний направит вас не только к дерматологу, но и к гастроэнтерологу.

ВАЛЕРИЯ: «НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ ЛУЧШЕ СО СПЕЦИАЛИСТОМ»

О пытный йог — певица Валерия, большое интервью с которой у нас на страницах 8–9, не советует заниматься этой популярной восточной гимнастикой самостоятельно. «Тренер объяснит, что вам можно делать, а что нельзя, — говорит Валерия. — Все индивидуально, у каждого свои особенности, может быть, даже какие-то проблемы со здоровьем. Я, например, сделала ошибку: начала заниматься без тренера, думала, что если нет никаких проблем со здоровьем, то все хорошо будет. А вот и нет! Из-за некоторых упражнений растянула связки. Потом мне уже преподаватель сказал, что я неправильно все делаю. Нужно быть очень осторожным! Достаточно нескольких уроков с грамотным преподавателем, который объяснит, и дальше можно заниматься самостоятельно».



ЕСТЬ КОЛБАСУ ИЛИ НЕТ?



Недавно нас напугал доклад уважаемой Всемирной организации здравоохранения о том, что колбасы и другие продукты переработки мяса вызывают рак. Было много споров, так это или нет. В общем, аппетит подпортили. Мы спросили у серьезного российского эксперта, стоит ли бояться колбасы?



АЛЬФРЕД БОГДАНОВ,
к. м. н., заведующий отделением «Клиники НИИ питания РАМН»:

Выводы ВОЗ сомнительны, начиная с того, что для них использовались данные исследования 2007 года. Всем диетологам известно, что колбаса и т.п. содержат синтетические вещества, которые могут быть потенциально канцерогенными. Но их доля — ничтожна, ни о каком развитии рака от колбасы говорить нельзя. Мы рекомендуем сокращать количество колбас, но по другим причинам: из-за большой скрытой жирности, из-за веществ, которые раздражают слизистую желудка и кишечника. В умеренных количествах колбаса безвредна.

КАК ПРАВИЛЬНО РАЗОГРЕВАТЬ ЕДУ

Агентство по пищевым стандартам Великобритании разработало рекомендации о том, как это делать. Желательно разогревать лишь один раз. Можно и несколько, но осторожно. Рискованно разогревать: крупные куски мяса, соусы со сливками, лазанью и другие пасты с фаршем, рис, морепродукты и рыбу, еду с добавлением яиц. Разогревать нужно тщательно, чтобы вся еда прогрелась: так бактерии будут истреблены.



ПИЩЕВЫЕ БАКТЕРИИ ПРОТИВ ГРИППА

Чтобы поддержать иммунитет против гриппа или ОРВИ очень важно сохранять здоровую микрофлору кишечника и желудка. Примерно 60–70% иммунной системы концентрируется именно там. Ваш живот — своего рода барьер между внешним и внутренним миром организма. Этот барьер состоит, кроме прочего, из здоровых полезных бактерий, которые предохраняют нас от инфекций и

патогенов. Недавние исследования, опубликованные в ряде журналов, показывают, что поддержание и укрепление этой бактериальной преграды помогает избежать простуд. Врачи рекомендуют принимать пробиотики — полезные бактерии, которые содержатся в разных кисломолочных продуктах, ферментированных чаях, а также продаются как препараты и биодобавки в аптеках.

**ТЕМЫ
НОМЕРА:**

- 4. Как сберечь зрение.
- 6. Откуда берется хроническая усталость?
- 7. Верные методы против гипертонии.
- 8-9. Валерия о здоровье и детях.
- 11. Как избежать болезни века.
- 12. Боремся с авитаминозом.
- 14. Почему мы любим гречку?
- 16-17. Эксперты отвечают на ваши вопросы.
- 22. Сажаем сельдерей в феврале.
- 23. Любовь в долгом браке.
- 26. Правда об электростимуляторах. И многое другое.



**СОК АЛОЭ — ДЛЯ
ЗДОРОВОЙ КОЖИ**

В се мы помним, как закапывали алоэ в нос во время простуды — и помогало. Но немногие принимают алоэ внутрь. А оно сейчас стало хитом в продуктах, которые поддерживают здоровье и молодость кожи. Горьковатый сок алоэ пьют звезды, натуропаты, косметологи. Для кожи сок алоэ полезен витаминами В, С, Е и фолиевой кислотой, которая укрепляет иммунную систему (ее состояние отражается на коже). Алоэ также оказывает сильный противовоспалительный эффект и богато антиоксидантами, помогающими бороться против так называемых свободных радикалов — продуктов разных грязных выбросов и производств, которые окружают нас и могут внедряться в организм.

ЗАВТРАКАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Диетологи продолжают спорить, каким должен быть завтрак — плотным, легким, его вообще не должно быть? Очередное исследование показало: для тех, кто следит за количеством калорий, плотный завтрак полезнее. В Израиле исследовали 100 пациенток, склонных к избыточному весу. Их разделили на две группы: одна плотно завтракала, вторая

плотно ужинала. 1400 положенных килокалорий делились в первом случае: 700 + 500 + 200, во втором — наоборот. Конечно, завтрак был здоровым: тунец, цельнозерновой хлеб, белок яйца, индейка. «Группа завтрака» сбросила вдвое больше, чем «группа ужина». Доказательство налицо. Когда речь идет о лечебном питании для похудения, большую часть калорий лучше



переносить на завтрак, утверждает Даниэла Якубовиц, профессор Тель-Авивского университета. Так что завтракать плотно полезно, не пережидая при этом за обедом и ужином.



СБЕГАТЬ ЗА ДНК

Регулярные легкие занятия физкультурой предотвращают старение, говорят ученые Саарландского университета в Германии. Ходьба, бег трусцой, велопрогулки и подобные мягкие нагрузки увеличивают активность теломеразы — вещества из разряда энзимов, которые помогают предохранить ДНК клеток от возрастного распада. Это продлевает активную жизнь. Называют даже цифры: 25 минут ходьбы или легкого бега дают прибавку в

КЛИНИКА ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ «ТАО»
Высокие профессиональные стандарты. Многолетняя успешная практика.



Ведущий врач клиники «ТАО» доктор ЧЖАН ЦЫЖИАН «Я ЛЕЧУ НЕ БОЛЕЗНЬ, А ЕЕ ПРИЧИНУ».

**Подход к лечению в китайской
медицине**

В традиционной китайской медицине особый подход к лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата. Пациенты, у которых на момент обращения в клинику «ТАО» наблюдались сильные боли — уже после первых сеансов иглокалывания могут почувствовать облегчение. В течение нескольких недель пациент проходит интенсивный курс лечения, после которого, как правило, возвращается к нормальной жизни. Врачи клиники получают хорошие результаты. Восстановление позвоночника и гибко-

**Успешное лечение
позвоночника и суставов
без таблеток и операций**

«В одном движении должна претвориться одухотворенность всего тела...»

Канон Тайцзицюань

сти суставов, даёт возможность вернуться к полноценной жизни многим пациентам клиники. Кроме того, важной особенностью китайской медицины является комплексный подход к здоровью человека. Именно поэтому врачи китайской медицины воздействуют не на отдельное заболевание, с которым обратился к нам пациент, а восстанавливают здоровье в целом.

О клинике

Клиника «ТАО» на сегодняшний день является ведущим учреждением традиционной китайской медицины в Москве. Главное направление деятельности клиники — диагностика состояния здоровья и избавление от широкого ряда заболеваний, в том числе хронических и трудноизлечимых. Благодаря исключительно высокому уровню врачей, клиника «ТАО» пользуется хорошей профессиональной репутацией в России и за ее пределами. На основа-

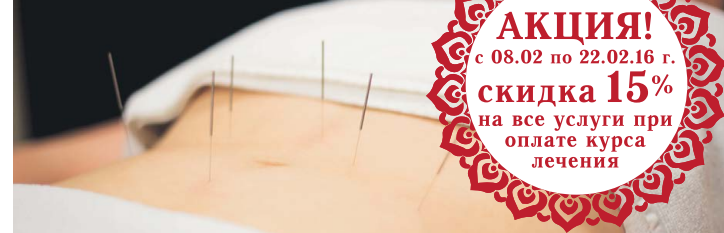
нии Контракта о сотрудничестве с Хэнаньским Государственным Университетом Традиционной Медицины в клинике работают профессор и врачи высшей категории, имеющие высокий авторитет в Китае. Врачи клиники практикуют индивидуальный подход к лечению, тщательно подбирают процедуры и программы лечения для каждого пациента. Положительный эффект действия китайской медицины — результат тысячелетнего внимательнейшего изучения свойств организма человека. Терапия, проводимая в клинике «ТАО» позволяет вылечить заболевание и помогает вернуть вам здоровье, молодость и активность.

ЗАПИШИТЕСЬ НА БЕСПЛАТНУЮ
КОНСУЛЬТАЦИЮ по тел.:

+7 (495) 988-00-18

ул. Остоженка, д. 8, стр. 3,
ст. м. «Кропоткинская»

www.taomed.ru



АКЦИЯ!
с 08.02 по 22.02.16 г.
скидка 15%
на все услуги при
оплате курса
лечения

Заболевания, которые мы лечим:

- **ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ:** артрит, артроз, остеохондроз, межпозвоночная грыжа, протрузия межпозвоночного диска, сколиоз, радикулит и др.
- **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА:** постинфарктный кардиосклероз, ИБС, гипертония, гипертензия, атеросклероз и др.
- **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ:** гастрит, дисбактериоз, диарея, запоры, метеоризм, панкреатит, холецистит, язвенная болезнь и др.
- **ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА:** гипертиреоз, гипотиреоз, ожирение, сахарный диабет, тиреоидит и др.
- **ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА:** ОРЗ, бронхиальная астма, плеврит, пневмония, хронический бронхит, пневмосклероз и др.
- **НЕРВНАЯ СИСТЕМА:** мигрень, невроз, депрессия, бессонница, синдром хронической усталости, паралич лицевого нерва и др.
- **ГИНЕКОЛОГИЯ:** бесплодие, киста яичника, климактерический синдром (климакс), мастопатия, миома матки, эндометриоз и др.
- **УРОЛОГИЯ:** аденома простаты, импотенция, мочекаменная болезнь, мужское бесплодие, недержание мочи, пиелонефрит, простатит, цистит, энурез и др.

Доверьте свое здоровье профессионалам!

Лиц. № ЛО-77-01-000911 от 30.12.08 г. На правах рекламы.

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

1 Больше рыбы и капусты. Всего две порции богатой жиром омега-3 рыбы (треска, телapia, лососевые) в неделю на 40% снижают риск развития возрастной дегенерации сетчатки глаза. Конечно, это должна быть не соленая рыба, а приготовленная на пару, в духовке, жареная, на худой конец. В рацион нужно добавить шпинат, салат и более доступную у нас, но не менее полезную капусту.

2 Визит к окулисту раз в год. Возрастные болезни глаз, которые называются в целом макулодистрофией, не заметны на ранних стадиях. При этом они — наиболее частая причина ухудшения зрения и даже слепоты у тех, кому за 50. На ранних стадиях так же не заметны глаукома и диабетическая ретинопатия — еще две тяжелые болезни.



6 Правило 20–20. Это особенно актуально для тех, кто подолгу работает за компьютером. При сосредоточении на экране мы автоматически меньше моргаем. Глаза высыхают и устают. Каждые 20 минут отрывайтесь от монитора, фокусируйте зрение на объекте, удаленном на 5–10 м, и смотрите на него 20 секунд.

7 Защита глаз. Речь идет не только о солнечных очках — важнейшем атрибуте, но и о защитных. Они предохраняют глаза от травм во время разных работ: от покраски до опиливания веток.

Текст:

Константин Маркелов



АНЕКДОТ

**ОТ ДОКТОРА
ВЕСЕЛОВОЙ**

«У меня плохое зрение, и, когда я пытаюсь разглядеть идущего навстречу человека, может сложиться впечатление, что я его презираю...»

ГЛАЗА ЗИМОЙ



Главная опасность для глаз зимой — солнце. Снег и лед отражают 80% ультрафиолетовых лучей, губительных для глаз. Долгое нахождение на солнце зимой может даже вызвать так называемую солнечную слепоту. Альпинистские, горнолыжные, сноубордистские очки — очень полезное приобретение на зиму. Они же защитят от воздействия ледяного ветра и аномального холода.

Как сберечь зрение на 100 лет

7 ПРОСТЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ

Глаза первыми сообщают нам о том, что молодость прошла. После 40 начинается неизбежный и естественный процесс старения глаз. Как сохранить зрение на максимально долгий срок? Существует несколько проверенных методов, которые рекомендуют почти все диетологи и офтальмологи.

3 Нет — курению. У курильщиков риск раннего развития катаракты — помутнения хрусталика — вдвое выше, чем у не курящих. Помутнение хрусталика — возрастная болезнь, обычно характерная для тех, кому под 80.

4 Генеалогическое исследование. Спросите у предков, не страдали ли они тяжелыми глазными болезнями. Многие из них — наследственные. Если случаи были, внимательно относитесь к собственным глазам.

5 Снижение веса. Избыточные килограммы, и тем более ожирение, увеличивают риск развития диабета, гипертонии и других системных заболеваний. А они, в свою очередь, поражают в том числе и глаза.

Тревожные симптомы

Сухость, покалывание, жжение

Синдром сухого глаза. Самая распространенная глазная болезнь в мире. Чаще всего болеют женщины после менопаузы. Это связано с гормонами. Также в группе риска те, кто безвылазно сидит за компьютером. Чаще всего лечение сухого глаза симптоматическое. Капли — искусственные слезы, гели, мази, увлажнители воздуха.

Серые плавунки

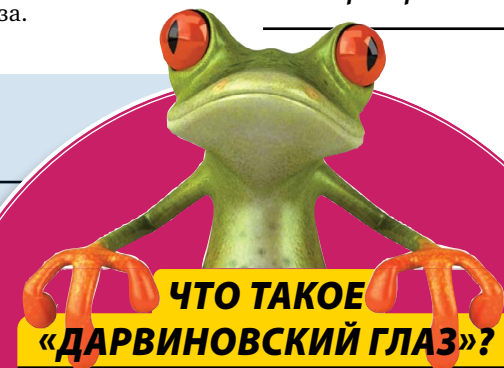
Глаз заполнен гелеобразным веществом, которое с возрастом усыхает, оставляя частички клеток. Они плавают на внутренней поверхности глаза и создают эти прозрачные серые объекты — мушки, линии и т. д., проплывающие у вас перед глазами. Они могут пропадать на месяцы. Резкое появление большого количества мушек может быть симптомом отслоения сетчатки. А это ведет к сильному ухудшению зрения.

Вы держите «Планету здоровья» слишком далеко от глаз

Это синдром пресбиопии, что с латыни переводится как «глаза старого человека». Второе название — возрастная дальнозоркость. После 40 хрусталик глаза начинает твердеть и терять способность быстро фокусироваться. Читать на нормальном расстоянии все сложнее, а в итоге становится невозможно. Тут ничего не поделаешь: нужно выписывать очки для чтения.

Серая пелена перед глазами

Это может быть симптомом катаракты. Заболевание вызывается тем, что белки зрачка с возрастом густеют. Зрение как бы затуманивается, а на поздних стадиях болезни человек все видит через коричневатую пелену. Половина стариков за 80 страдают от катаракты. Ее появление ускоряют: курение, гипертония, избыточный вес, долгое воздействие на глаза солнечных лучей.



Глаза живых существ Земли стали одной из первых и главных проблем в теории эволюции Дарвина. Действительно, если теория исходит из того, что глаз эволюционировал, возникает вопрос: «Чем может быть полезна половина глаза?» Как мог такой совершенный и сложный орган развиваться путем эволюции, если ни одна его часть отдельно не несет никакой функции? Это слабое место теории называется «несовместимость сложного целого» к простым частям, иногда попросту — «дарвиновский глаз».

Чем поддержать сердце

НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

Врачи постоянно находят все новые методы профилактики болезней сердца. А мы с радостью расскажем вам о них. Просто обидно, что мы зачастую не готовы сделать пару мелочей и отказаться от пары привычек — ради органа, который всю для нас старается.

Нынешний наш список рекомендаций, а их, мы уверены, будет еще немало, состоит из повседневных несложных заданий.

Налечь на красное

Речь не о вине. Клубника, малина, клюква, арбуз, гранат, томаты, красный перец, красный виноград — вот о чем речь. Эти и другие ярко-красные ягоды, овощи и фрукты содержат ликопин — вещество, которое и придает им красный цвет, и флавоноиды — активные растительные вещества — антиоксиданты, замедляющие старение клеток.

НЕОЖИДАННО!



Черный чай полезен для сердца. Недавнее исследование показало, что регулярные чаепития снижают риск сердечных заболеваний. Врачи, конечно, не ждут, когда у чаевника наступит инфаркт по сравнению с кофеином. Просто есть комплекс анализов крови, который дает представление о существующих рисках. Так что не отказывайте себе в удовольствии сделать «чайный перерыв».



Приятно и полезно

Черный шоколад и красное вино! Исследования показывают, что эти на первый взгляд не самые полезные продукты могут отложить визит к кардиологу. На Западе даже стали делать особые батончики — красное вино в черном шоколаде. Стоит ли напоминать, что оба продукта нужно употреблять умеренно? Не больше двух стаканов вина в день и четырех долек черного шоколада. А еще полезно кофе: не больше 5 эспрессо в день.

Шатайтесь по дому

Мы в большинстве своем очень мало двигаемся. Возьмите за правило ходить из угла в угол во время телефонного разговора, регулярно прохаживаться по коридору на работе, шагать на месте перед телевизором. Сердце скажет спасибо.

Танцуйте

Как говорит наш любимый зоолог Николай Дроздов, а он много изучал разные системы продления жизни, самый эффективный способ — танцевать и улыбаться. Кардиолог из медицинского центра Нью-Йоркского университета Соха Икбал согласен с этим. «В танце сочетаются мышечная, аэробная нагрузки и умственное напряжение для повторения фигур и поддержания баланса. Это именно то, «что доктор прописал».

Спите сколько возможно

Каждый лишний час сна на 33% снижал у участников недавнего эксперимента риск так называемого кальциноза коронарной артерии: отложения солей, которое может привести к настоящему окаменению сосуда. Кроме того, когда вы спите, вы не едите, а особый гормон разгоняет обмен веществ. В наш век это легче порекомендовать, чем сделать самому. Но попробуйте: возьмите приятную книгу, послушайте тихую музыку, расслабьтесь. Может быть, и получится уснуть до 11? Хотя бы зимой, пока темно.

Текст: Анна Зыкова

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА



Ярослав Ашихмин,
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ
НАУК, ЧЛЕН ЕВРОПЕЙСКОГО
ОБЩЕСТВА КАРДИОЛОГОВ,
АМЕРИКАНСКОЙ АССОЦИАЦИИ
СЕРДЦА:

1 Самое важное — не курить! Если говорить о развитии сердечно-сосудистых заболеваний, этот фактор риска стоит на первом месте после генетической предрасположенности.

2 Артериальное давление должно быть не выше 130 на 80 мм рт. ст. Если выше (даже когда «поволновались») — обратитесь к врачу.

3 Объем талии у женщин не должен превышать 80 см, а у мужчин — 94 см.

4 Уровень глюкозы натощак должен быть не ниже 5,5 миллимоль на 1 литр.

5 Норма холестерина в крови — не более 5,5 миллимоль на 1 литр.

6 Следите за питанием: в приоритете овощи, фрукты, рыба, цельнозерновые злаки, оливковое масло (так называемый средиземноморский рацион).

СТОП
ЦЕНА!



1 КРАСОТА
Способствует пережиганию подкожных жировых отложений, снижает аппетит и тягу к сладкому

2 УСПЕХ
Повышает энергетические возможности и работает на омоложение организма

3 ЗДОРОВЬЕ
Питает сердечную мышцу, способствуя сохранению нормального баланса холестерина и сахара крови

БАД. РЕКЛАМА

Как предупредить хроническую усталость

ОСТАЕМСЯ В СТРОЮ В КОНЦЕ ЗИМЫ

Синдром хронической усталости — штука малоизученная, и врачи не всегда знают, что с ней делать. Так что лучше до нее не доводить, соблюдая некоторые несложные рекомендации врачей.

МЕНЬШЕ СТРЕССА.

Никто не знает, почему люди заболевают синдромом хронической усталости (врачи называют его СХУ), но некоторые специалисты винят в этом хронический стресс. А значит, нужно постараться снизить его уровень. Для этого существует масса способов: от короткого полноценного отпуска до ежедневной прогулки не менее 5000 шагов. Психологи предлагают исходить из антистрессовой триады: общение, упражнение, достижение. Встречаться с друзьями, не забывать о физкультуре и работать в удовольствие.



МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

Чрезмерный стресс — одна из причин СХУ — может возникать оттого, что вы слишком загнали себя. Нужно снизить число задач и требований к себе. Второй вариант: научиться успевать все. Для этого существует



По статистике, синдром хронической усталости встречается у женщин в четыре раза чаще, чем у мужчин. Более подвержены СХУ женщины в возрасте от 25 до 45 лет. Симптомы могут колебаться от необременительных до тяжелых. Около 25% пациентов не в состоянии встать с постели и выйти из дома.

особый раздел психологии — тайм-менеджмент, который учит управлять своим временем.

МЕНЬШЕ НЕГАТИВА

Попробуйте выключить себя из информационного потока: меньше находиться в соцсетях, не смотреть криминальные новости, не читать сводки с информационных и реальных войн. Иначе говоря, на время

оградите себя от негативной информации. Если смотреть кино — то комедии, если читать — то про любовь и прочие радости жизни. Это по-настоящему помогает. На себе проверяли.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Часто хроническая усталость является следствием серьезного заболевания, которое мы не замечаем.



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

Собеседование

при приеме на работу:

- Почему вы ушли с предыдущего места работы?
- По причине усталости.
- Какой усталости?
- Не знаю, просто они сказали, что очень от меня устали.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА



Елена Виноградова,
психолог, руководитель
психологического центра
«РЕШЕНИЕ»:

Если говорить о профилактике СХУ — это прежде всего нормальный сон, не меньше шести часов в день. Затем — разделение труда и отдыха. Бывает так, что и дома работают, и на работе. Должно быть какое-то время для себя — побыть в тишине, почитать книгу. Пусть это будет полчаса в день, но чтобы они были! И следите за своим состоянием. Переутомились — отдохните, разрешите себе это. Важно: не будьте к себе очень требовательны, потому что одна из основных причин СХУ — это перфекционизм. Взвесьте, реально ли достичь поставленные цели и в какие сроки это можно сделать.

ВРЕД РУТИНЫ

Хроническая усталость может наступить, когда жизнь превращается в рутину. В группе риска — домохозяйки и люди, занимающиеся однообразной работой. А в эту категорию входит так или иначе чуть ли не 80% человечества. Нужно делать небольшие ежедневные свершения. Важно включать в свой распорядок побольше встреч с друзьями, прогулок, походов в кино и т. д. Психологи это называют правилом трех: встречи, тренировки, достижения.

Текст: Инга Гогричани

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

В НОМЕРЕ

- **МИНИ-ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ**
«ДАЧА» начинает эксперимент по выращиванию овощей дома
- **ЗНАКОМЬТЕСЬ, РАСПОПОВ**
Интервью со знаменитым садоводом о научном подходе к земледелию
- **СТОПРОЦЕНТНАЯ ВСХОЖЕСТЬ СЕМЯН**
Тонкости закалывания семян — из тепла да в холод
- **ОВОЩИ — ПО ВКУСУ**
О лучших сортах для теплиц, засолки и хранения
- **ПЕСТРЫЙ НАРЯД ДЛЯ САДА**
Правильно выращиваем рассаду петунии
- **ХОЛОДНОЕ ОРУЖИЕ САДОВНИКА**
Какие инструменты не навредят деревьям при обрезке
- **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КОМНАТА**
Как разделить дом с помощью раздвижных дверей
- **ИМБИРЬ И ОЖЕРЕЛЬЕ ИЗ ЧЕСНОКА**
Проверенные способы борьбы с простудой и инфекцией

№2
УЖЕ
В ПРОДАЖЕ

№3
В ПРОДАЖЕ
С 15 ФЕВРАЛЯ

ООО «ИД «КАРДОС» +12

А также: лунный календарь на февраль





Скандинавская ходьба — хорошее средство против гипертонии

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Мы попросили у заведующего отделением сердечно-сосудистой патологии «Клиники НИИ питания РАМН» Альфреда Богданова назвать три главных правила, которых нужно придерживаться. Три и запомнить легче, и выбраны — самые действенные.

- Однозначно нужно сократить потребление соли до одной чайной ложки без горки в день — 5 г.
- Снизить калорийность дневного рациона до 2000 ккал. Грубо говоря, меньше есть.
- Съедать не менее 400 г фруктов и овощей, кроме картофеля, в день.

Эти три правила должны стать для нас основой и началом правильного, как говорят врачи, пищевого поведения.

Также врачи рекомендуют: Не менее 3500 мг калия в день.



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

— Простите, у вас не будет сигаретки?

— У меня не будет ни сигаретки, ни рака легких...

БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

В один голос врачи требуют бросать курить. Это 100% доказанная серьезная причина гипертонии. У здорового человека после только что выкуренной сигареты давление поднимается на 20–30 единиц! Злоупотребление алкоголем также серьезно портит сосуды и вызывает гипертонию.

ЕЩЕ РАЗ: поменьше есть. Лучшее средство против гипертонии — нормальный вес. Если по формуле: вес, деленный на квадрат роста в метрах, результат от 19 до 25 — вес нормальный, выше — избыточный, а выше 30 — ожирение. Эта формула не касается спортсменов.

Верные способы избежать гипертонии

ЕДА, ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПСИХИКА: ПРОВЕРЕННЫЕ МЕРЫ ЗАЩИТЫ

Гипертония — болезнь социальная. Ее вызывают не микробы или генетическая предрасположенность, а наши собственные привычки. Своими силами человек может и победить болезнь, и избежать ее: одними лекарствами здесь не обойтись.

ПИТАНИЕ

Очень важно сократить количество насыщенных жиров. Это свинина, говядина и другая животная пища, а также некоторые растительные продукты. Например, пальмовое масло. Врачи считают, что из них должно поступать не более 10% ежедневного количества калорий. Увеличение богатой жирами омега-3 рыбы в рационе: лососевых, трески и другой морской рыбы.

ДИАГНОСТИКА

Очень важно после 40 взять за правило несколько раз в день измерять давление и анализировать результат. До измерения в течение получаса не пейте чая и кофе, обязательно нужно

побыть пять минут в состоянии покоя. Иначе повышенные цифры будут связаны с естественным повышением давления во время сосредоточенной работы, занятий спортом, обильного обеда и т. п. Важна периодическая проверка уровня сахара, холестерина, триглицеридов в крови и альбумина в моче. Их повышенный уровень повышает риск гипертонии и других сердечно-сосудистых проблем.

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Как говорил ученый Ганс Селье, который ввел понятие стресса в науку, «стресс — это жизнь». Губителен для организма чрезмерный стресс, кото-

рый в науке правильно именуется дистрессом. Средства от него известны: отпуск, не тяжелые, но регулярные физические нагрузки, управление гневом и другими разрушительными эмоциями, а это для кого-то — молитва, для кого-то — медитация, хороший сон. Психолога-психиатра тоже не надо бояться.

АКТИВНОСТЬ

Речь не идет о серьезном спорте или фитнес-тренировке. Всемирная организация здравоохранения рекомендует 30-минутные нагрузки пять раз в неделю. Лучше всего аэробные — те, которые умеренно задействуют сердечную мышцу: ходьба, спортивная ходьба, скандинавская ходьба, велопрогулки.

ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ

Чаще всего люди едят не меньше 9 г соли в день. Это очень много. Сокращение на треть этого количества дает снижение давления на 10 единиц. Финляндия в 1970-х сократила потребление соли в масштабах страны. Были приняты законы о сокращении соли и об указании ее количества на продуктах, проведена масштабная пропагандистская кампания. В результате давление у финнов снизилось на 10 единиц, понизилась смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
биологически активные добавки к пище

Помощь в решении мужских проблем от НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"

Проблемы со "вторым сердцем мужчины" - предстательной железой, возникают после 50-ти лет у большинства представителей сильного пола. И тут же возникают общеизвестные мужские проблемы, которые серьезно усложняют нормальную жизнь, делают мужчину раздражительным, неуверенным в своих силах. Что делать? Ответ есть! Сотни тысяч мужчин ощутили на себе благотворное действие БАД (капсулы и фиточай) "ФИТОПРОСТАТ", который прекрасно зарекомендовал себя в комплексной терапии аденомы простаты и хронического простатита, обладает мочегонным действием, способствует улучшению функционального состояния мочеполовой системы, снятию раздражения и других мало приятных ощущений. На месячный курс требуется 3 упаковки фиточая "ФИТОПРОСТАТ" или 2 упаковки капсул.

Спрашивайте БАД "ФИТОПРОСТАТ" (капсулы и фиточай) в аптеках вашего города!

Реклама
Перед применением ознакомьтесь с Инструкцией

БАД. Свидетельства о гос. регистрации: капсулы - № RU.77.99.88.003.E.012450.12.14 от 18.12.2014; фиточай - № RU.77.99.88.003.E.011553.12.14 от 02.12.2014.

(499) 724-58-67; www.zn-fito.ru

Валерия: «Главное — здоровый образ жизни»

Валерия — мудрая женщина: она знает, как сохранить мир в семье, вырастить талантливых детей, и выглядеть на все сто. Но главное — она умеет быть счастливой. О том, где искать счастье, она рассказала «Планете здоровья». О том же поет со сцены в своей новой программе.



— Недавно вы представили песни с нового альбома под рабочим названием «Можно я побуду счастливой»? Что для вас счастье?

— Счастье — это гармония. Я могу считать себя по-настоящему счастливым человеком, потому что у меня есть все: прекрасная семья, замечательная профессия. Моя творческая деятельность дает мне возможность самореализации. Она питает меня позитивными эмоциями. Я рада, что мне удастся все совмещать! Считаю, что существование в балансе дает ощущение счастья.



КСТАТИ

Дочь Валерии Анна нашла музыкальный проект без помощи родителей. «У нее своя команда единомышленников, которые познакомились с Аней независимо от нас, по интернету. Пригласили ее участвовать в своем проекте. Можно сказать, именно они подтолкнули ее на дальнейшие музыкальные

— Многим вашим поклонникам понравился ваш дуэт с дочерью «Ты моя», где вы признаетесь друг другу в материнской и дочерней любви. Как этот проект появился?

— Перед тем как записать какую-либо композицию, я всегда давала ее послушать детям, потому что мне интересен взгляд молодежи на репертуар, их точка зрения. Многое детям нравилось, так постепенно мы дошли и до дуэта.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНЯТЬСЯ ЙОГЕЙ. СОВЕТ ВАЛЕРИИ

«Начинать заниматься йогой лучше со специалистом. Он объяснит, что вам можно делать, а что нельзя. Это все индивидуально, у каждого свои особенности, может быть, даже какие-то проблемы со здоровьем. Я, например, сделала ошибку: начала заниматься без тренера, думала, если нет никаких проблем со здоровьем,

то все хорошо будет. А вот и нет! Из-за некоторых упражнений растянула связки. Потом мне уже преподаватель сказал, что я неправильно все делала. Нужно быть очень осторожным! Достаточно нескольких уроков с грамотным преподавателем, который объяснит, и дальше можно заниматься самостоятельно».

БЛИЦ:



Какие качества в людях вы цените больше всего?

• **ВЕРНОСТЬ**

Волшебник вам подарил три желания и предупредил, что общемировые проблемы решить не сможет, только личные. Что бы вы загадали?

• **У МЕНЯ ТРОЕ ДЕТЕЙ. НАВЕРНОЕ, Я БЫ ЗАГАДАЛА, ЧТОБЫ У НИХ ВСЕ СЛОЖИЛОСЬ БЛАГОПОЛУЧНО**

Любимое место отдыха.

• **НЕ ВАЖНО ГДЕ — ВАЖНО КАК**

Любимая еда.

• **СЫРНИКИ**

Любимая книга.

• **ИХ МНОГО. НЕ МОГУ ВЫДЕЛИТЬ ОДНУ**

Любимый цвет.

• **ГОЛУБОЙ**

— А как вы оцениваете ее способности с точки зрения профессионала?

— Аня — талантливая актриса, она получила хорошее актерское образование. Она всегда была очень музыкальной девочкой. В институте, например, ей всегда доставались роли, которые требовали вокальных навыков. Аня занималась на вокальном отделении музыкальной школы, поэтому опыт у нее был. Ей интересно развиваться во всех творческих направлениях. Я ее в этом не сдерживаю. Уверена, в самое ближайшее время она мощно заявит о себе. Безусловно, первый опыт на сцене всегда дается непросто. Я бы никогда ее не поддержала, если бы сомневалась в ее способностях.

— Не помешают ли ей сравнения с мамой строить собственную карьеру?

— Мы с Аней совершенно разные. Я ее рада, а идет по своему пути. Сравнения ей не мешают. Во-первых, у нее свой образ. У нее другая энергетика и другой тембр голоса. Она иначе смотрит на эту жизнь. Да и по характеру мы сильно отличаемся. Аня интересна как личность. Я считаю, что сравнивать нас нельзя. Поэтому и сравнение не повредит.



МЕЖДУ ПРОЧИМ

Любимый фильм Валерии — «Хороший год» Ридли Скотта с Расселом Кроу в главной роли. Он играет типичного американского бизнесмена со всеми свойствами мира чистогана, но наследует винодельню в Провансе. Приехав на родину предков, он находит более весомые, чем деньги, ценности, в том числе хорошее вино и любовь.

— Вам удается совмещать плотный творческий график, семью, кроме того, вести здоровый образ жизни и почти ежедневные занятия спортом. Поделитесь секретом, как вы все успеваете?

— Я очень организованный человек. Стараюсь не терять времени даром. Этому я научилась еще в детстве. Я всегда чем-то занималась: пела в различных кружках, занималась танцами и отлично училась в школе. Такая закалка помогает мне и сейчас.

— Вы много лет занимаетесь йогой. Сейчас занимаетесь сами или с тренером? Можно ли вообще тренироваться не в дорогом клубе, а самостоятельно?

— Начинать заниматься йогой лучше со специалистом. Он объяснит, что вам можно делать, а что нельзя. Это все индивидуально, у каждого свои особенности, может быть, даже какие-то проблемы со здоровьем. Я, например, сделала ошибку: начала заниматься без тренера, думала, если нет никаких проблем со здоровьем, то все хорошо будет. А вот и нет! Из-за некоторых упражнений растянула связки. Потом мне уже преподаватель сказал, что я неправильно все делала. Нужно быть очень осторожным! Достаточно нескольких уроков с грамотным преподавателем, который объяснит, и дальше можно заниматься самостоятельно.

— Вы потрясли поклонников своим шпагатом в «Инстаграме». Как вы добились такой растяжки?

— У меня всю жизнь была растяжка. Эксплуатирую в этом смысле то, что дано природой. Стараюсь поддерживать ее на должном уровне, занимаясь йогой и фитнесом. Мне



Справа: Валерия с мужем, продюсером Иосифом Пригожиным. Слева: с детьми



Из семейного архива: Первый раз в первый класс, и Валерия — выпускница школы

всегда нравилась гимнастика. Знаете, когда я была ребенком, то любила смотреть по телевизору зарядку. Мне нравилось повторять упражнения. Я все время говорила маме: «Мам, почему ты так не делаешь?» Призывала ее делать то же самое. Еще я очень любила балет, мечтала стать балериной. Но, к сожалению, в моем родном городе не было хореографического училища.

— Вы ведете здоровый образ жизни, и все же — есть ли у вас вредные привычки?

— Я все время борюсь с внутренними проблемами. Я очень самокритична. Но не считаю, что это так плохо. Мне это помогает двигаться вперед.

— Как выглядеть хорошо, если бюджет ограничен? Какой бы главный совет вы дали?

— Мне кажется, здоровый образ жизни — это ключевой момент. Не стоит также забывать и о диетах. Мне кажется, что очень многое зависит от самоорганизации. Когда я прилетаю на гастроли, то общаюсь с разными людьми. Естественно, я обращаю внимание и на их внешность. Некоторые молодые девушки выглядят старше своего возраста. А некоторые женщины, которым за 50, наоборот, моложе. Все сугубо индивидуально. Я восхищаюсь женщинами, которые следят за

СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»:

«Наше здоровье в наших собственных руках. Нужно правильно питаться и обязательно двигаться. Если нет возможности ходить в фитнес-клуб, то можно просто ходить пешком, но не менее 10 000 шагов в день. Спорт должен стать основой нашей жизни.»

— Что такое любовь?

— Это смысл нашей жизни. Мы любим своих близких, детей, работу. Без нее люди просто не смогут существовать.

Беседовала Юлия Красильникова

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ ХОРОШО. СОВЕТ ВАЛЕРИИ

Мне кажется, что здоровый образ жизни — это ключевой момент. Не стоит также забывать и о диетах. Нужно есть несколько раз в день, но маленькими порциями. Что касается лица, то можно делать специальную гимнастику. Жаль, не каждый делает ее. Говорят, нет времени. А я не верю в это! Если бы человек хотел, то нашел бы минут 10 на упражнения. Во время просмотра телевизора тоже можно заниматься. Главное — желание. Очень многое зависит от самоорганизации. Когда я прилетаю на гастроли, то общаюсь с разными людьми. Естественно, обращаю внимание и на их внешность. Некоторые молодые девушки выглядят старше своего возраста. А некоторые женщины, которым за 50, наоборот, моложе. Все сугубо индивидуально. Я восхищаюсь женщинами, которые следят за собой! И полностью убеждена в том, что деньги не играют главной роли в этом вопросе.



Полезен ли коллаген?

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИМЕНЯТЬ ГЛАВНЫЙ БЕЛОК КОЖИ

Коллаген — один из структурных белков кожи, отвечающий за то, чтобы она была гладкой и упругой. С возрастом коллагена в коже становится меньше, появляются морщины. Восполнить эти потери можно! Вопрос, как именно. Разберемся в деталях.

1 Косметические средства с коллагеном хорошо питают кожу, но врачи считают, что молекулы белка слиш-

ком велики для того, чтобы проникнуть сквозь эпидермис вглубь кожи.

2 Среди салонных процедур, стимулирующих выработку коллагена, самые популярные — ионофорез и мезотерапия. Суть первой процедуры: на лицо наносится маска с коллагеном, к ней подсоединяются электроды. Под воздействием тока коллаген распадается и попадает в кожу. При мезотерапии под кожу с помощью инъекций вводится гель

на основе коллагена. Организм старается растворить чужеродный материал и тем самым стимулирует выработку собственного коллагена.

3 Коллаген в пищевых добавках. Есть такая легенда, что «вечная юность» японских гейш объясняется просто — они пьют разведенный порошок коллагена. Однако многие врачи-косметологи считают, что эффекта от приема БАД с коллагеном невелик.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Юлия Щербатова,

главный врач дома красоты
VIAVERDE:

«Субстрат для синтеза коллагена организм получает из пищи. Существует коллаген в виде БАД, можно много спорить о его эффективности, но мое личное мнение — он вам точно не повредит! Коллаген, содержащийся в косметических продуктах типа кремов и масок, — под большим сомнением. Для стимуляции процесса выработки кожей собственного коллагена нужно пользоваться средствами с доказанной эффективностью. Такие средства порекомендует врач-косметолог.»

Чем пахли русские ИМПЕРАТРИЦЫ

ЛУЧШИЕ ЗАПАХИ
ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ

Сегодня в это сложно поверить, но когда-то Россия была одной из легендарных парфюмерных держав. Отечественные парфюмеры ни в чем не уступали европейским коллегам.

«**Парфюм де фурюр**» («**Духи для меха**») Аромат, придуманный Альфонсом Ралле, основателем московской парфюмерной фабрики «А. Ралле и Ко». Это были первые «зимние духи» в России. Дамы душили ими меха, перчатки и шляпки.

«**Лиля Флэри**» («**Цветущая лилия**») Духи выпускала фабрика товарищества «Э. Бодло и Ко». Этому аромату композитор Оскар Кнауб посвятил вальс, который так и назвал «Лиля Флэри».

«**Любимый букет императрицы**» — духи, созданные парфюмером Августом Мишелем, работником фабрики Брокера, к 300-летию дома Романовых, в 1913 году. Август Мишель стал главным парфюмером «Новой Зари» и духи в «Красную Москву».

Одеколон «Цветочный» создал парфюмер Брокера. Для его рекламы на Всероссийской промышленно-художественной выставке 1882 года построили фонтан, из которого вместо воды били струи нового одеколona.

Духи от Товарищества парфюмерной фабрики А.М. Остроумова Этими ароматами пользовались все светские дивы дореволюционной России — балерина Тамара Карсавина, певица Надежда Плевицкая, балерина Мария Петипа, актриса Малого театра Вера Пашенная, примы Большого театра певицы Антонина Нежданова, Елена Степанова.

АНАСТАСИЯ ЦВЕТАЕВА:

«И были граненые пробки от флаконов духов — как от них пахло! И голова кружилась от сломанных в гранях радуг, огней, искр...»



Нужны ли коже филлеры?

ПРОСЧИТЫВАЕМ РИСКИ
ПОПУЛЯРНОЙ ПРОЦЕДУРЫ

Филлер — это инъекционный препарат, который используют для коррекции косметических дефектов, чаще всего морщин. Филлеры колют также, чтобы увеличить губы, изменить форму скулы или овал лица.

Одна-две процедуры — и вы еще краше, чем в ранней молодости, говорят буклеты. И все это без операционного вмешательства! Звучит как сказка, но нужно быть готовым к побочным эффектам:

Аллергические реакции Филлер — инородное тело, и организм

может отреагировать на него неожиданно либо отторгнуть.

Зуд, отек Все эти неприятные явления возможны в месте введения.

Бугры на лице Могут появиться, если препарат неправильно распределится под кожей.

Рубцы Если в про-

цессе введения пережат сосуд, в месте сдавливания может образоваться рубец.

Мораль: если вы хотите скинуть десяток лет, подойдите к этому со всей ответственностью, не колите филлеры абы у кого! А многим они вообще не идут.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

Гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка. Обычно сопровождается и воспалением слизистой кишечника. Если приступ гастрита хватил вдруг и болезненно, его называют острым. Когда боли возвращаются снова и снова, это хроническая форма. Существуют десятки форм и разновидностей гастрита.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГАСТРИТА:

- тяжесть в желудке;
- металлический привкус во рту;
- тошнота;
- сниженный аппетит;
- изжога;
- понос.

ВНИМАНИЕ!

К лечению гастрита нужно подойти очень ответственно и внимательно. Запущенный гастрит может преобразоваться в язвенную болезнь, а это уже совсем другой, куда более серьезный разговор. Текущие годами гастриты могут привести в итоге к онкологии, предупреждают врачи.

ДИАГНОСТИКА

Точный диагноз должен быть поставлен как можно раньше. Запущенный гастрит может перерасти в язву и даже онкологию. Не поленитесь сходить к врачу, как только почувствовали первые неприятные симптомы.

ГАСТРОСКОПИЯ Один из самых верных методов диагностики. Врач осматривает слизистую оболочку желудка с помощью гастроскопа — зонда с камерой. Этот прибор умеет не только фиксировать состояние желудка, но и брать образцы тканей.

КАК ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНИ ВЕКА

ГЛАВНОЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГАСТРИТА

Гастрит часто называют болезнью XXI века. По статистике, с ней знаком каждый второй на земле, а каждый третий страдает хронической формой. Как не попасть в их число.



СЛОВО НОБЕЛЕВСКОМУ ЛАУРЕАТУ

Ученый Барри Маршалл вылечил за 30 с лишним лет около 10 000 человек от гастрита. Он открыл бактерию, вызывающую гастрит. «Лечить от бактерии обязательно надо тех, у кого есть язва, и тех, у кого есть родственники, страдающие или страдавшие раком желудка».

БИОПСИЯ. Анализ образцов слизистой желудка.
РН-МЕТРИЯ Определение уровня кислотности желудка.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ
ОСТОРОЖНОСТЬ С ЕДОЙ И ВОДОЙ В большинстве случаев гастрит вызывают бактерии *Helicobacter pylori*. Врачи считают, что эти бактерии живут в же-

лудке у 60% городского населения, тем не менее это не означает, что все заболеют. В семьях с плохим рационом питания и слабой гигиеной гастриты чаще.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ Желательно обходить стороной сомнительный или просто жирный и вредный фаст-фуд. Не стоит злоупотреблять жареным, острым, жирным, а также экс-



ВАЖНО!

Наблюдение у гастроэнтеролога — залог успеха в лечении гастрита. Не стоит заниматься самолечением. И перед приемом любых препаратов нелишним будет проконсультироваться с гастроэнтерологом. Гастрит могут активизировать лекарства с противовоспалительным эффектом, например, аспирин, ибупрофен, диклофенак, индометацин.

периментировать с полусырой рыбой и недостаточно обработанным мясом. Размер порций также важен. Они должны быть небольшими. Важно помнить: переизбыток на ночь — одна из причин гастрита.

РЕЖИМ Питаться следует регулярно. Желательно завтракать, обедать и ужинать примерно в одно и то же время. Питаться лучше в спокойной обстановке. Не торопиться, жевать тщательно, не болтать, не читать, не щелкать пультом. И уж тем более не жевать на бегу, на улице, всухомятку.

СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ Если еда вызывает у вас определенные подозрения: была нарушена технология хранения или приготовления, не стоит рисковать ни при каком голоде. Пищевое отравление может вызвать гастрит. А кроме гастрита еще и отравление, которое способно поразить печень.

НЕТ АЛКОГОЛЮ Регулярные возлияния рано или поздно могут привести к гастриту. Наивным считать водку средством от язвы.

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ



ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

возникающие в молодости связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным в молодости перегрузкам добавляются метаболические нарушения, нарушения питания тканей сустава и связок, вызванные острыми и хроническими заболеваниями. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» — улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его активность.



ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДА И ПРОСТУДЫ.

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



ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

— частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на проверенные старые рецепты, НП «Инфарма» разработало крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии у детей и взрослых. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение вторичной инфекции. Отечественными учеными создано новое косметическое средство «ГЛУТАМОЛ». «ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, кожную сыпь. Эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



Спрашивайте во всех аптеках!
www.inpharma2000.ru

Справки по применению: 8 (495) 729-49-55

Разработано и производится ООО «Инфарма», ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26.
СОГР № RU.50.99.05.001.E.000051.01.12 от 17.01.2012 г.; СОГР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.;
СОГР № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.; СОГР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.;
СОГР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.; СОГР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г. РЕКЛАМА

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

5 продуктов против авитаминоза

ВОСПОЛНЯЕМ НЕДОСТАЮЩИЕ ВИТАМИНЫ

Хотите забыть о февральском авитаминозе и сопутствующих ему вялости, раздражительности, сонливости? Попробуйте пересмотреть меню и включить в него побольше этих продуктов.

ФАКТ

Авитаминоз — крайне серьезное состояние. Тяжелая болезнь цинга, которая вызывается недостатком витамина С, — один из видов авитаминоза. То же самое рахит — развивается у детей из-за недостатка витамина D. Некоторые другие заболевания тоже с медицинской точки зрения — виды авитаминоза.

1 ВИТАМИН А — МОРКОВЬ
При нехватке этого витамина страдает кожа — сохнет и шелушится. Снижается иммунитет и начинают липнуть простуды и инфекции. Один среднего размера корнеплод в день поможет лучше противостоять этим напастьям.



2 ВИТАМИН Б — СВЕКЛА Дефицит этого витамина влияет на нервную систему, нам сложнее противостоять стрессу. Чтобы восстановить его баланс в организме — ешьте свеклу, либо пейте свекольный сок.

3 ВИТАМИН С — ЦИТРУСОВЫЕ, КАПУСТА С дефицитом витамина С не шутят! Постоянная слабость, вялость, сниженный иммунитет и нарушенный обмен веществ — далеко не полный список неприятностей, которые грозят человеку при недостатке этого витамина. Цитрусовые — традиционно в России зимние фрукты, кладезь витамина С. Их можно заменить простой русской капустой, даже квашеной — она также очень богата этим важным витамином.

4 ВИТАМИН D — ЯЙЦА И ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ Солнце в феврале если и светит, то на большей части нашей страны нечасто. В этом месяце почти все ощущают недостаток солнечного витамина. Врачи рекомендуют чаще выходить из дома в светлое время суток, ловить лучи чуть теплого февральского солнца и налегать на продукты, богатые витамином D. Кроме яиц и печени богаты этим витамином окунь, сливки, сметана, сливочное масло.

5 ВИТАМИН РР — БРОКОЛЛИ, РЫБА, КАРТОФЕЛЬ Этот витамин очень важен для деятельности нервной системы. Он улучшает пищеварение, нормализует уровень холестерина и в целом благотворно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Продукты, в которых содержится витамин РР, — брокколи, рыба и самый простой картофель — помогут восполнить его недостаток. Много этого витамина в бобовых, молочных продуктах, куриной грудке.



ВАЖНО!

Свекольный сок не рекомендуется пить в чистом виде. Он может серьезно снизить давление, вызвать диарею, тошноту. Поэтому сок следует разводить кипяченой водой в пропорции один к трем. Можно в таких же пропорциях смешивать с морковным, яблочным соками. Пить натощак 50 г один раз в день.

В продаже с 15 февраля!

ТЕМА
НОМЕРА:

РАССАДА

семена • уход • теплицы

15
РУБ*

• **РАССАДА УЮТУ НЕ ПОМЕХА**
Строим сборные стеллажи и незаметные полки на окно

• **ПАРНИКУ КРАСИВЫМ БЫТЬ**
Дизайнерские решения для огородного сооружения

• **СЕЕМ РАЗУМНО!**
Правильная сеялка поможет быстро и качественно провести посевную

• **КАКОЙ ЛАМПЕ РАССАДА РАДА**
Какой источник света полезен растениям

*Рекомендованная цена

Только в этом номере!



• **ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2016 ГОД**
Календарь наиболее благоприятных дней для посева и посадки. Составлен на весь сезон для каждой культуры

Стань спецом в дачном деле!

12+

ЧТО ТАКОЕ КРОССФИТ?

ВАШИ ПЕРВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НОВОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Тренировочная система кроссфит - настоящий хит фитнеса последних сезонов. В фитнес-центрах тренировки обычно предназначен для очень сильных и выносливых и стремящихся к этому. Но настоящие знатоки кроссфита говорят, что это - отличная физкультура для любого возраста.

Наш редактор Ольга Савина испытала базовые упражнения кроссфита в парке у дома и поделилась впечатлениями. Для знакомства с комплексом

кросс-фит мы выбрали следующие пять упражнений. Начните с малого: одно упражнение – один подход. По мере того, как будет расти ваша вынос-

ливость и уверенность в себе, количество подходов и повторений можно увеличить и делать несколько кругов, добавлять другие упражнения. Вот

ваш минимум на ближайшие 2 недели. Можете вырезать эту страницу и повесить под магнит на холодильник. Если понравится, продолжите.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОЛЬГИ



Наш редактор отозвалась о тренировке хорошо, но считает, что она не по силам неорганизованным людям

Я протестировала эти упражнения на площадке у дома. В целом тренировка отличная, после чувствуется прилив сил и бодрости, если, конечно, не халтурить. А это самое сложное. Ведь в кроссфите главное – не останавливаться: смысл этой системы в том, чтобы выполнять упражнения в высоком темпе, иначе это будет не кросс-фит, а что-то другое. Мне кажется, кросс-фит - все-таки больше групповой формат. Смотришь на товарищей, и как-то стыдно отставать - все же делают, а чем ты хуже? Если в вашем городе таких групповых занятий пока нет, наверное, есть смысл брать на уличные тренировки подругу или друга для взаимной поддержки. А заодно следить за техникой: это очень важно, особенно в кросс-фите. Если выполнять упражнения быстро и неправильно - травмы очень возможны.

БЁРПИ

Техника:

Начните из приседа, ладони расположены на полу перед собой. Выпрыгните ногами назад, чтобы оказаться в положении, как для отжиманий. Быстро вернитесь в положение приседа. Выпрыгните вверх из этого положения как можно выше.

Что работает:

Мышцы рук, груди, пресса, ягодич, квадрицепсы и бицепс бедра.

Количество повторений:

Сколько сможете! Продвинутые кросс-фитеры выполняют 12-15 раз за 30 секунд. Ваша задача – начать хотя бы с пяти повторений.



ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ

Техника:

Найдите возвышение – скамью, поваленное дерево и т.д. Поставьте на него руки немного шире плеч. Туловище держите абсолютно ровно. Голова немного приподнята. Медленно сгибайте локти и опускайте прямой корпус к скамье.

Что работает:

Грудные мышцы.

Количество повторений:

Один подход по 10 повторений.



ПЛАНКА

Техника:

Кисти рук находятся под плечами, ноги в коленях не сгибайте, спина ровная. Следите, чтобы голова не опускалась вниз, взгляд направьте вперед. Максимально напрягите пресс, а таз подожмите. Вы – прямая линия, от макушки до пяток.

Что работает:

Мышцы пресса, ног и плечевого пояса.

Количество повторений:

Начинайте с 30 секунд. С каждой тренировки увеличивайте время.



ЗАПРЫГИВАНИЕ НА ТУМБУ

Техника:

Встаньте на расстоянии около полуметра от тумбы. Ноги на ширине плеч. Отведите руки назад, присядьте и резко выбросьте руки вперед и вверх. Запрыгнув на тумбу, зафиксируйте свое положение. Затем спрыгните назад. И повторите запрыгивания нужное количество раз.

Что работает:

Мышцы голени, бедра и пресса.

Количество повторений:

Один подход по 10 повторений.



ПРИСЕДАНИЯ «ВОЗДУШНЫЕ»

Техника:

Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире. Носки «смотрят» слегка наружу. Отводим таз назад, затем сгибаем колени. Вес тела на «пятках». Таз опускаем чуть ниже уровня колена. Спина ровная. Возвращаемся в исходное положение.

Что работает:

Задняя поверхность бедра, ягодичные мышцы.

Количество повторений:

Один подход по 20 повторений.



Гречневая каша — радость наша

КАК ВЫБРАТЬ, ГОТОВИТЬ И ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ САМУЮ ПОЛЕЗНУЮ КРУПУ

Гречку заслуженно называют царицей круп — это натуральный источник растительного белка, витаминов и микроэлементов. Важно также, что при термообработке в ней сохраняются практически все полезные вещества.

ДРЕВНИЙ РЕЦЕПТ ГРЕЧКИ ПО-ПОМОРСКИ



Поморы жили на севере, у Белого моря. В суровых условиях умели ценить полезные продукты. Северяне повсеместно использовали эту крупу в кухне.

- Стакан гречки смешать с сырым яйцом, перемешать, перетирая, поставить в духовку на 5 минут, вынуть, измельчить через дуршлаг.
- Вскипятить 2 стакана молока и высыпать в кастрюлю крупу, добавить сливочного масла.
- Через 15–20 минут варки вновь перетереть в дуршлаге.

Соус: спассеровать на сливочном масле чайную ложку муки, размешать в половине стакана молока, разбавленного на 1/4 горячей водой. Добавить сахар по вкусу и варить 5–7 минут. В конце добавить желток и размешать. Поморская каша готова!

Форма и цвет имеют значение

Гречневая крупа различается по цвету зерна и по способу его обработки.

Темно-коричневая гречка — это крупа, прошедшая процесс обжарки. Выглядит она красиво, но часть своих полезных свойств уже потеряла.

Крупа светло-коричневого цвета — пропаренная, пользы в ней больше, чем в прожаренной. Самая полезная для здоровья гречка — зеленая, необработан-

ная. Для того чтобы из такой крупы сварить вкусную кашу, ее необходимо предварительно обжарить на сухой сковороде.

Как выбрать хорошую гречку

По ГОСТу гречку делят на три вида: по целостности зерна и степени загрязненности примесями. Маркировка ГОСТ 5550-74 говорит о том, что у вас в руках хорошая, качественная ядрица с минимальным количеством примесей.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Гречка — чемпион среди круп по содержанию белка, а по содержанию жира уступает лишь пшени и овсяной крупе. Также несомненным достоинством гречки является высокое содержание железа, кальция, калия, меди, цинка, молибдена, кобальта, фосфора, йода, бора, фтора, витаминов В1, В2, В9 (фолиевая кислота), РР, Е и набора из 18 аминокислот.



БЕЛКИ, Г | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г | КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (НА 100 Г)

КСТАТИ

Гречневая крупа может быть трех сортов: первого, второго и третьего. Маркировки «Высший сорт» и «Экстра» — не более чем маркетинговый ход производителя, такой гречки в природе не существует.



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

Молодая жена звонит маме в слезах:

— Мама, что делать? Муж опять отказывается есть мою гречневую кашу!

— Не плачь, доченька. Ты лучше расскажи ему, как старалась, когда ее варила.

— Ой, а ее еще и варить надо?..



ВАЖНО!

ХРАНЯТ КАК ГРЕЧНЕВУЮ, ТАК И ЛЮБУЮ ДРУГУЮ КРУПУ В СТЕКЛЯННОЙ БАНКЕ С ГЕРМЕТИЧНО ЗАКРЫВАЮЩЕЙСЯ ИЛИ ПРИТЕРТОЙ КРЫШКОЙ. БАНКУ С КРУПОЙ УБИРАЮТ В СУХОЕ, ТЕМНОЕ, ПРОХЛАДНОЕ МЕСТО. ПЕРИОДИЧЕСКИ БАНКУ ДОСТАЮТ И ПРОВЕРЯЮТ КАЧЕСТВО КРУПЫ.

Покупая гречку, нужно внимательно рассмотреть и упаковку, и ее содержимое. Если зерна разного цвета и размера, если в наличии шелуха и прочий сор — это крупа низкого качества, что бы ни было напечатано на упаковке.

Но, даже если вы приобрели качественную по внешнему виду гречку, перед приготовлением ее следует понюхать: затхлый запах недопустим.

Текст: Софья Трубицына



ОТКУДА ПРИШЛА ГРЕЧКА В РОССИЮ



Родина гречки — Южная Сибирь и Алтай. Некоторые относят ее даже далее — к Гималаям. Именно отсюда уралоалтайские племена принесли гречиху на европейскую территорию страны, в Предуралье, где она и прижилась в первом тысячелетии нашей эры. А уже к середине второго тысячелетия гречка перешла в районы славянского поселения, где в виде каши стала одним из основных национальных блюд. Свое название гречка получила, по одной из версий, от греческих монахов, которые возделывали ее при северных монастырях.



Как сохранить бодрость до весны

Конец зимы не лучшее время для организма: переохлаждение, недостаток витаминов и солнечного света. В результате — частые простуды, грипп, усталость. Как этого избежать? Наш специалист по народной медицине Варвара Андреева говорит: «Заваривать травы».

«Дайте больному лечебную траву, и он сам избавится от болезни».

Гиппократ



Зверобой

Эта одна из наиболее любимых трав в России не случайно занимает первую строчку. Напрасно бы с давних времен не называли зверобой лекарством от 99 недугов, его препараты и сегодня широко используются в медицине. Особенно сильны у зверобоя противовоспалительные и антисептические свойства. Кроме того, совсем недавно ученые-медики открыли у него еще и положительное влияние на нервную систему, некоторые антидепрессантные свойства. Именно зверобой — трава номер один для зимнего взвара.

Длительное время зверобой пить не нужно, ограничьтесь периодом болезни. Эта трава — тяжелая артиллерия, а в мирное время пушки должны молчать.



Кипрей узколистный, или иван-чай

У кипрея узколистного есть чудесное свойство — предотвращение болезни на ранней стадии. Едва почувствовав простуду, попробуйте выпить чай из этой травы — и болезнь отступит. Увы, если вы уже заболели, иван-чай не поможет, лучше отдать предпочтение зверобой или ромашке. Еще одна особенность кипрея —

нет никаких противопоказаний к его использованию. Душистый иван-чай можно пить постоянно. Известно также его успокаивающее действие — еще один аргумент за то, чтобы назвать кипрей зимним чаем номер два.



Ромашка аптечная

Еще одна заслуженно популярная трава. Ее жаропонижающие свойства в рекламе не нуждаются. А противовирусная активность

ромашки позволяет рекомендовать ее для лечения не только простуды, но и гриппа. У ромашки противоположная зверобойю особенность: ее лучшие свойства проявляются только при длительном, от двух месяцев, употреблении. Лучше всего начать пить ромашковый чай в середине осени.



Цветки липы

Липовый чай оказывает на организм бактерицидное и антисептическое действие — то, что нужно при простудах и гриппе. Липа снимает жар, нормализует давление, действует как легкое успокоительное. Возьмите за правило выпивать стакан липового чая на ночь, и с бессонницей

КАК ЗАВАРИВАТЬ ТРАВЫ



ТРАВА ДЛЯ ИНГАЛЯЦИИ

Ингаляции из трав делают следующим образом: нагревают до кипения воду в эмалированном ковшике или небольшой кастрюльке (около 500 мл), добавляют столовую ложку с горкой сухих трав, перемешивают. Все готово. Осталось только склониться над ковшом и накрыть голову полотенцем, чтобы пар не уходил в сторону. Процедура длится 10–15 минут.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Вся первая пятерка лекарственных трав заваривается одинаково: 1 столовую ложку сухой травы или смеси трав с горкой (это 2–3 г, в зависимости от травы) нужно залить одним стаканом кипятка, выждав минуту после кипения. Накрывать крышкой и настаивать не менее 10 минут. Заваривать знатоки рекомендуют в эмалированной посуде или особых глиняных чайниках для трав.



ВНИМАНИЕ! Зверобой — слаботоксичное растение, поэтому его нельзя принимать длительное время (две недели — желательный максимум). Из-за токсинов, которые в малых количествах безвредны и даже целительны, при длительном приеме могут появиться боль в печени, высыпания и даже временная импотенция.

скоро можно будет проститься. Препараты липового цвета применяются также для лечения мигрени.



Шалфей

Его лечебными свойствами восхищался сам Гиппократ. Он считал, что шалфей способствует прибавлению сил и продлению молодости. Древний грек не ошибался: эта трава действительно обладает общеукрепляющими свойствами. Шалфей должен привлечь внимание тех, кто страдает от кашля или постоянных ангин. Нет лучшего способа смягчить воспаленное горло, чем чай или ингаляции с шалфеем.

Текст: Варвара Андреева

А ВЫ ЗНАЛИ?



Письменная история иван-чая начинается в летописях XII века. Тогда «копорский чай», так называется особым образом засушенный ферментированный иван-чай, был одной из главных статей экспорта. Центром производства был город Копорье — крепость, которую захватил Александр Невский у Ливонского ордена. В Англию и Данию этот русский чай поставлялся огромными партиями — десятками тысяч пудов. Он считался источником силы и здоровья. Без него не обходились и русские ратники: от воинов Александра Невского до ополчения Минина и Пожарского.

Консультации ведущих экспертов

Этот номер у нас первый, но вопросов к докторам от потенциальных читателей уже накопилось. На некоторые из них мы попросили ответить специалистов в нужных областях медицины. К следующему номеру мы ждем вопросов от вас!



ЭЛЕГАНТНЫЙ РАЦИОН

Я читала, что в период менопаузы женщинам следует изменить рацион, чтобы не прибавить в весе. Каких правил в питании следует придерживаться женщине старше 50? Анна Зыкова, Коломна

ОТВЕЧАЕТ

Наталья Фадеева, к. м. н., врач — диетолог-эндокринолог:

С возрастом калорийность питания должна снижаться. Стоит ограничить потребление простых углеводов — сахара, сладостей, выпечки, конфет. Это снижает риск сахарного диабета второго типа. Также следует сократить жирные продукты животного происхождения — жирные сорта мяса, жирные молочные продукты, колбасы, так как эти продукты способствуют повышению риска атеросклероза и появлению атеросклеротических бляшек в сосудах.

БОРЕМСЯ С «НЕУЧТЕНКОЙ»

Ем очень мало. Калорий минимум. А вес не снижается. Возможно, это такое специфическое нарушение обмена веществ? И что делать? Наталья Травина, Рязань

ОТВЕЧАЕТ

Анна Чайкина, специалист по снижению веса:

Вес не снижается в двух случаях. Это может быть «неучтенка»: когда люди не записывают то, что они едят, то есть не ведут пищевой дневник, они всегда съедают больше, чем им кажется. Даже если записывают, обычно 30% ккал остаются неучтенными, этакая «контрабанда». Важный фактор в снижении веса —

то, как часто человек ест. Если вы едите редко, например, два раза в день, думая, что быстрее похудеете, — это не так. Хотите сбросить вес — есть следует чаще, не реже пяти раз в день. Если вы едите редко, ваш желудочно-кишечный тракт находится в состоянии полного спокойствия и замедляется обмен веществ.

ОПУСТЕВШЕЕ ГНЕЗДО

Дом опустел, дети выросли и живут отдельно. Не думала, что будет так тяжело. Как это пережить? Валентина Михайловна, Воронеж

Валентина Михайловна, Воронеж

ОТВЕЧАЕТ

Рамзия Каденова, психолог-медиатор:

Когда ребенок уезжает, это трудно! Называется это состояние «синдром опустевшего гнезда». Оно может длиться от года до двух, если женщина не работает над собой. А работать есть над чем! Дети уехали, нужно пробудить в себе «счастливое состояние», найти новые интересы, обратить внимание на состояние здоровья, внешность. Вот оно — настало время, когда можно уделить внимание себе, реализовать давние мечты, путешествовать, посмотреть на своего партнера или мужа новыми глазами — не как на отца ребенка, а как на друга, с которым вы дальше пойдете по жизни. В этом есть своя прелесть. Ну а если после развода вы воспитывали ребенка одна, самое время подумать о будущем партнере, с которым вы проведете лучшие годы. С детьми поддерживать отношения нужно, но ненавязчиво, чтобы ребенок понимал, его границы соблюдаются.



ОБСЛЕДОВАНИЕ!

Если вам кажется, что вы все делаете правильно, а стрелка весов стоит на месте, стоит обратиться к врачу — это может быть дисфункция щитовидной железы. Но на это вам наверняка укажут и другие симптомы — потливость, учащенное сердцебиение, нарушения сна, вялость, быстрая утомляемость. Врач назначит лечение и поможет нормализовать гормональный фон.

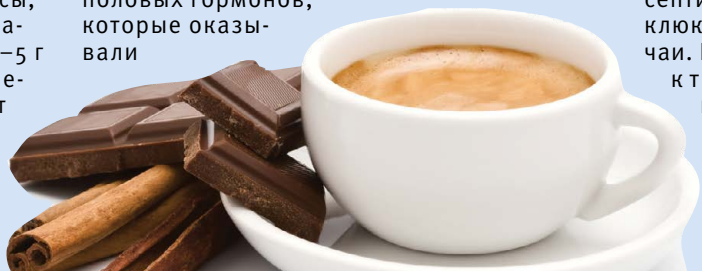
ВАЖНО ЗНАТЬ!

Поскольку у женщин в менопаузе повышается риск гипертонической болезни, то нужно ограничивать потребление богатых натрием продуктов — копченостей, соленых, сыра, колбасы, и количество поваренной соли до 3–5 г в день. Если давление повышено, от кофе и крепкого чая лучше отказаться. Необходимо обогащать

пищу продуктами — источниками фитоэстрогенов, это фасоль, горох, чечевица, соя, льняное семя. Из-за снижения функции яичников и уменьшения количества женских половых гормонов, которые оказы-

защитное действие от остеопороза, в менопаузе нужно употреблять продукты, богатые кальцием (кисломолочные, творог, рыбу, кунжутное семя) и витамином D (рыбу, птицу, нежирное мя-

со, яйца). А также каждый день стараться пребывать на солнце. При возникновении проблем с мочеполовой системой или опущением этих органов на столе должны быть ягоды-уросептики: брусника, клюква, травяные чаи. При склонности к тромбообразованию важно включать малину с аспириноподобным действием.



ПОДТЯГИВАТЬ ИЛИ НЕТ?

Я давно хочу подтянуть овал лица, но боюсь. Какие есть риски и какие есть варианты подтяжки? Есть ли особые группы риска или противопоказания? Можно ли изуродовать себя? Марианна Коровина, Москва

ОТВЕЧАЕТ

Амжад Аль-Юсеф, пластический хирург:

КСТАТИ

Разновидностей подтяжек лица очень много, тут нужно смотреть, какой эффект необходим пациенту. К сожалению, любое медицинское вмешательство подразумевает возможность осложнений. Рисков много — например, при повреждении нервов лицо перекашивается. В послеоперационный период могут воспалиться швы либо появиться рубцы, если кожа склонна к рубцеванию. Иногда, если часть кожи вырезается на волосистой части головы, то вокруг этого рубца первое время может возникнуть алопеция, или облысение. Да, эти случаи редки, но пациента непременно предупреждают о рисках. И — на каждую проблему можно найти решение!

Решение проблемы овала лица можно разделить на две категории — косметологическую и операционную. Инъекции и нитки — это косметология. Инъекции, иначе говоря филлеры, поднимают уровень мимических морщин. Гиалуроновая кислота выливается под морщину и визуально поднимает ее, подтягивая лицо. Второй вариант — нити, которых очень много на рынке, начиная от

обычных мезонитей и заканчивая сложными хирургическими. Они натягивают кожу. Касаемо пластической хирургии, то это подтяжка лица: иссечение лишней ткани, ушивание кожи.

ЗИМНИЙ УХОД

Как ухаживать за кожей зимой, чтобы она не портилась от погоды? Карина, Москва

ОТВЕЧАЕТ

Юлия Щербатова, врач-косметолог:

Кожа в зимнее время нуждается в дополнительной защите и питании, так как низкие температуры, ветер, центральное отопление и кондиционированный воздух оказывает негативное влияние на нее.





Зимой важно не только тепло одеваться на прогулку, но и носить абсорбирующее нижнее белье и защищать от мороза и ветра кожу

В результате мы имеем сухую кожу, с расширенными сосудами и порами, бледную или, наоборот, покрасневшую и раздраженную. Все это неизбежно приводит к преждевременному старению. Для того чтобы кожа долго радовала вас молодостью, необходимо понимать, что зимой становятся актуальными инъекции красоты — биоревитализация, мезотерапия — для создания гидрорезерва кожи; лазерное омоложение для уплотнения кожи, удаления сосудистых сеточек и пигментации. И, конечно, пилинги! Ретиноловые, лазерные, химические — для того чтобы подобранный доктором крем проникал в кожу максимально. Не забывайте про зимнюю солнцезащиту!

ДИЕТА ОТ ПСОРИАЗА

Врачи советуют довольно строгую диету от псориаза: никакого алкоголя, много других ограничений. При этом вроде бы псориаз, говорят, не лечится. Нужно ли эти диеты соблюдать?

Игорь Смирнов, Москва

ВНИМАНИЕ!

«Отказ от алкоголя и соблюдение диеты — на мой взгляд, совсем не сложной — значительно облегчают течение болезни. Сейчас большинство дерматологов рекомендуют диету по методу доктора Пегано». (О ней мы расскажем в одном из следующих номеров газеты. — Прим. «Планеты»

ОТВЕЧАЕТ

Дерматолог, врач высшей категории Андрей Меньшиков:

Сказать, что псориаз не лечится — не верно. Псориаз — хроническое заболевание, то есть оно течет с периодическими обострениями. Есть достаточно данных о том, что именно алкоголь, курение и резкое нарушение режима питания провоцируют обострения. Не только

когда вы заболите настоящим туберкулезом. Так называемый латентный туберкулез, который де-факто не болезнь, а наличие микобактерии туберкулеза — палочки Коха. По данным Всемирной организации здравоохранения, действительно, около трети населения инфицированы этой бактерией, но она развивается в болезнь менее чем в 10% случаев.

НЕПРИЯТНАЯ РОДИНКА

Мне не нравится родинка на руке — она подозрительная. Может это быть меланомой? Кто находится в группе риска? Что должно насторожить человека в первую очередь?

Анастасия Гурьева, Реутов

ОТВЕЧАЕТ

Аркадий Зиневич, врач-онколог:

Вопрос правильный: на первой стадии развития этой злокачественной опухоли можно вылечить более 90% пациентов. Хорошо, что вы внимательно относитесь к себе. Подозрительные родинки, действительно, могут оказаться меланомой, поэтому стоит обратиться к дерматологу. Чаще всего родинки, которые должны навести на подозрения, плоские, а не выпуклые, они бывают часто неправильной формы. При этом не болят. Вообще для профилактики рака кожи хороши две вещи. Одной из них вы обладаете — внимание к родинкам, а вторая — не загорать. Особенно это касается белокожих светловолосых людей, среди которых меланома встречается гораздо чаще. Не зря сейчас врачи на Западе пытаются пропагандировать красоту белой натурального цвета кожи. Связь между раком и загаром близкая.

это, конечно. Еще стрессы, аллергия, инфекции, цепляющиеся к пораженной псориазом коже.

СКРЫТЫЙ ТУБЕРКУЛЕЗ

Я узнала, что около одной трети населения мира имеют латентный туберкулез. Как человек может узнать о том, что он заражен? И что делать?

Рената Минвалеева, Санкт-Петербург

ОТВЕЧАЕТ

Татьяна Рихтер, фтизиатр, врач высшей категории: Диагноз у вас может подтвердиться только в том случае,

ПРОТИВ АППЕТИТА

О том, как надо есть, пишу много. А есть какие-то оригинальные методы избавления от зверского аппетита? **Николай Федоров, Керчь**

ОТВЕЧАЕТ

Герман Шапалин, диетолог:

Оригинальные методы? Хороший вопрос. Ну, например, массаж. Особенно по точкам акупунктуры. Такой массаж снимает напряжение, которое и есть «зверский голод». Воздействие на точки регулирует работу гипоталамуса. Эта часть мозга контролирует гормоны стресса, а через них и чувство голода. Несложный массаж можно сделать самостоятельно. Массируйте обеими руками верхнюю часть позвоночника — там, где начинается волосяной покров, — с двух сторон. В течение 2–3 минут.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Все чаще вижу людей, которые ходят с палками наподобие лыжных. Что это за странная физкультура?

Виктория Шаврина, Пермь

ОТВЕЧАЕТ

редактор газеты «Планета здоровья. pressa.ru» Ольга Савина:

Это совсем не новая, но в России появившаяся не так давно кардиотренировка. Мы о ней подробнее расскажем в следующем номере. Сейчас еще раз напомним, почему полезна ходьба: любая, хоть с палками, хоть без. Во-первых, она серьезно снижает, если не нивелирует риски сидячей работы. От долгого сиденья ухудшается циркуляция крови, повышается риск заболеваний сердца, диабета и т. д. Даже короткая прогулка снимает эти риски. В недавнем выпуске журнала «Экспериментальная психология» опубликовано исследование, в котором ученые заключают, что даже короткая 10-минутная прогулка снимает последствия шестичасового сидения на работе. Если



ЭТО ЛЮБОПЫТНО

Еще один метод, который рекомендуют психологи от чрезмерного аппетита. Обнимите близкого человека или приласкайте животное. Объятия и другие физические проявления любви высвобождают изрядные дозы химического вещества окситоцина, который не дает гормонам стресса напрягать вас и заставляет бежать к холодильнику. Вообще-то психологи советуют не меньше восьми объятий в день, каждое — секунд по 10–20.

делать прогулки каждые три часа, то риски снижаются еще на 50%. Исследователи Школы медицины Университета Юты считают, что краткая двухминутная активность каждый час снижает риск смерти в возрастной категории 55–60 лет на 33%.

РИСКИ БАССЕЙНА

Начала ходить в бассейн. Подруги пугают грибковыми заболеваниями. Есть ли какие-то способы профилактики? **Людмила Репина, Иваново**

ОТВЕЧАЕТ

Константин Луцкий, дерматолог:

Теплая влажная среда идеальна для грибка. Важно не только носить тапки в таких местах, но и содержать в сухости тело до и после занятий. Носите белье из хлопка, термобелье. Как можно быстрее меняйте влажную одежду. Важно не пользоваться антибиотиками без дела. Антибиотики уничтожают микрофлору, в том числе и противостоящую развитию грибка.





Русский врач, который открыл витамины

ОТКРЫТИЕ НИКОЛАЯ ЛУНИНА ПРИВЕЛО МИР К ВАЖНЕЙШЕМУ ПРОРЫВУ В МЕДИЦИНЕ

Доктор медицины, действительный статский советник Николай Иванович Лунин первым установил, что помимо белков в продуктах содержатся вещества, необходимые для жизни. Позже их назвали витаминами.

Становление ученого

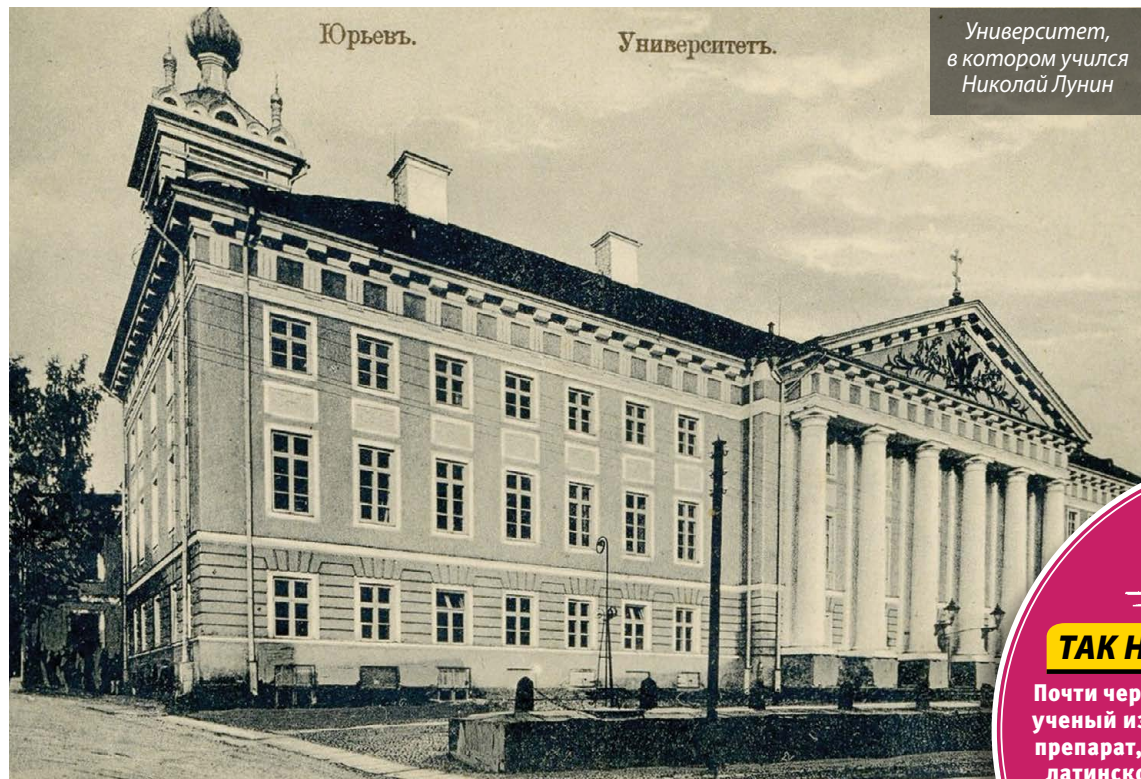
Весной 1854 года в Дерпте (сейчас Тарту, Эстония) в семье русского языковеда — автора первого эстонско-русского словаря Ивана Лунина и его жены Анны родился мальчик. Как положено, мальчик, которого назвали Николаем, поступил в гимназию, а окончив ее — в 19 лет поступает в Императорский университет на медицинский факультет в родном городе. В 1878 году, после успешного окончания университета, 19-летний юноша был оставлен на кафедре физиологии для дальнейшей работы. Его командировали на стажировку за границу,

ОТКРЫТИЕ



«В основе эксперимента лежало изучение поведения мышей с различными методами кормления. Первая группа получала натуральное коровье молоко, а вторая — только смесь, по составу и количеству полностью соответствующую натуральному продукту: белки, жиры, углеводы и минеральные соли. Вскоре мыши, питающиеся смесью, погибли».

Николай Иванович сделал вывод о том, что в молоке содержатся неизвестные вещества, которые он назвал условно неорганическими солями, необходимыми для жизни. Причем в крайне малых количествах. Он предположил, что эти вещества содержатся и в других видах пищи. Коллеги и ученый совет скептически отнеслись к значению диссертации. Опубликованная за рубежом работа ученого была принята в штыки.



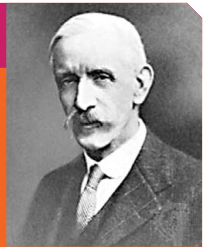
Юрьевь.

Университетъ.

Университет, в котором учился Николай Лунин

ФАКТ

Выступая с речью на вручении Нобелевской премии за открытие витаминов, английский ученый Фредерик Гоулэнд Хопкинс назвал Николая Лунина первооткрывателем витаминов и поблагодарил его.



ПОЧЕМУ

ТАК НАЗВАЛИ ВИТАМИНЫ

Почти через 30 лет после открытия Лунина ученый из Польши Казимир Функ выделил препарат, который назвал «Витамин». От латинского *vita* — жизнь и *amine* — класс химических соединений. Термин появился в лексиконе в 1912 году — тогда открыли первый витамин В1. Когда нашли витамин С, оказалось, что там нет аминокислотных компонентов, но название уже прижилось.

где Николай в течение года поработал в университетских клиниках Страсбурга, Вены, Парижа и Берлина. Нагруженный знаниями, он начал писать дипломную работу под руководством доцента физиологии Густава Бунге, который стал известен и благодаря своим работам по исследованию состава молока у разных животных.

Проверка на витамины

Исследование, которое выполнил молодой ученый на тему «О значении неорганических солей для питания животных»,

принесло ему кроме искомой ученой степени доктора медицины в 1880 году еще и научную славу. Научное сообщество повторило эксперимент Лунина, результат которого не всегда совпадал. Выяснилось, что в своем эксперименте Лунин

использовал для составления смеси тростниковый сахар, а те, кто использовал молочный (в котором оказались примеси, содержащие немного витамина В), — повторить не смогли.

ФАКТ

Доказано, что суточная норма витаминов, потребляемых человеком, составляет от 0,1 до 0,15 г.



Доктор медицины

Дальнейшая жизнь связана у Николая Ивановича с врачебной деятельностью. В 1882 году он переезжает в Санкт-Петербург и работает врачом в детской больнице принца Ольденбургского, через три года уже преподает в Клиническом

институте для научно-практического совершенствования врачей. В 33 года встречает 22-летнюю Герту Максимович, дочь ботаника и академика Максимовича, когда-то тоже учившегося у Бунге. Супруги любили друг друга и были вместе до самой смерти. Исследовательская работа была оставлена. Лунин стал известным врачом-педиатром. К его 50-летию в 1929 году журнал «Педиатрия» посвятил отдельный номер, рассказав о научной, общественной, преподавательской и врачебной деятельности. Тем не менее и сейчас последователи Лунина отдадут дань российскому ученому как первооткрывателю исследования витаминов. Николай Лунин прожил в Ленинграде до 83 лет и умер в 1937 году.

Текст: Светлана Иванова



ЦИТАТА ИЗ ДИССЕРТАЦИИ:

«...если, как вышеупомянутые опыты учат, невозможно обеспечить жизнь белками, жирами, сахаром, солями и водой, то из этого следует, что в молоке, помимо казеина, жира, молочного сахара и солей, содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания. Представляет большой интерес исследовать эти вещества и изучить их значение для питания».

Здоровее фэншуя

ЧТО ВЗЯТЬ У ПРЕДКОВ В НАШ ИНТЕРЬЕР

Наши пращуры не меньше китайцев знали, как выбрать место для строительства дома и обставить внутреннее пространство, чтобы жить на новом месте долго и счастливо. Хотите — попробуйте. Может, и вам придется по вкусу и по душе интерьерные заботы наших предков.

Сени и крыльца

На Руси не принято было, чтобы открыл дверь — и сразу в жилые покои. Сначала нужно было подняться по ступенькам крыльца, пройти через сени и только потом открыть дверь, ведущую в жилое пространство. Безопаснее во всех смыслах: если дурной или лихой человек забредет во двор, то не сможет сразу вломиться в избу, если не хороший, то находившиеся в сенях обереги защитят от дурной энергии. Позже эти функции славянских сеней взяли на себя утепленное крыльцо, пристроенные веранды.

Окна

Они украшались резными наличниками не только для красоты. Оформление окон считалось очень важным элементом дома. Например, наличники защищали жилище от проникновения через окна всего злого и непутевого. Все эти нехорошие силы запутывались в кружеве резьбы и там теряли свою силу. Поэтому часто рубить узоры на наличниках приглашали самых искусных мастеров. Чем витватее резьба, тем больше в доме будет добра. Позже эта своеобразная традиция оберега перешла и на занавески. Чем больше на них вышивки да кружева, тем быстрее запутается дурной сглаз и всякая нечесть. Вот как было — и для души спокойно, и для глаз красиво.

Дорожки и покрывала

Русские люди имели обычай



все поверхности в доме застилать — рогожками, войлоком, коврами. На столе — скатерть, на полу — дорожки, все полки, лавки и сундуки устланы салфетками или полотенцами. Накрывали также светильники и изголовья кроватей. Все это вносило дополнительный уют и чистоту. И домового задабривало, в любом местечке он мог комфортно отдохнуть.

Сундуки

Один из главных атрибутов русского дома и просто полезная вещь — внутри можно хранить имущество, одежду или посуду. Или использовать как стулья, при-

шли гости — им всегда есть на что присесть. Кроме того, считалось, что, если в доме есть сундук, добро будет множиться.

Более того, сундук во многих семьях переходит от поколения к поколению. И считался не толь-

КСТАТИ



Выражение «лыка не вяжет» произошло от важной бытовой обязанности мужчин. Зимой они должны были обеспечить семью лаптями на лето, а лапти носились, самое долгое, неделю. Поэтому часто главу семьи зимой можно было видеть сидящим у двери и мастящим летнюю обувь. А вот если он лежал по определенной причине в другом месте, говорили «лыка не вяжет».

ко семейной реликвией, но и охранителем достатка и благополучия семьи.

Лавки

С древних времен в горнице дома вдоль всех стен устанавливались широкие лавки. На первый взгляд аскетично, но очень функционально. На лавках не только сидели и занимались домашней работой, но порой и спали родственники, гости, а то и путник, зашедший на огонек. Кстати, часто именно лавки являлись для отроков спальным местом. Вместе с полатами — своего рода широкими антресолями под потолком, куда дети залезали на ночь. Полаты не только экономили место, но и были вполне практичными, ведь теплый воздух всегда поднимается вверх, и дети зимой не мерзли на своих спальных местах. В общем, обстановка русских жилищ продумывалась сотнями лет, поэтому оттуда можно многое и многое позаимствовать.

Текст: Арина Савицкая.

А ВЫ ЗНАЛИ?

Талисманы, которые охраняли дом



ЛОШАДЬ

Сложно назвать животное, которое бы значило для русского крестьянина больше, чем лошадь. Фигурка лошади была к благополучию.

КОЗЕЛ Стережет дом не хуже домового, а то и лучше. Отваживает нехороших людей и всякую нечесть.

КОРМЯЩАЯ МАТЬ Такая фигурка поможет сплотить семью, сделать ее более дружной.

ГОРШКИ Вешали на забор. Это ловушки для злых духов. Раньше туда водружа-

ли черепа домашних животных, еще раньше — собственных предков, но после христианизации заменили на горшки-банки.



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

Встречает Илья Муромец Змея Горыныча.
— Хорошо тебе, Горыныч, всегда на троих можешь сообразить.
— Не прав ты, Илюша. Головы три, а печень-то — одна.


ВОТ ЭТО ДА!

ИМПУЛЬСЫ В МОЗГ ДАРЯТ ГАРМОНИЮ?

Последние исследования акупунктуры объясняют лечебный эффект стимулированием соединительной ткани. Эксперты считают, что иглоукальвание затрагивает подкожную клетчатку там, где она находится ближе всего к кожному покрову. Меридианы, о которых говорят традиционные китайские врачи, — это как раз области, в которых достать иглой подкожную ткань проще всего. А поскольку эта ткань задействована в передаче импульсов от внутренних органов к мозгу и наоборот, иглоукальвание помогает наладить и гармонизировать работу всего организма.

ВАЖНО!

Лечение с помощью иглоукальвания очень специфично и индивидуально. Прежде чем лечиться акупунктурой — проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Всё, что важно знать об акупунктуре,

ИЛИ СПОСОБНО ЛИ ИГЛОУКАЛЬВАНИЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЛЕЧИТЬ?

Акупунктура, она же иглотерапия, она же иглорефлексотерапия пришла к нам из китайской традиционной медицины. Кто-то считает ее панацеей, кто-то критикует. Как бы то ни было, многие врачи признают акупунктуру и используют ее в лечении вполне успешно.


И растут в душе эндорфины

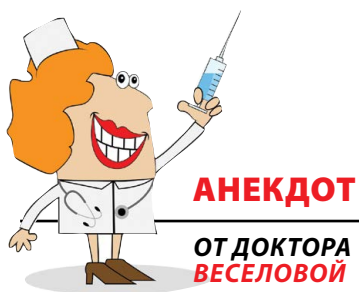
Многие годы медики активно изучали акупунктуру. Разные исследования доказали ее эффективность. Одно из недавних установило 20 лечебных воздействий иглоукальвания: от повышения эндорфинов — внутреннего обезболивающего — до стимуляции иммунной системы.

Эффект плацебо?

Распространено мнение, что иглоукальвание помогает, так как пациенты внушают себе, что оно помогает. Работает эффект плацебо — реального физического воздействия нет, исключительно психологическое. Стопроцентных доказательств этой гипотезы нет, а иглоукальвание помогает тысячам пациентов.

Какие хвори врачует?

Сами китайцы уверены, что иглоукальвание лечит от всего, даже от рака, но это под большим вопросом, а скорее всего — исключено. Некоторые области применения игл практически не вызывают сомнений.



В английском есть серия анекдотов о китайском докторе, который на все вопросы дает странные парадоксальные ответы.

*— Доктор, нужно ли сократить количество мяса в еде?
— Исходите из эффективности логистики! Что едят коровы? Растительную пищу. Значит стейк — более эффективный способ поставки растительной пищи в тело. Нужно зерно? Ешьте курятину. Отбивная из всеядной свиньи компенсирует потребность в 100% всех продуктов.*

Боль

Иглоукальвание в ряде случаев эффективнее классической терапии. Например, в лечении остеоартрита коленных суставов и болей в нижней части спины. Акупунктура также не хуже таблеток помогает от мигреней.

Проблемы с пищеварением

Еще в 1997 году Национальный институт здоровья в США признал иглоукальвание эффективным против тошноты и рвоты. Врачи приписывают это успокаивающим свойствам акупунктуры.

Внутренние мышцы расслабляются: тошнота и позывы к рвоте исчезают.

Приливы жара

Особенно часто их испытывают женщины во время менопаузы. Симптомы — пугающие. Внезапно температура тела резко повышается, лицо краснеет, тошнит и т. д. Это знакомо также гипертоникам и людям, страдающим от панических атак. Акупунктура регулирует вазомоторную систему — часть нервной системы, отвечающую за тонус сосудов, их расширение и сужение. Поэтому

процедура помогает справиться с этими приступами.

Стресс и тревога

Акупунктура укрепляет сопротивляемость человека стрессу, высвобождая успокаивающие вещества, которые вырабатывает организм. Их много, и вместе они называются эндорфинами. Одновременно правильно введенные иглы сокращают уровень главного гормона стресса — кортизола. Все это снижает уровень тревожности и раздраженности.

Текст: Иван Глухов

КАК НАЙТИ ХОРОШЕГО АКУПУНКТУРИСТА?


Во-первых, квалифицированный акупунктурист должен иметь лицензию Минздрава РФ. Во-вторых, как всегда, важна рекомендация знакомых, а лучше врача — многие из них получают лицензии. А когда специалист с классическим медицинским образованием, всегда спокойнее. В столице внушительный список акупунктуристов можно найти в Профессиональной ассоциации рефлексотерапевтов. В Хабаровске работает большой и серьезный вуз, где обучают специалистов по китайской медицине.

КОНСУЛЬТАЦИЯ
ВРАЧА



Светлана Юренева,

СПЕЦИАЛИСТ ФГБУНЦАГИП
ИМЕНИ В.И. КУЛАКОВА, ДОКТОР
МЕДИЦИНСКИХ НАУК:

Сильно отодвинуть возраст наступления менопаузы мы не можем, потому что время ее наступления генетически детерминировано у каждой женщины. Тем не менее важно бережно относиться к своему здоровью и не приближать это событие. Известно, что у курящих женщин менопауза наступает на год раньше по сравнению с некурящими. Ряд лекарственных препаратов также может оказывать негативный эффект на функцию яичников. У нас сегодня большие возможности превентивных мер для того, чтобы избежать развития многих заболеваний женской половой сферы, приводящих



к оперативным вмешательствам на яичниках. Такие операции приводят к снижению резерва и более раннему их «выключению». Рекомендуем всем молодым женщинам, у матерей которых менопауза наступила до 45 лет, обратиться к гинекологу для оценки резерва яичников, поскольку высока вероятность возникновения похожей ситуации. Да, мы не можем вернуть утраченную функцию яичников, но мы способны существенно замедлить процессы старения: если у женщины высок риск раннего выключения яичников, ей назначают индивидуальную программу, одним из компонентов которой является заместительная гормональная терапия.

Отложить МЕНОПАУЗУ ?

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ПОМОГУТ

Менопауза — период, который рано или поздно наступает в жизни каждой женщины, и не стоит его драматизировать. Конечно, хотелось бы, чтобы он «пришел» как можно позже. К сожалению, тут женщины запрограммированы самой природой, тем не менее есть несколько правил, которые помогут избежать преждевременной менопаузы.



Отказ от вредных привычек

- курения и алкоголя. Курение не просто вредит вашему здоровью, оно еще и укорачивает срок репродуктивной жизни. У курящих женщин менопауза наступает на год-два раньше, чем у тех, кто не курит.



Нет — экстремальным диетам.

В жировой клетчатке вырабатываются половые гормоны, которых особенно не хватает женщинам в возрасте 50. Достаточно придерживаться основных принципов здорового питания. Больше фруктов, зелени, цельнозерновых каш, меньше — животных жиров.

Физкультура. Достаточно мягкой физической нагрузки. Цель — не рельефное тело, а мышечный тонус и хорошее настроение, которые помогут в любом возрасте оставаться женственной и здоровой.

Полноценный отдых. Хорошо бы спать не менее восьми часов. Синдром усталости — одна из причин ранней менопаузы. А он встречается у женщин в 2–4 раза чаще, чем у мужчин.



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА
ВЕСЕЛОВОЙ

«**М**ужской климакс значительно смешнее, чем женский. Женщина в период климакса нервничает и полнеет, а мужчина пытается похудеть, знакомится с девушками возраста его дочери и покупает мотоцикл».



Регулярные визиты к гинекологу. Этого врача нужно посещать раз в три месяца. Он вовремя заметит изменения в вашем организме и назначит заместительную гормональную терапию. Это самый действенный способ отложить наступление менопаузы.

Рождение ребенка. Всерьез давать такие советы женщине под 50 было бы странно, это, скорее, профилактический совет для более молодых. Если родить в 35–37, менопауза естественным образом отодвинется. Ребенок дарит женщине вторую молодость. К тому же с детьми приходится вести здоровый образ жизни: много гулять на свежем воздухе, питаться правильно и отказаться от вредных привычек. Так что относительно «поздние» роды — один из рецептов молодости.

Текст: Ольга Ланская

ФАКТ

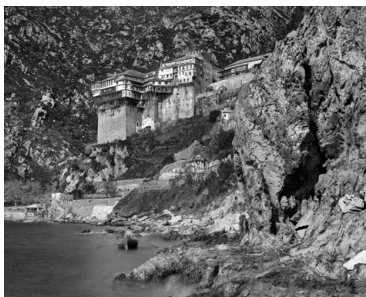
При наступлении менопаузы очень важно сохранять позитивный настрой! Это избавит от многих проблем. Например, женщины Японии переживают климакс намного легче своих европейских и американских ровесниц. Дело в том, что в Стране восходящего солнца менопауза считается обновлением. Японки воспринимают происходящие с ними изменения позитивно, и это благотворно сказывается на их физическом состоянии.



КСТАТИ



18 октября отмечается Международный день менопаузы. По задумке он должен привлечь внимание к женскому здоровью в период менопаузы — теме часто табуированной, о которой обычно не принято говорить вслух.



Афонские монахи не избегали фотокамеры. Они лишены суеверий о том, что фото им может чем-то навредить. Благодаря этому с самого появления фото у нас есть живые свидетельства о жизни на Святой Горе. Молодые, сильные, работающие мужчины предстают нам на фото вместе с мудрыми старцами. Мы видим быт монахов, повседневные занятия. У нас представлена подборка фото второй половины XIX в. разных авторов.



Исследование

В Греции профессор Салоницкого университета с типично греческим сложным для нашего глаза именем Хараламбос Аиданопулос удивил коллег на конференции по здоровому питанию и образу жизни. Он привел цифры своего исследования, которые без всяких натяжек свидетельствуют о том, что монахи на священной горе Афон болеют, например, раком — почти в пять раз реже, чем в среднем по стране, при этом некоторые формы этой болезни там почти не встречаются. В частности, что понятно, рак легких курильщиков, а также органов желудочно-кишечного тракта. Постоянное медицинское обследование жителей Афона ведется последние 13 лет, то есть данных накоплено вполне достаточно. За эти годы отмечено всего 11 случаев рака простаты — в пересче-

Как живут на Афоне

ОСНОВЫ СЯТОГОРСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Мы понимаем, что главное для православного монаха — воспитание духа, а не мирское стремление к здоровью тела. Тем не менее сама монашеская жизнь, оказывается, может быть идеалом для мирян. Это медицинский факт. И, конечно, мы не имеем в виду обет безбрачия и прочие обеты монахов — только повседневные жизненные привычки. Неплохо бы поставить их на вооружение, причем и мужчинам, и женщинам.

те на 1000 человек чуть ли не в 10 раз меньше, чем в соседнем городе Халкидики. В разы реже жители Афона страдают и от сердечно-сосудистых болезней.

Как на Афоне

У афонских монахов много тра-

диций, которые сложно воспринять или воспроизвести. Да и нельзя вдруг оказаться на изолированном полуострове с горным воздухом и отсутствием промышленности и транспорта. Некоторые обычаи монахов вполне можно взять на воору-

жение. Средний возраст жизни монаха на Афоне — более 85 лет. Так что нашим женщинам было бы недурно привить мужьям некоторые привычки монахов. Не касающиеся наказа о том, что мы должны плодиться и размножаться.

СОСТОЯНИЕ МОЛИТВЫ

Серьезный ученый — руководитель лаборатории в НИИ психоневрологии имени Бехтерева Валерий Слезин исследовал состояние мозга молящихся людей. Он назвал работу мозга во время молитвы четвертым функциональным состоянием. Ритмы мозга молящихся слушателей семинарии считывались энцефалографом. У многих мозг работал, как в стадии медленного сна или в бодрствовании у младенцев. Из этого ученый сделал вывод, что это состояние мозга присуще человеку и важно. Однако у большинства людей оно утрачено.

1 Оливковое масло вместо животного. Подсолнечное также подойдет, хотя у него меньше полезных свойств, чем у оливкового.

2 Минимум два постных дня в неделю. И полезно, и экономно.



3 Фрукты и овощи, бобы, злаки. Это вполне доступно и нам зимой. Свекла, морковь, тыква сохраняют полезные свойства на зиму.

4 Монахи едят из животной пищи на 90% рыбу и птицу — продукты без насыщенного жира. Стоит вспомнить о рыбном дне, а лучше даже двух.

5 Все продукты из своего хозяйства. Кто забыл о даче, читайте газету «Дача» и поднимайте хозяйство.



6 Регулярное питание без ограничений.

7 Отсутствие в диете еды с консервантами. Стоит поменьше использовать покупные соусы, полуфабрикаты и т. д.



8 Запрет на курение.

9 Работа при солнечном свете, сон и отдых в темное время суток. В наших условиях это сложно, но можно посоветовать пораньше ложиться и вставать.

10 Умеренная физическая работа без авралов и с должными перерывами на степенную трапезу и молитву.

Рецепт: рыба по-афонски



2–3 кг окуня или трески делим на порции по 300 г, солим крупной солью и оставляем на пять часов, можно на ночь. Достаем, промываем и плотно укладываем в подходящую кастрюлю. Сверху раз-

мещаем 2–3 нарезанные крупными плоскими дольками картофелины, заливаем водой, чтобы она покрывала картошку на 1 см. Через 5–7 минут варки снимаем пену, кладем 5–7 протертых луковок, 10 до-

лек чеснока, 2–3 стебля сельдерея. Далее варим: на большом огне под приоткрытой крышкой — 20 минут, без крышки на медленном огне — 15 минут. 3 столовые ложки томатной пасты разбавляем водой, добавляем

душицу, тмин, сладкий красный перец. Этот соус разливаем по кастрюле равномерно, за пять минут до конца варки. Чтобы размешать, покачиваем кастрюлю. После варки посыпав сверху перцем и подаем на стол.



Как сохранить любовь в долгом браке

НЕСКОЛЬКО НЕСЛОЖНЫХ ПРАВИЛ ВАМ ПОМОГУТ

Все семейные психологи говорят одно: в браке задача близости — единение душ. Поэтому самая важная рекомендация — взаимное внимание, забота и совместный выход за рамки рутины.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА



Анна Николаевна Котенева

ПСИХОЛОГ-СЕКСОЛОГ, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ, ЧЛЕН РОССИЙСКОГО НАУЧНОГО СЕКСОЛОГИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА:

В долгом партнёрстве не избежать привыкания и даже скуки. Не стоит этого бояться. Главный фактор хороших отношений, в том числе сексуальных — это общение! Оно должно быть. Нужно учиться общаться, не замалчивать проблемы. Важно, чтобы каждый партнер не догадывался, а знал, что творится в голове у другого, и для этого нужно правильно спрашивать и спокойно говорить о своих желаниях. Очень важна в сексуальном партнёрстве — петтинг-культура, и ее необходимо развивать. Страсть пройдет, а эта «культурная прививка» останется. И, когда люди перейдут на более поздние фазы жизни и уже не будет тех сексуальных возможностей, что в молодости, эта культура прикосновения, ласк, тактильного контакта — она поможет им. Кстати, петтинг повышает вероятность оргазма на 12 процентов. Жизнь в браке должна быть разнообразной. Нужно заботиться о том, чтобы быть источником всего позитивного и приятного не только в сексуальном плане.



У семейных психологов масса проверенных способов поддержать огонь любви в супружеской паре, когда ничего плохого не происходит, но и хорошего мало — рутинная. Правила просты, хотя не так просто сделать шаг вперед и начать их исполнять. Но стоит попробовать.

Вести себя, как будто отношения только начались

Очень полезно задавать вопросы друг о друге, интересоваться мелочами. Так можно не только почувствовать новый интерес к супругу или супруге, но и понять, что вам друг в друге не совсем нравится.

Главное — внимание

Одна из наиболее частых про-

блем в семейных парах — ощущение оставленности. Супруги зачастую с годами считают: они уже настолько близки, что слов не нужно. И удивляются, когда специалисты их просят отнестись к супруге с вниманием и поговорить о том о сем.

Что-то новое вместе

Совместный выход из так называемой зоны комфорта, то есть бытовой рутины, очень будоражит чувства. Занятия теннисом, горный или лодочный поход, что угодно новое и необычное подойдет.



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

- Ну что, ты со своим поругалась?
- Нет, не получилось.
- Ты же собиралась учинить ему жёсткий разнос и всё такое?
- Ага, попробуй учини, когда он на любое повышение голоса ласково тебе заявляет: «Ты такая трогательная, когда обижаешься, и такая милая, когда злишься!»

Слова и прикосновения

Ученые говорят, что поглаживания, прикосновения, объятия зачастую действуют лучше длинной выверенной речи о любви. Не забывайте об этом. Но и о словах не забывайте — на то мы и люди. Тактильный контакт нужно поддерживать нежным словом.

Всегда будем добры

Это кажется очевидным, но в реальных отношениях таким не является. Иногда думаешь: что я такого сказал/-а? А настроение уже подпорчено. Проблемные пары практикуют запись собственных разговоров и часто бывают в шоке от негативного тона и языка, которым они пользуются.

Родительские роли — не единственные

Часто муж и жена исполняют в браке роль «активного» родителя. Папа опекает, контролирует дочь. Или мама окружает заботой, воспитывает свое чадо, забывая обо всем. Со временем отношения между супругами в таком браке как бы отходят на второй план, а этого не надо допускать.

Текст: Любовь Иванова

ПОРА САЖАТЬ СЕЛЬДЕРЕЙ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫРАСТИТЬ ЦЕЛЕБНЫЙ КОРНЕПЛОД

Сейчас все чаще можно встретить в наших садах грядки с сельдереем. Выращивать его совсем не сложно, главное — знать несколько секретов, которыми делится Ольга Мелешкова. Один из них — посадить сельдерей в феврале.

Секреты культивирования

СЕКРЕТ 1 Главная задача — вовремя посеять семена на рассаду. Сельдерей прорастает очень долго, поэтому рассаду сажают уже в феврале. Перед посадкой семена стоит замочить в марганцовке или в питательном растворе на сутки. Семена выкладывают на грунт и немного вдавливают. Но так, чтобы они все-таки оставались на поверхности. Далее — все как обычно. Накрываем пленкой или стеклом для создания парникового эффекта. Когда появятся два настоящих листочка, пикируем. Высаживаем в грунт, когда заморозки минуют.

СЕКРЕТ 2 Корневой сельдерей пикируют дважды. Второй раз — на стадии четырех листочков. Каждый раз корень укорачивают на треть.

СЕКРЕТ 3 Черешковый сельдерей окучивают, а корневой — нет. От корневого сельдерея, наоборот, отгребают землю сверху, чтобы не образовывались боковые корни.

СЕКРЕТ 4 Все виды сельдерея надо постоянно рыхлить, корка на почве губительна для этих растений.

В чем сила сельдерея? Кроме большого количества клетчатки в сельдерее содержится:

- витамин А, полезный для зрения и кожи;
- витамин С, укрепляющий иммунную систему;
- витамин К, помогающий избежать остеопороза;
- витамин В, защищающий нервную систему от перегрузок (некоторые врачи рекомендуют пожевать сельдерей, когда нужно успокоиться).

Сельдерей включают в себя все проверенные диеты, так как он обладает отрицательной калорийностью. При употреблении



продукта с отрицательной калорийностью организм тратит больше калорий на его переработку, чем получает с пищей.

Противопоказания

Но как бы хорош ни был продукт, из-за его насыщенности активными веществами есть его надо с осторожностью:

- при болезнях желудка в стадии обострения;
- при варикозе;
- страдающим желчнокаменной болезнью;
- при панкреатите и холецистите;
- аллергикам.

Какой бывает сельдерей?

Сельдерей бывает трех видов: корневой, черешковый и листовой. Листовой — довольно зимостойкий, поэтому выращивается как двулетник, ухода требует не больше, чем петрушка. Черешковый и корневой выращиваются при помощи рассады. Выращивайте сельдерей и будьте здоровы!



СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ СУП С СЫРОМ И ОРЕХАМИ



Для того чтобы накормить семью из 7–8 человек, нужно взять не более 300 г корня сельдерея, 1 среднюю морковь, луковицу, 100 г сыра, немного зелени, лучше всего подойдет укроп, и горсть грецких орехов — пусть будет полстакана. Нарезаем сельдерей с луком, мелко натираем морковь, заливаем кипятком и варим. Тем временем давим орехи и перемешиваем с посеченным укропом, мелко натираем сыр. Когда овощи готовы, превращаем их в бульоне блендером в пюре. Добавляем сыр, помешиваем, пока не растворится. Кладем зелень и орехи, подаем на стол.

Лучшие зимние ягоды



СОБИРАЕМ УРОЖАЙ В ТУЛУПЕ И ВАЛЕНКАХ

Есть такие ягоды, которые лишь после заморозков обретают пользу и аромат. Стоит посадить их у себя на участке, чтобы иметь возможность и среди зимы порадовать себя урожаем.

КЛЮКВА

Эту ягоду не зря называют северным лимоном, столько в ней содержится витаминов и антиоксидантов. После морозов клюква становится намного мягче и слаще. Вырастить ее у себя на участке может каждый. Сейчас в продаже есть много сортов культурной клюквы, которые не менее полезны, чем дикие ягоды.

БРУСНИКА

Выращивание этой ягоды требует терпения. Ее кор-

невая система формируется в течение шести лет. Лишь после этого на поверхности появляются кустики. Эта ягода — природный консервант. Она может отлично храниться просто в холодильнике всю зиму, а иногда и до следующего сезона. Польза ее велика: в ней много калия, витамина С и каротина.

КАЛИНА

Эта горьковатая ягода прекрасно чувствует себя в нашей полосе. Собирают ее только из-под снега. Она особенно полезна

людям, страдающим сердечными заболеваниями. Если посадите ее у себя, сможете еще и украсить участок. Ярко-красные ягоды под снежными шапками выглядят как яркие бусины.



Вирус боится активных

Врачи считают, что всего четверть часа активной игры в день помогает детям лучше сопротивляться вирусам. Удивительно, но вирусы боятся активных, подвижных, быстрых. Так что пусть на здоровье ваши дети бегают, прыгают, играют. Всё на пользу дела. А вот засеиваться им перед мониторами с мультиками не позволяйте. Если возраст ребенка позволяет, смело отвезите его в спортивную секцию. В какую? Предложите ребенку выбрать секцию самому. Ваша задача — следить за тем, чтобы он не пропускал занятия, поощрять, стимулировать и подхваливать. И не тяните с секцией до следующего года. Зачем? Ведь все можно решить за неделю-другую.



становится меньше — доказано врачами. И тут важно, чтобы ребенок соблюдал режим дня. Отходил ко сну в разумное время, желательно в одно и то же, не смотрел телевизор перед часом X — это возбуждает нервную систему и мешает заснуть. Кстати, сомнологи советуют засыпать в хорошо проветренной комнате с плотно задернутыми шторами. Хороший сон укрепляет иммунитет.

НУ НИЧЕГО СЕБЕ!



ЧЕМ ПОЛЕЗНО МЯСО АКУЛЫ

Древний человек верил: акулье мясо — лекарство от всех недугов. И был не так далек от истины. Теперь мы знаем, что печень акулы — кладь витамина А, именно он защищает нас от инфекционных заболеваний.



УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЗИМНИХ БОЛЯЧЕК

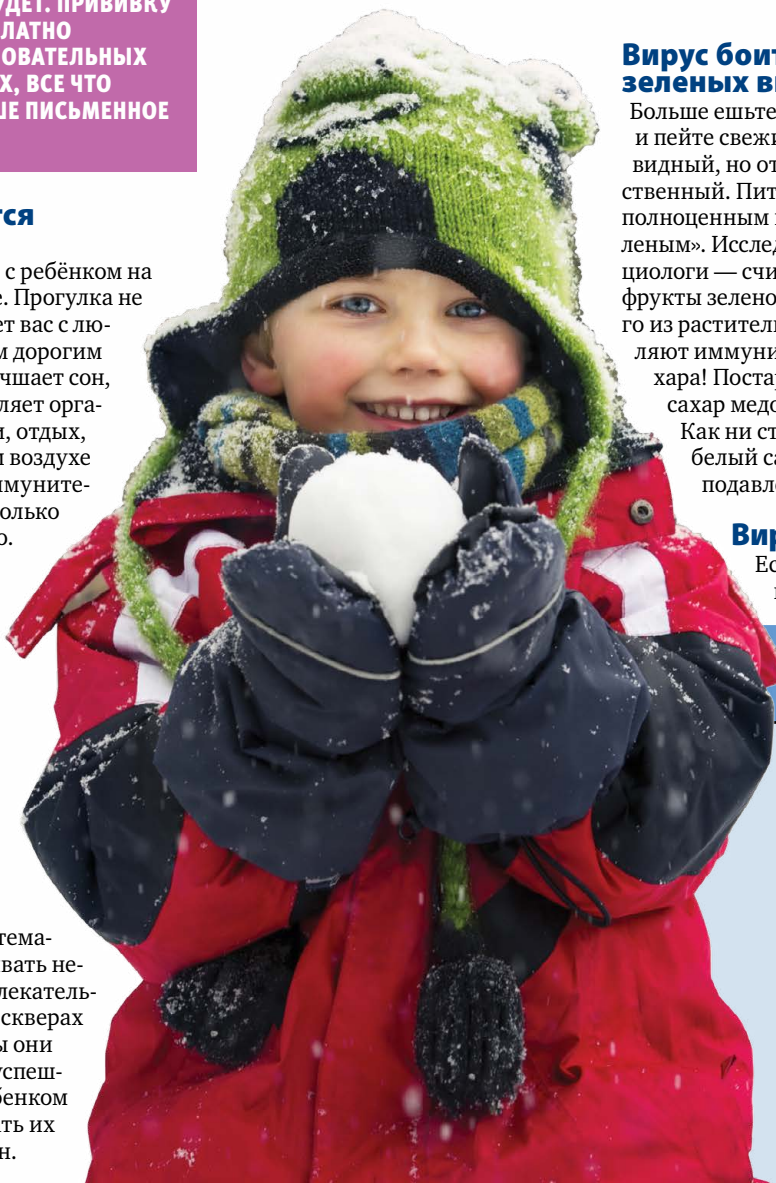
Рецепт, как уберечь ребенка от вирусов, прост: вести здоровый образ жизни самим и дитя приучать. Правильно питаться, вовремя спать, много гулять... Другие подробности в материале Дарьи Тарусовой.

ВАЖНО!

ЕСЛИ ВЫ ЛОЯЛЬНЫ К ПРИВИВКАМ, ВАКЦИНАЦИЯ ЛИШНЕЙ НЕ БУДЕТ. ПРИВИВКУ ДЕЛАЮТ БЕСПЛАТНО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ВСЕ ЧТО НУЖНО — ВАШЕ ПИСЬМЕННОЕ СОГЛАСИЕ.

Вирус боится кислорода

Гуляйте вместе с ребёнком на свежем воздухе. Прогулка не только сближает вас с любимым и самым дорогим чадом, но и улучшает сон, аппетит, укрепляет организм. Прогулки, отдых, игры на свежем воздухе полезны для иммунитета. Причем не только его, но и вашего. Хотите чтобы ребенок больше полюбил прогулки — сделайте их для него насыщенными и интересными. Например, приобретите снежокат, а по весне — ролики, самокат. Можно вместе с ребенком систематически устраивать небольшие, но увлекательные пикники в скверах и парках. Чтобы они прошли более успешно, вместе с ребенком можно прописать их сценарный план.



Вирус боится зеленых витаминов

Больше ешьте фруктов и овощей и пейте свежих соков. Совет очевидный, но от того не менее действенный. Питание должно быть полноценным и желательно «зеленым». Исследователи — нутрициологи — считают, что овощи и фрукты зеленого цвета лучше всего из растительной пищи укрепляют иммунитет. И меньше сахара! Постарайтесь заменить сахар медом и сухофруктами. Как ни странно, но именно белый сахар способствует подавлению иммунитета.

Вирус боится сна

Если недосыпать, иммунных клеток

КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?

Пора бежать к иммунологу или подождать? Этот вопрос волнует многих мам, у которых болеют дети. Вот несколько признаков того, что вам не мешало бы записаться на прием к профильному специалисту.

- Ребенок болеет чаще шести раз в год.
- Болезнь протекает обычно длительно и с осложнениями.
- Часто выскакивает герпес.

Вирус боится любви и заботы

Врачи вполне обоснованно считают, что стрессы подрывают иммунную систему, поэтому родителям стоит внимательнее отнестись к психологическому состоянию ребенка. Не слишком ли устает? Что его тревожит? Как дела в школе? А сами-то вы стараетесь создать психологический комфорт своему ребенку? Попробуйте быть чуть менее требовательными к маленькому человеку и более снисходительными. Не стоит забывать народную мудрость о том, что все болезни - от нервов. Она лишь на первый взгляд ненаучна, а на самом деле очень близка к реальности.



Народный рецепт

МЕД — хорошее иммуноукрепляющее средство, которое можно добавлять в чай и молоко. Также можно приготовить из меда и алоэ полезный противовирусный напиток. Рецепт прост: смешать 250 г меда, 150 мл сока алоэ и сок 5–6 лимонов. Поставить в холодильник. На-

родная медицина предписывает принимать по 1 чайной ложке средства в день. Не очень вкусно, зато полезно.

ЛИМОН — мощный барьер для вирусов. Лучше употреблять в свежем виде. Можно пить чай, можно на лимонных дольках настаивать воду, а

затем ее пить. Например, утром натощак. И пусть вас не смущает кожура. В ней много витаминов и эфирных масел.

ЧЕСНОК — природный антибиотик, обладающий антимикробными свойствами. Если ребенок не капризный — есть в чистом виде,

для привередливых — добавлять в супы и вторые блюда.

ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА — продукт экзотичный, но, если вам удастся разыскать его у пчеловодов, схема приема следующая: утром и вечером по чайной ложке. Просто, как все гениальное.



Чем помогают электростимуляторы

ПЛЮСЫ И РИСКИ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ДОМАШНИХ УСТРОЙСТВ

Сейчас предлагают так много разных медицинских гаджетов, что голова идет кругом. А они подействуют? А вдруг это просто рекламный трюк? Не повредят ли? Мы решили делать обзоры физиотерапевтических аппаратов и приспособлений. И начнем с домашних электростимуляторов.

ВОТ ЭТО ДА!

Ученый-энциклопедист дворянин Андрей Болотов еще в XVIII веке начал развивать физиотерапию в России. Он самостоятельно сконструировал электростатическую машину, затем организовал электролечебницу. Болотов стал первым русским физиотерапевтом и во многом обогнал западных коллег.

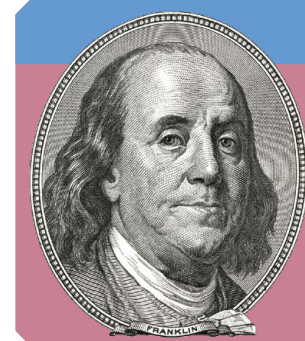
«Вам надо лечиться электричеством»

Электротерапия — самый древний, ему уже больше 200 лет, а значит, проверенный вид аппаратной физиотерапии. Видов электролечения несколько десятков. Тут и переменный ток, и постоянный, и импульсный. Каждая из процедур решает свои лечебные задачи. Напри-

мер, гальванический ток может восстановить проводимость нервов. С его же помощью вводят через кожу лекарства — это называется электрофорез. Очень эффективный метод. И перечислять можно долго.

Целительные импульсы

Домашний электростимулятор использует импульсное воздействие тока небольшого напряжения. Машинка действует от простых батареек или маленьких аккумуляторов, а поэтому безопасна, компактна. Пользоваться таким аппаратом тоже просто: липучками к коже прикрепляются электроды, по которым электрические импульсы посылаются к больному месту. Обычно такие машинки используются для лечения болей в спине, шее, коленях, а также разного рода артритов. Реже: для снятия менструальных болей,



А ВЫ ЗНАЛИ?

Бенджамин Франклин — отец-основатель США — изобрел один из первых методов электролечения. Его используют и сейчас под названием «франклиннизация». Суть — воздействие на организм сильным постоянным электрическим полем. Используется в лечении нервно-психических заболеваний.

мигреней, болей, связанных с физической работой и спортом. Их назначают и как самостоятельное, и как дополнительное средство лечения.

Закрываем ворота боли

Предполагается, что импульсы с частотой 90–120 Гц, посылаемые аппаратом через электроды, блокируют болевые сигналы, которые отправляются в мозг от больного места. Это свойство основано на относительно новой теории боли — «теории входных ворот». Ее сформулиро-

Осторожно!

Электростимуляторы нельзя применять беременным, страдающим эпилепсией, при серьезном заболевании сердца, с кардиостимулятором. Также нельзя использовать аппарат, когда природа боли не установлена. Есть и многие другие противопоказания, в том числе индивидуальные. Еще раз: не пользуйтесь никакими физиотерапевтическими устройствами без консультации с врачом.

Текст: Константин Маркелов

вали канадские ученые Мельзак и Уолл. Теория эта говорит, что в центральную нервную систему встроен механизм входных ворот. Когда ворота открыты, сигналы о боли отправляются в мозг беспрепятственно и нам постоянно больно. Когда закрыты, боли нет. Частые электроимпульсы стимулируют нервы, поставляющие мозгу «неболеую» информацию. Болевые позывы не могут пробиться к адресату. Именно поэтому и при массаже, и при некоторых других физиотерапевтических воздействиях мы чувствуем облегчение.

ВАЖНО!

Подобные аппараты не всегда показывают эффективность, но для большинства пациентов они полезны: снимают или облегчают боль, сокращают время основного лечения. Раньше эти мини-электростимуляторы были доступны лишь у физиотерапевта, теперь их можно купить хоть через интернет. Поэтому обязательно сначала проконсультируйтесь со специалистом!

Импортозамещение обезболивающего

Второй тип воздействия таких устройств — низкочастотный. Когда частота импульсов низкая (2–5 Гц), по данным физиотерапевтов, организм начинает выпускать больше эндорфинов — собственных гормонов, действующих против боли. Они опять же блокируют болевые сигналы, и пациент получает улучшение симптоматики болезни.



Материнская ЛЮБОВЬ СПАСАЕТ

РАССКАЗ О НАСТОЯЩЕЙ ЖИЗНИ

Этой непростой историей мы начинаем серию публикаций реальных и в чем-то выдающихся случаев из жизни наших читательниц. В ваших письмах в редакцию вы можете поделиться своей историей, не обязательно грустной — главное, жизнеутверждающей.

НАЗЛО РЕКОРДАМ



В «Книге рекордов Гиннесса» раздел рекордов, связанных с двойнями, открыт, то есть он постоянно изменяется, и туда могут подавать заявки новые рекордсмены.

Действующие рекорды на сегодняшний день:

Томас и Грейс Хьютон-Бернет 2002 года рождения — самые крупные близнецы Британии, рожденные без кесарева сечения: 4,56 и 3,69 кг.

В 2008 году 70-летняя Омкари Панвар из Индии родила двойню от мужа 77 лет. Дети выжили, хотя весили немногим более 1000 г каждый.

В 2004 году в США на 27-й неделе родились близняшки Румайса и Хиба Рахман весом 243 и 267 г. Обои за несколько месяцев выжили и выписали, они даже научились пить материнское молоко.

Врач быстро посмотрела на меня, смахнула с лица выбившийся из идеальной прически локон и, закатив глаза, вымученно и долго вздохнула. — Опять недоношенки? — спросила она у медсестры. — Ага, — отозвалась та, — 26 недель, двойня. Врач вздохнула снова. — Ну почему именно в мою смену?

Никаких шансов

Как во сне я всю ночь проходила по предродовой палате, слушая крики рожениц и хватаясь за свой

громадный живот. Пятая точка неизменно болела от уколов, которые с завидной периодичностью приходила мне ставить сердобольная медсестричка. «Хоть бы успеть, хоть бы успеть», — шептала она каждый раз, вкалывая мне очередную порцию лекарства, помогающего раскрыться легким моих малышей. — Будьте готовы, шансов родить живых детей практически нет, — констатировала красивая врач ближе к утру. — Думайте о себе, с вашей патологией, главное, чтобы не началось кровотечение в родах.

Я вздохнула и отвернулась к окну так, чтобы никто не видел слез и не начал искусственно сочувствовать. На такой работе, наверное, сложно не быть толстокожими.

— Давай мыслить здраво, — увещевал меня пять месяцев назад муж. — Я пока рядовой сотрудник в затрапезной фирме. Ты вообще куклошвейка. Это даже не профессия. Мы не потянем сейчас двойню. Тем более у нас уже есть Алла. Чего вы все женщины так рожать рветесь? Я не рвалась. Я просто знала, что не смогу избавиться от своих горошин. Зато Димка смог избавиться от нас. Легко и без сожаления.

— Оль, не потяну я вас всех. Ты уж прости, но это было твое решение и тебе нести за него ответственность. Я не готов к такой обузе. Чем смогу, помогу. Но на большее не рассчитывай. Прости и не держи зла. Прощай. И вот теперь «шансов нет». Как же так?

Живое счастье

Через три дня я стояла у двух кювезов и пыталась разглядеть в чертах крошечных лягушат свои собственные. Слезы текли и текли, делая мокрым ворот казенной сорочки. Инфекция, предложение плаценты, нарушенный кровоток, гиперемия, многоводие семь литров, подтекание вод, раннее раскрытие шейки... На диагнозы доктора не скупилась. А вот они, мои крохи. Живы. Живы!

Ниночка была совсем крошечной. Я посмотрела на свою ладонь и вновь перевела взгляд на младшую дочку. Она бы точно поместилась у меня в руке. А Олеся все еще была чуть припухшая, с черной головой и личиком. «Тазовые кости не раздвинулись, ребенок двигал их головой. Кровоизлияние в желудочковый отдел мозга. Но вы не переживайте раньше времени, мамаша, сделаем, что сможем». У обеих крох подозрение на сердечную патологию, врожденная пневмония, желтушка... Я размазала по щеке очередную порцию слез. — Ольга? Ольга Алексеевна, что вы тут делаете? — В дверях показалась Наталья Юрьевна. Лицо ее было встревоженным. — Вам нельзя так надолго вставать. Матка сокращается плохо, роды тяжелые... Сознание я потеряла там же, возле кювезов.

Материнское сердце

— Дима? Ты? — попыталась спросить я, но не услышала ни

звука. Губы двигались медленно, и ужасно хотелось пить. Когда зрение сфокусировалось, оказалось, что мужчина — анестезиолог. Злосчастное кровотечение все-таки началось. «Матку пришлось удалить и один яичник тоже. Матка плохо сокращалась, плюс стресс», — с сочувствием сообщила мне доктор. — Что с детьми? — выпалила я, как только смогла связать с языком. Наталья Юрьевна улыбнулась. — Все хорошо. Подобрали препараты, кризис миновал. Теперь только мамина забота и терпение. Я посмотрела на Наталью Юрьевну с благодарностью. — И любовь, — прошептала я. — Мамина любовь. Она творит чудеса, и мне хватит ее на всех моих малышей. Доктор крепко сжала мою ладонь, а я уже знала, что справлюсь со всем. Ради своих детей, ради их счастливых улыбок я готова все преодолеть. Все у нас будет хорошо!

ОДНА ПОСЛОВИЦА НА РАЗНЫЙ ЛАД



Во многих языках есть одинаковые пословицы о любви, несчастье и т.д. но их нюансы в разных языках очень занимательны

БЕДА ВЫМУЧИТ, БЕДА И ВЫУЧИТ.

Испанский: Ничто не учит лучше слез и страданий.
Английский: Несчастье — лучший учитель.

ВСЯКАЯ НЕВЕСТА ДЛЯ СВОЕГО ЖЕНИХА РОДИТСЯ.

Английский: У каждого Джека — своя Джилл.
Французский: Каждому горшку — своя крышка.

БЕДА НИКОГДА НЕ ПРИХОДИТ ОДНА.

Испанский: Одно плохо всегда зовет другое.

КАЖДЫЙ КУЛИК СВОЕ БОЛОТО ХВАЛИТ.

Французский: Для каждой птицы свое гнездо красиво.
Испанский: Каждый хвалит свои шнурки.

ГЛАЗА — ЗЕРКАЛО ДУШИ.

Английский: Лицо — оглавление разума.

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ — НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ.

Испанский: Жизнь — это жребий, а не шитье и пение.
Французский: Жизнь — не одни только розы.



Правила жизни купчихи Кустодиева

Красивая, пышущая здоровьем, дородная дама — один из любимых персонажей полотен знаменитого художника Бориса Кустодиева. Его картина «Купчиха за чаем» отражает воплощение эталона здоровой, красивой, крепкой женщины — купчихи.



1 ЛИЦО Дама молода и красива, с приятным добрым лицом. Натуральные маски из клубники и малины, творога и сметаны сделали свое дело. Румянец от свежего воздуха и здорового питания. Пластические операции не показаны.

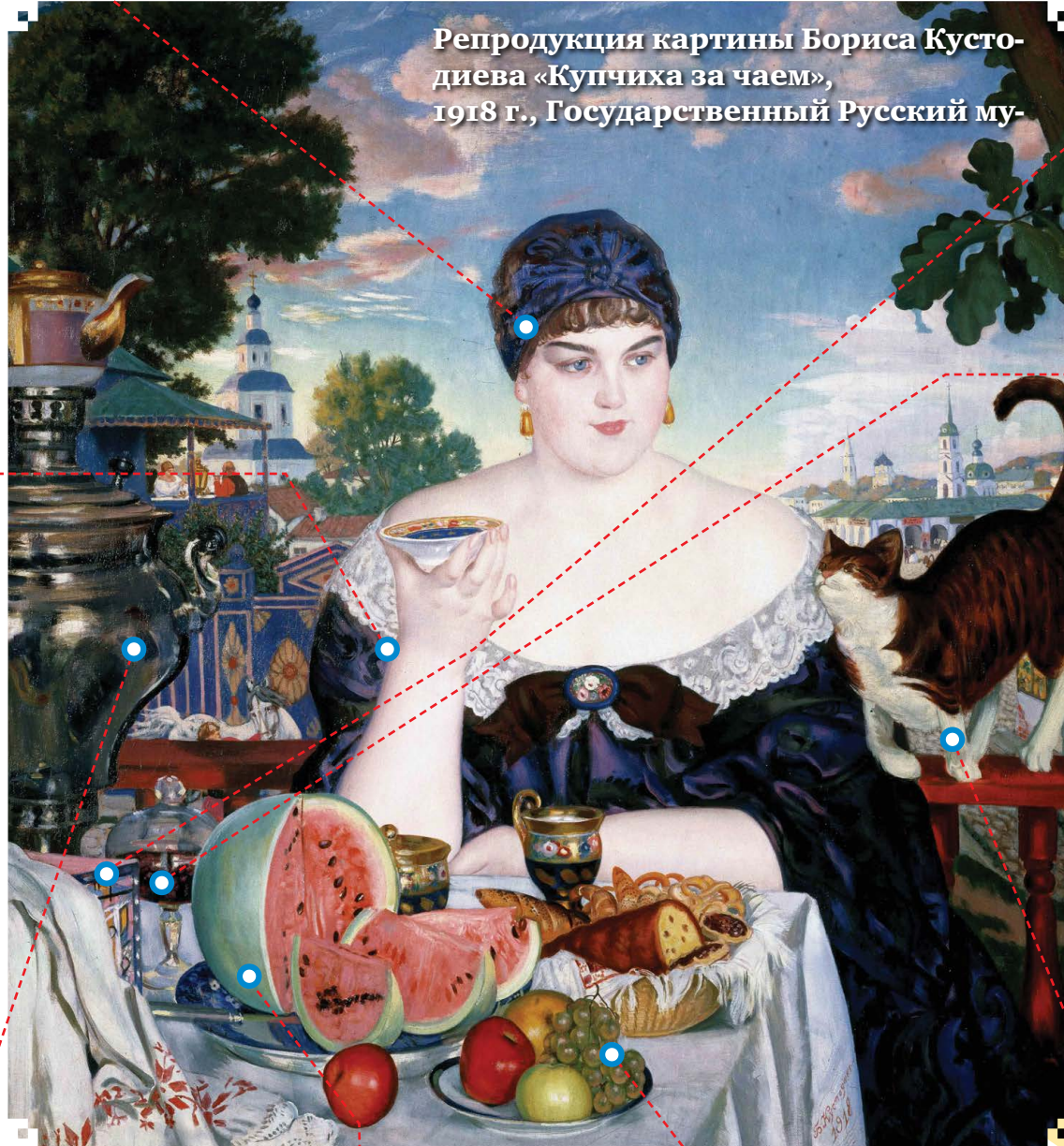
ГЛАЗА Не зря их называют зеркалом души. Кожа вокруг глаз нежная, для нее характерно большое количество кровеносных сосудов возле поверхности. Поэтому можно утверждать, что даме не грозят стрессы и хроническая усталость.

2 РУКИ Нежные и ухоженные. Блестящие ноготки говорят о том, что дама следит за руками. И использует для ногтей натуральные масла, а не синтетические лаки.

ПЛЕЧИ И ФИГУРА С точки зрения сегодняшней моды многие сказали бы, что лицо избыточный вес и необходима диетотерапия. И срочно в зал и на фитнес. Но это теперь, а раньше такая комплекция была эталонной.

ПЛАТЬЕ Натуральный шелк, даже такого темного оттенка, приятно холодит кожу в жару. Искусственных тканей тогда не носили. И тело радовалось и дышало.

СЕРЬГИ Тяжелые янтарные серьги, по мнению хозяйки, не только украсят ее, но и полезны для здо-



Репродукция картины Бориса Кустодиева «Купчиха за чаем», 1918 г., Государственный Русский му-

мно легкоусвояемых элементов. Так, наличие калия показано тем, кто страдает заболеваниями сердца.

6 ШКАТУЛКА Подготовлена шкатулка с рукоделием, скорее всего, это вышивка. Для здоровья не полезно сразу после еды ложиться отдыхать, поэтому некоторое время обязательно уделялось рукоделию.

7 ВАРЕНЬЕ Вазочка с вареньем — и еременный атрибут чаепития. В те времена варенье было очень важным продуктом, сохранявшим часть

МНЕНИЕ

Искусствоведы считают, что русские красавицы и купчихи — основная визитная карточка Кустодиева. Именно в них талант художника достиг истинного мастерства и зрелости. Некоторая упрощенность, шаржированность, лубочность, по мнению ряда специалистов, является противовесом любого рода «рафинированности», в том числе и в критике. Эти картины художника своего рода мечта об идеальной Руси, утраченном Китеж-граде, который он поместил в декорации несуществующего города.

А ВЫ ЗНАЛИ?

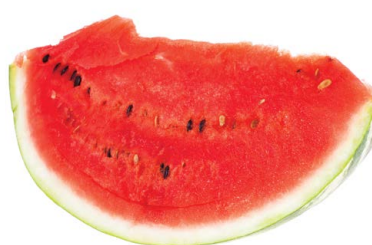
Большинство наиболее ярких и жизнерадостных работ, в том числе и «Купчиха», Борис Кустодиев написал, будучи прикованным к постели. В 1909 году у него диагностировали опухоль позвоночника. Вероятно, на современном языке это называется позвоночной грыжей, и несложно поддается лечению. В начале XX века, несмотря на 2 операции, успешно вылечить опухоль не удалось. Последние 15 лет жизни Кустодиев работал, причем успешно, лежа.

рочья. В то время многие верили, что янтарь отгоняет болезни.

3 САМОВАР С ЗАВЯТЫМ ЧАЙНИКОМ Чайный лист содержит много тонизирующего кофеина, чайного танина — редкого витамина Р и других полезных веществ — антиоксидантов, замедляющих старение.

БЛЮДЦЕ Пить чай из блюдца — российская народная традиция. По той же традиции настоящий чай должен жечь губы, а налитый в блюдце немного остывал. Кстати, правильно держать блюдце с горячим чаем тремя пальцами — это целое искусство. И в чайных проводились спецконкурсы.

4 АРБУЗ В мякоти ягоды содержатся витамины, минеральные соли, клетчатка и пектиновые вещества. Пара последних благоприятно влияют на работу кишечника, способствуют очищению организма от шлаков. Известно, что мякоть арбуза — лучшее мочегонное средство при болезнях почек и отеках.



ЯБЛОКО Основным компонентом десерта, считавшегося очень эффективным для привлечения противоположного пола, является яблоко. В рецепт входят: пюре из 5 яблок, мед, 10 капель розовой воды, по щепотке порошков шафрана, мускатного ореха и кардамона.

5 ВИНОГРАД Его используют не только для еды, но и для лечения. «Ампелотерапия» — так называется один из методов диетологии, медицинский метод употребления винограда для очищения организма. В винограде содержится

полезных веществ ягод и фруктов на зиму.

8 КОШКА Когда рядом ласкается любимый питомец, чаепитие всегда в два раза слаще кажется. Но это лишь на первый взгляд. Сейчас в зоотерапии — лечении с помощью животных — наиболее популярна фелинотерапия, лечение при помощи кошек. Так, если гладить кошку минут пять, приходят в норму давление и сердечные ритмы.

Текст: Светлана Иванова

Лицо должно дышать

О снова, тональный крем, пудра, хайлайтер, румяны — такой боевой раскрас хорош по обстоятельствам и к случаю. Когда этот ритуал становится ежедневным, есть риск обзавестись морщинами раньше ровесниц, предпочитающих полному макияжу естественность. Постоянный полный макияж сродни гриму. И стоит ли свое лицо усиленно гримировать каждый день? Ежедневное использование декоративной косметики негативно влияет на состояние кожи: спирт сушит и обезжиривает, а масло закупоривает поры.



ОВСЯНКА ВМЕСТО МЫЛА

Косметологи, склонные к использованию натуральных средств, советуют умыться овсянкой. Смолотые овсяные хлопья, разведенные в теплой воде, очищают кожу, сушат поры и улучшат цвет лица. К тому же в овсяных хлопьях содержатся калий, магний, йод, витамины А, Е и В, поэтому умывание овсянкой способствует омоложению кожи и насыщению ее витаминами.

Крапивный смузи

Крапива — один из самых полезных отечественных сорняков, кладесь питательных веществ и лекарство от «всех» болезней. В ней больше витамина С, чем в лимоне, а каротина — чем в моркови и облепихе!

Кроме того, крапива содержит медь, серу, марганец, барий, алюминий, железо и клетчатку. Искать эту чудотраву стоит за городом, там экология лучше, а употреблять в виде популярного сейчас напитка — смузи. Апельсин, киви, пучок молодой крапивы измельчить в блендере — и зеленый коктейль готов. В зимнее время с крапивой и шиповником можно заваривать чай. Такой напиток бодрит и благотворно влияет на пищеварение.



- **СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** блинов, блинчиков и оладий
- **ВИДЫ БЛИНОВ, БЛИНЧИКОВ** (тонкие, пышные, кружевные)
- **БЛИНЫ СО ВСЕГО МИРА**, самые необычные блины

- **БЛИНЫ С НАЧИНКАМИ**, сладкие и несладкие (как десерт, закуска, основное блюдо)
- **БЛИНЫ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ** для основного блюда

- **БЛИННЫЕ ПИРОГИ**
- **КАЛОРИЙНОСТЬ** каждого блюда
- **ПАНКЕЙКИ**
- **СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**, кулинарные хитрости, табличка в помощь хозяйке (вынимается)

В ЖУРНАЛЕ ВАС ЖДЕТ МНОЖЕСТВО РАЗНООБРАЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
15 РУБ*

ООО «ИД «КАРДОС» (12+)
*Рекомендованная цена

Бабка сметанная



стр. 40
журнала

Бабка — это, по сути, запеканка из блинов и какого-либо наполнителя, которым может быть каша — пшеничная, гречневая, рисовая, овощи или просто сметанный соус. Подавать ее можно и горячей, и холодной.

Сладкие начинки для блинов



стр. 62
журнала

В зависимости от того, какая у блинчиков начинка, с ними можно устроить чаепитие, вкусный полдник, позавтракать или использовать как закуску.

Блины с грибным припеком



стр. 28
журнала

Припек — это не входящий в состав теста ингредиент, который припекается к блину. Технология приготовления может быть разной. Получается блинчик с припеченной к нему начинкой.

Здоровый февраль ПО ЗВЕЗДАМ

Все знаки зодиака наделены одинаковым здоровьем, но иногда, по мнению астрологов, одним из них стоит обратить больше внимания на одну возможную болячку, другим — на другую.



ОВЕН

Самочувствие Овнов в феврале будет зависеть от того, насколько хорошо они

вели себя в предыдущем месяце. Неплохо? Тогда проблем не будет. Если же Овны не заботились о себе в декабре, возможны неприятные сюрпризы. Самое время постараться свести к минимуму вредные привычки, больше двигаться, лучше питаться.



ТЕЛЕЦ

Тельцов ждет напряженный февраль — как на работе, так и дома. Это не может не отразиться на их здоровье. Чтобы нервное напряжение не сильно ударило по самочувствию тельцов, следует отнестись к себе с особым вниманием. Больше отдыхать, спать не меньше хотя бы семи часов, меньше переживать по пустякам.



БЛИЗНЕЦЫ

В этом месяце Близнецы особенно уязвимы и подвержены нервным расстройствам. Прислушайтесь к себе! Если дело плохо, не думайте, что рассосется само. Обратитесь за помощью к профессионалу.



РАК

У Раков есть такая особенность: они могут придумать себе недомо-



гание и в результате действительно почувствовать себя нехорошо. Ракам не стоит заикливаться на болезнях — мнимых и настоящих. Меньше думайте о дурном, во всех событиях ищите положительные стороны.



ЛЕВ

В феврале звезды не советуют Львам поднимать тяжелое и усердствовать с физической нагрузкой — можно повредить спину. Также Львам стоит обратить внимание на самый важный орган — сердце.



ДЕВА

Чтобы и дальше сохранять здоровье, Девам следует быть такими же бдительными, заботиться о своем теле, питаться правильно, больше двигаться, бывать на свежем воздухе — и все будет хорошо.



ВЕСЫ

Весам не стоит нервничать! Лучше ограничить контакты с малосимпатичными людьми, постараться наладить



СКОРПИОН

Февраль в плане инфекционных заболеваний — месяц опасный.

Скорпионам лучше не посещать в этом месяце людные места и принять профилактические меры: чаще мыть руки, не брезговать маской в транспорте и не забывать делать дома влажную уборку.



СТРЕЛЬЦЫ

Стрельцам главенства: больше спать, питаться, как рекомендуют врачи в этом номере «Планеты здоровья», и стараться отвлекаться от рабочих проблем.



КОЗЕРОГ

Козероги часто пропускают первые симптомы начинающейся болезни. В этом месяце им стоит внимательнее прислу-

шиваться к организму и даже при небольшой простуде обращаться к врачу и брать больничный. Заодно отдохнете.



ВОДОЛЕЙ

Конец зимы — такое время, когда дурным настроением и общим упадком сил никого не удивишь. Но Водолеям унывать нельзя! Наши рекомендации — свежие овощи и фрукты, долгие прогулки пешком и смотреть на что-нибудь красивое, доброе.



РЫБЫ

Рыбам стоит принять некоторые профилактические меры, чтобы избежать ОРВИ: инфекция пустяковая, но неприятная, а после праздников надо быть в строю! Февраль выдастся интересным.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 20 февраля

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Сохраняем здоровье суставов: правильная еда, подходящие упражнения, основные рекомендации врачей по профилактике болезней.

Эвелина Бледанс рассказывает о своей миссии и делится советами о том, как воспитывать детей, здоровых и не совсем.

Искусство дипломатии в семье: как правильно попросить, как критиковать, чтобы не обидеть, как пресекать конфликты на ранней стадии.

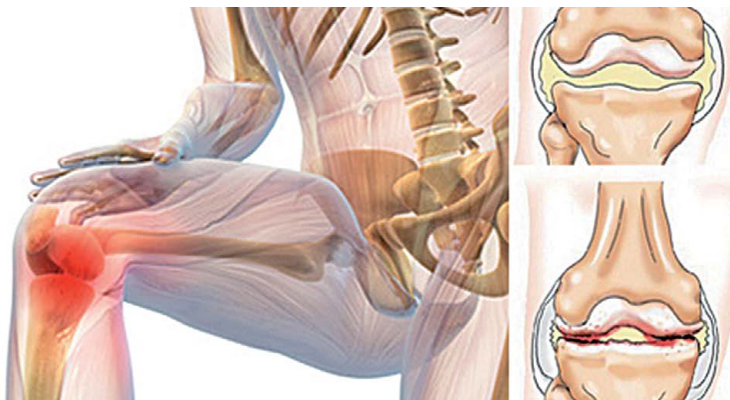
Чем нам поможет кресло-мяч?

Как лечат деревья?

Мифы и польза традиционной медицины.

А ТАКЖЕ, В КАЖДОМ НОМЕРЕ:
Действенные методы домашнего терапевта. 50 новых советов опытных специалистов. Здоровая кухня: рецепты и продукты. Новые истории читателей. Сохраняем красоту и молодость. Психолог на связи. Школа здоровья: учимся сохранять главное.





Стандарт лечения болезней суставов

По разным данным, артроз наблюдается у каждого десятого или даже каждого пятого человека на планете¹. Артриты встречаются реже, однако и они способны серьезно ограничить радости жизни. Риск возникновения заболеваний суставов возрастает после сорока лет^{2,3} – в том возрасте, когда хочется так много успеть, а боль и тугоподвижность сустава делает человека похожим на Железного Дровосека! Со временем становится сложно заниматься даже обычными, повседневными делами, и, в конце концов, болезнь, если ее не остановить, приводит к инвалидности.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В БОЛЬНОМ СУСТАВЕ

Суставы ежедневно подвергаются большим нагрузкам. Для защиты от трения суставные головки костей выстланы хрящом – плотной, скользкой тканью. С возрастом хрящ все меньше защищает головки костей от трения, сустав воспаляется и начинает болеть, а

затем появляются костные выросты, ограничивающие его подвижность – развивается артроз. При артрите на первый план выходит воспаление, а итогом также может стать разрушение сустава. В этом случае, как думают некоторые, остается два выхода: конец активной жизни или операция по замене сустава на искусственный.

Однако и оперативное лечение не всегда гарантирует улучшение. Даже успешная операция – это долгий восстановительный период и возможное развитие осложнений. Кроме того, около половины пациентов с механическими суставами все равно продолжают испытывать боль и ограничение в движениях⁴. А через 5–10 лет приходится снова проводить не менее сложную операцию по замене изношенного эндопротеза. Вот почему стоит стараться всеми силами сохранить «родной» сустав как можно дольше.

СТАНДАРТ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ

Возможность сохранить сустав дает консервативное лечение, основой которого является магнито-

терапия. Она входит в стандарт лечения заболеваний суставов⁵.

Масштабное исследование полезности магнитотерапии с использованием аппарата АЛМАГ-01 компании ЕЛАМЕД показало, что применение АЛМАГа способствует значительному уменьшению боли и дискомфорта, а также улучшению подвижности сустава. Это происходит потому, что магнитотерапия дает возможность усилить действие лекарств, снизить их дозы и ускорить выздоровление. Часто магнитотерапия является единственным средством, когда противопоказаны другие виды лечения.

АЛМАГ уже более 15 лет применяется как в физиокабинетах, так и в домашних условиях, не требуя каких-либо специальных знаний или навыков по обращению. Он признан уникальным медицинским аппаратом, который пользуется абсолютным доверием потребителей.

АЛМАГ дает возможность жить так, чтобы не было особенно больно за годы, напрасно отданные артрозу и артриту. Живите без боли!

АЛМАГ ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:

- устранить боль,
- снять воспаление и отек в области сустава,
- уменьшить спазм окружающих суставов мышц,
- снизить утреннюю скованность движений,
- увеличить дальность безболезненной ходьбы,
- улучшить усвоение лекарственных средств, что дает возможность уменьшить их дозу,
- предотвратить рецидивы заболевания и улучшить качество жизни.

¹ Остеоартроз как общетерапевтическая проблема, Чичасова Н. В., Мендель О. И., Насонов Е. Л., «Русский медицинский журнал»

² Современная стратегия терапии ревматоидного артрита, Каратеев Д. Е., Лучихина Е. Л., «Русский медицинский журнал»

³ Артроз коленного сустава, <http://www.rusmedserv.com/kneesurgery/reasons-arthritis-knee-joint/>

⁴ http://karman.zahav.ru/Articles/7112/apos_therapy

⁵ Use of recommended osteoarthritis pain treatment by older adults, Diane Merkle, Deborah Dillon, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2656766/>



АЛМАГ-01

Купите АЛМАГ, ФЕЯ (УТЛ-01), УНИЛОР в аптеках и магазинах медтехники Москвы по Выгодной Цене до 25 февраля!

Аптеки

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| • САМСОН-ФАРМА
☎ (495) 250-8-800 | • ВЕКФАРМ
☎ (495) 796-09-29 | • АСНА
☎ (495) 223-34-03 |
| • СТОЛИЧКИ
☎ (495) 215-5-215 | • ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
☎ (495) 369-33-00 | • ДОКТОР СТОЛЕТОВ
☎ (495) 788-11-00 |
| • НЕОФАРМ
☎ (495) 585-55-15 | • ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ
☎ (495) 626-80-65 | • ДЕЖУРНЫЕ АПТЕКИ
☎ (499) 643-21-93 |

Курьерская доставка

- | | | |
|---|---|---|
| • Аптеки «ТРИКА»
☎ (495) 789-62-63
www.aptekatrika.ru | • Доброта. Ру
☎ (495) 531-33-33
www.dobrota.ru | • Медмагазин
☎ (495) 221-53-00
www.med-magazin.ru |
| • Аптеки «ИФК»
☎ (495) 937-32-20
www.apteka-ifk.ru | • МЕДТЕХНИКА
☎ (499) 519-00-03
www.blagomed.ru | |



www.elamed.com

Консультации ДО и ПОСЛЕ покупки по бесплатному телефону ☎ **8-800-200-01-13**

Адрес для заказа наложенным платежом: 391351, Рязанская область, Елатьма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод». ОГРН 1026200861620. Сайт в интернете www.elamed.com. РУ МЗ № ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЧЕГО БОЯТСЯ ВИРУСЫ? ОРВИ МОЖНО ОБХИТРИТЬ!



ВИРУСЫ БОЯТСЯ 2 ВЕЩЕЙ:

1 СВОЕВРЕМЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ.

Всем нам известна народная присказка: «Без лечения простуда длится неделю, с лечением – семь дней». Это верно лишь по одной причине: зачастую лечим, когда станет совсем уж плохо, когда температура держится уже несколько дней. Что касается насморка, то многие люди начинают лечить его только после того, как нос вообще перестает дышать. Это совершенно неправильно. Особенно важно предотвратить развитие такого заболевания, как грипп. Грипп – это «умный» вирус. Острейшая фаза этой болезни наблюдается в первые сутки после заражения, когда человека беспокоят только незначительные симптомы. Вот тогда-то и надо начинать лечение. В этом случае можно прервать болезнь, так и не дав ей развиваться. Мало того, что такая своевременность сократит сроки болезни, так она еще и уменьшит вероятность развития осложнений.

2 ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.

Повышенная температура – это защитная реакция организма. Она направлена на то, чтобы убить возбудителей болезни, создать для них невыносимые условия существования. И действительно, повышенная температура способствует гибели вирусов гриппа и облегчает течение инфекции. При всем этом температура тела включается в механизм борьбы лишь на поздней стадии, когда вирус уже захватил организм. Но теперь есть возможность «обхитрить» вирусы и обойти недостаток «термозащиты» организма. Для этого можно использовать локаль-

ВАЖНО ЗНАТЬ:

■ Для людей с сильным иммунитетом грипп не страшен? Вирусы типа А и В постоянно изменяются и мутируют, и к ним у здоровых людей нет иммунитета.

■ Грипп – обычное и привычное заболевание, бояться которого не стоит? Грипп снижает иммунный статус организма, на фоне чего всплывают старые хронические заболевания: артрозы, гастрит, заболевания системы кровообращения. Грипп может приводить к осложнениям в виде воспаления трахеи, пневмонии, бронхита, менингита.

■ Грипп можно перенести на ногах, необязательно отлеживать неделю дома? Это приводит к заражению окружающих людей, проявлению у больного осложнений.

■ Грипп можно вылечить за 3 дня? Это не правда, до сих пор не существует лекарства от гриппа. Есть только средства, которые только помогают организму бороться с вирусом.

ФЕЯ (УТЛ-01)



ную теплотерапию устройством ФЕЯ (УТЛ-01), когда вирус еще находится в пазухах носа и гортани.

Применение ФЕИ показано при насморке, ангине, фронтите, гайморите и других ЛОР-заболеваниях. Прогревания ЛОР-органов способствуют ускорению кровообращения, уменьшению венозного застоя в слизистой. Повышение температуры в зоне воздействия способствует прекращению роста вирусов, вирусы гибнут, что является аналогом естественной реакции организма на воспаление.

ФЕЮ можно применять детям от 1 года, беременным женщинам.