

**14**  
рублей\*

**планета**

**ЗДОРОВЬЯ**

№16 от 12 сентября 2016 года

**PRESSA.RU**

\*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**НЕЗАМЕНИМЫЕ  
ЛЕЧЕБНЫЕ  
НАСТОЙКИ  
СВОИМИ РУКАМИ**

стр. 20

**ПРИВЫЧКИ ТЕХ,  
КТО ВЫГЛЯДИТ  
МОЛОЖЕ**

стр. 6

**СКРЫТЫЕ ЯДЫ  
В ПРОДУКТАХ**

стр. 15

**КАК НЕ  
ЗАРАБОТАТЬ ЯЗВУ**

стр. 4



**ГОРМОНАЛЬНЫЕ  
ИЗМЕНЕНИЯ :  
НАДО ЛИ ЛЕЧИТЬ?**

стр. 11

16+



**36,6**

**Аптечная сеть "36,6"**

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

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

[www.366.ru](http://www.366.ru)

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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





# Это делает нас моложе

НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕННЫЕ СПОСОБЫ ОТНЯТЬ 10 ЛЕТ У ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

## СТИЛЬ ПО ГОДАМ

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

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

## ДОБАВИТЬ СПЕЦИЙ В ЕДУ

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

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

## ПРИНЯТЬ ЖИЗНЬ ТАКОЙ КАК ЕСТЬ

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

## ЧАЩЕ ПЕТЬ

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

## ЗАВЕСТИ СОБАКУ

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



## АЗЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

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

## ИМЕТЬ ВЕРУ

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

Текст: Герман Прокофьев



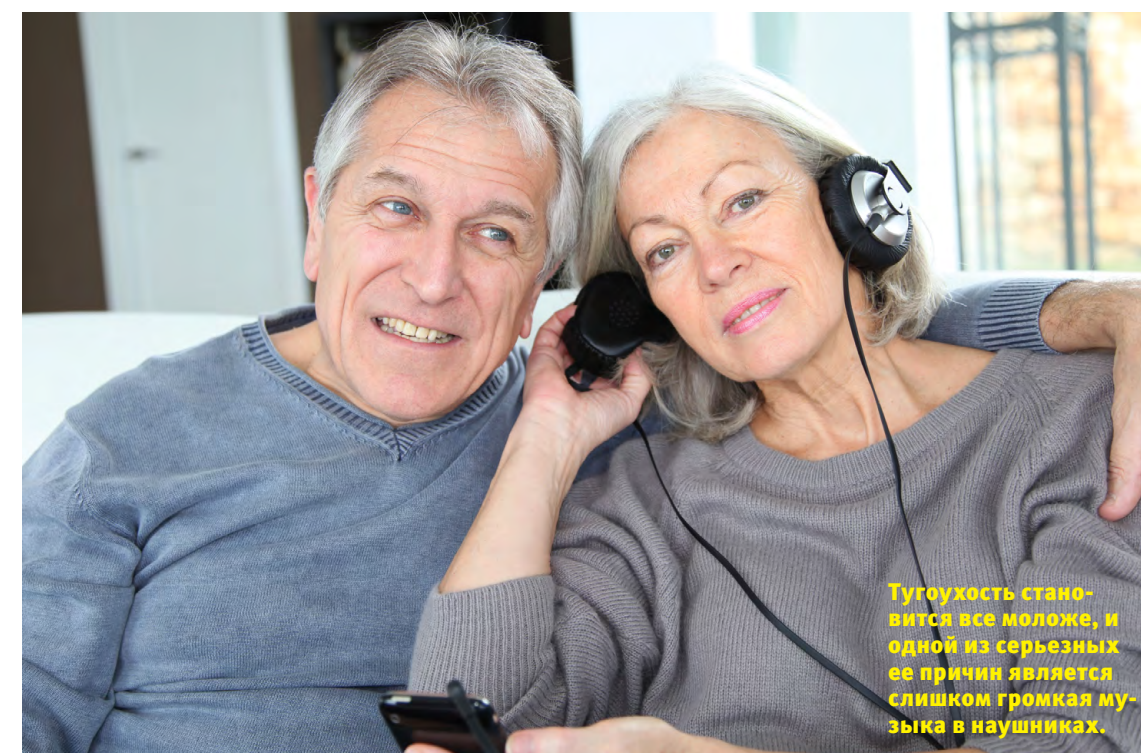
Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

## ПРОФИЛАКТИКА

# Бережём ухо от потери слуха

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

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



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

## ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ СЛУХА

Снижение или потеря слуха может произойти в результате:

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

## ДИАГНОСТИКА

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

## КАК ЛЕЧИТЬ?

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

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

## КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Врач-оториноларинголог, хирург Светлана Викторовна Мосолова

## ПРОСТОЙ ТЕСТ НА ПРОВЕРКУ СЛУХА

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

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

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

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

Текст: Любовь Анцица

**18 РУБ**

## №9 Уже в продаже! ОСЕННИЕ ЗАБОТЫ

урожай • укрытие • почва

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

\*Рекомендованная цена

**Стань спецом в дачном деле!**

12+

## ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР «СОЦГАРАНТИЯ» заключает договоры РЕНТЫ

### ПРОГРАММА ПЕНСИОНЕРАМ «ВТОРАЯ ПЕНСИЯ»

<input checked="" type="checkbox"/> Пожизненное проживание в своей квартире	<input checked="" type="checkbox"/> Освобождение от оплаты коммунальных платежей	<input checked="" type="checkbox"/> Крупные первоначальные денежные выплаты и пожизненная вторая пенсия
---	--	---

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

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

### berafon

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные.

Профессиональная консультация врача-сурдолога.

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

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**











# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

НАПРАВЛЯЙТЕ СВОИ СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ [PZ@KARDOS.RU](mailto:PZ@KARDOS.RU)  
ПО АДРЕСУ: 115088, Г. МОСКВА, УЛ. УГРЕШСКАЯ, Д. 2, СТР. 15 И ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (499) 992-29-69



## СРЕДСТВО ОТ ПОДАГРЫ

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

**Анастасия Николаевна Бибилова,**  
Московская область



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

## КАК СНЯТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ ПОСЛЕ БРИТЬЯ?

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

**Игорь Сергеевич Усольцев,** г. Тамбов



## СРЕДСТВО ОТ ТРЕЩИН НА РУКАХ

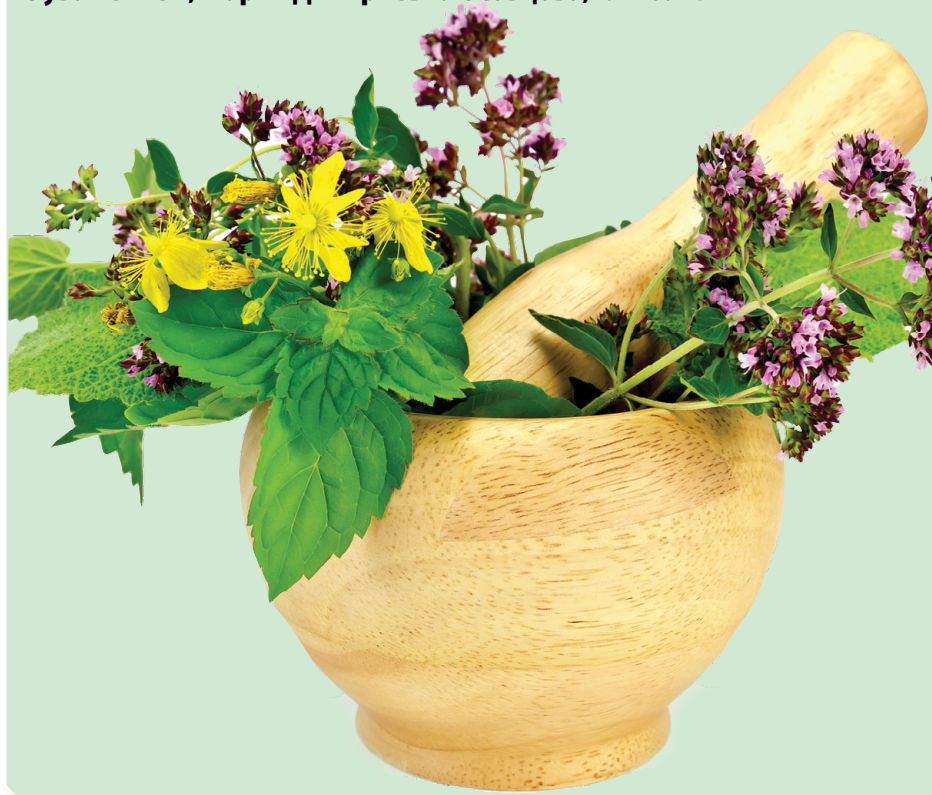
«Сухая кожа – это не просто недостаток, это еще и постоянная борьба с трещинками и шелушением. Чуть запустишь, и уже ни луковицу почистить, ни посуду помыть. Больно. Нашла для себя действенный метод лечения трещин. Взять горсть истолченного льняного семени и смешать с миндальным маслом, затем добавить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

**Тамара Юрьевна,**  
г. Люберцы

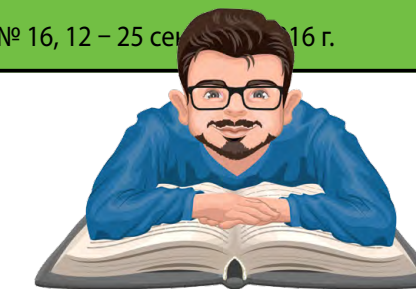
## ОТ МИГРЕНИ ПОМОГУТ ТРАВЫ

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

**С уважением, Мария Дмитриевна Осовцова,** г. Рязань



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Народная медицина – дело важное, но каждый организм – особенный. Собирайсь испытывать то или иное средство, проконсультируйся со специалистом.

## МУМИЁ СПАСЁТ ОТ ЭКЗЕМЫ

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

**Томичева А.,** г. Москва



## ШАЛФЕЙ ПОМОЖЕТ ПРИ КЛИМАКСЕ

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

**Алина Власьевна Максимова,** г. Рязань

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

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

**Оксана Орлова,**  
Ярославская область



## САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ АРТРОЗЕ ОПАСНО!

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

**А. М. Селиверстов,** г. Москва



## ЖЕМЧУГ ВЫЛЕЧИТ ОТ БЕССОННИЦЫ

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

**Никифорова Пелагея Игнатьевна,** Тверская область



В следующем номере читайте о том, как использовать целебную траву репешок, чем можно облегчить боль при артрите, какое упражнение позволит сохранить спину ровной, а также другие советы от наших читателей.  
**СВОИ СОВЕТЫ ВЫСЫЛАЙТЕ НАМ ПО АДРЕСУ: 115088, Г. МОСКВА, УЛ. УГРЕШСКАЯ, Д. 2, СТР. 15, ЭЛЕКТРОННОМУ АДРЕСУ PZ@KARDOS.RU И ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (499) 992-29-69**

# Отдохнуть после отпуска

## КАК ВЕРНУТЬСЯ В СТРОЙ БЕЗ СТРЕССА

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



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

## ПИТАНИЕ

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

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

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

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

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



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

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

## СОЛНЦЕ И ВОДА

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

### ЧТО ДЕЛАТЬ

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

**Огурцы** — отличное увлажняющее средство. Просто нарежьте

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

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

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

Текст: Оксана Пшеничная



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

## ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

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

# ХИТ-ПАРАД ЗАГОТОВОК НА ЗИМУ

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

## КАК ПОЛЕЗНЕЕ И ПРОЩЕ



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

## ПЕРВОЕ МЕСТО

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

## ВТОРОЕ МЕСТО

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

## ТРЕТЬЕ МЕСТО

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

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

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

## ЧЕТВЕРТОЕ МЕСТО

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

## ПЯТОЕ МЕСТО

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



## А ВЫ ЗНАЛИ?



При тепловой обработке большинство продуктов действительно теряют свои ценные свойства, а вот помидоры – наоборот. Количество антиоксиданта ликопина в них при повышенных температурах только увеличивается. Это удивительно, но томаты после консервации полезнее, чем свежие.

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

Текст: Ольга Мелешкова

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КРАСИВЫХ ВОЛОС

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

**ЛИМОННЫЙ СОК** Это средство, напротив, осветляет волосы и придает им блеск.

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

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

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

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

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

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

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

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

# Лечебные настои своими руками



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

## КАК ГОТОВИТЬ

### НАСТОЙКИ ВОДНЫЕ

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

### НАСТОЙКИ СПИРТОВЫЕ

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



## 5 НАСТОЕВ

### НАСТОЙ СЕРДЕЧНОГО СБОРА

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

### НАСТОЙ ХРЕНА

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

### НАСТОЙ ЧИСТОТЕЛА

Внутри – от вирусных инфекций, для повышения иммунитета.

**тета; наружно – при дерматитах и раздражениях кожи.**

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

### НАСТОЙ БЕРЕЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ И КРАПИВЫ

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

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

### НАСТОЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

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

Текст: Варвара Андреева

## ПОВЕСИТЬ НА ХОЛОДИЛЬНИК

# 5 ПОЛЕЗНЫХ СПИРТОВЫХ НАСТОЕВ

### №1 НАСТОЙКА БАРБАРИСА

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

### №2 НАСТОЙКА ПРОПОЛИСА

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

### №3 МЯТНАЯ НАСТОЙКА

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

### №4 КЛЕВЕРНАЯ НАСТОЙКА

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

### №5 ЛИПОВАЯ НАСТОЙКА

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



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

Sudoku puzzle 1

Sudoku puzzle 2

Sudoku puzzle 3

Sudoku puzzle 4

Sudoku puzzle 5

Sudoku puzzle 6

Судоку ОТВЕТЫ. 1-6. Includes owl illustration and difficulty levels (Уровень сложности: ● сложно, ● не сложно).

## ВСЕ: от А до Я

ЗДОРОВЬЕ, ТРАНСПОРТ, АНТИКВАРИАТ, РАБОТА. Includes various advertisements for health, transport, antiques, and job opportunities.

ДАЧА №17 ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ. УЖЕ В ПРОДАЖЕ. Includes list of topics like 'Здоровье сада', 'Чернушка вместо себка', 'Как выйти сухим после дождя'.

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

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

На правах рекламы



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

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

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

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