

**14**  
рублей

**планета**

# **ЗДОРОВЬЯ**

№2 от 15 февраля 2016 года

**PRESSA.RU**

Газета выходит раз в две недели

**7 СПОСОБОВ  
УПРАВЛЕНИЯ  
ЧУЖИМ ГНЕВОМ**

стр. 22

**ЧТО ВАЖНО  
ЗНАТЬ  
О ЩИТОВИДНОЙ  
ЖЕЛЕЗЕ**

стр. 11

**КАК СБЕРЕЧЬ  
СУСТАВЫ**

стр. 5

**ЗАЧЕМ К НАМ  
ПРИСТАЮТ  
ПРОСТУДЫ**

стр. 14

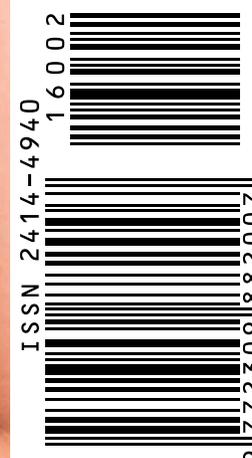
**ПОЧЕМУ  
ЭВЕЛИНА БЛЁДАНС  
НЕ БОИТСЯ СТАРЕТЬ**

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

Уважаемые читатели, друзья, вот вам и второй номер «Планеты здоровья». Искренне благодарю вас за интерес к нашему, а судя по раскупленному тиражу первого номера — теперь и вашему изданию. Мы получили много писем с комментариями, предложениями, множественством вопросов. И, конечно, не

без критики. Ваши вопросы мы обобщим и отправим специалистам для ответов. Критику примем к сведению, комментарии учтем. Не сомневайтесь. Что хочется сказать по поводу этого номера. Представляете, тут у нас Эвелина Блэданс заявила в интервью, что не боится стареть. Эвелина Блэданс, женщина, ак-

триса, 1969 года рождения, не боится стареть! И рассказала, почему ее годы не берут. Мы за Эвелину порадовались и решили тоже не бояться стареть. А наоборот, исключительно здорово и хорошо. А для этого как всегда собрали в этом номере очень ценные советы, средства, рецепты, консультации упраж-

нения от ведущих экспертов. География тем — со всего мира: от Москвы до Тибета.

*Словом, читайте, познавайте, узнавайте, а главное — не болейте.*

*А еще желаю вам сердцем не стареть!*

Адрес для писем:  
pz@kardos.ru

## ЧЕМ ОПАСНА ДИЕТА ЙО-ЙО

**Йо-йо — это популярная сейчас система питания, когда человек всю неделю питается правильно и умеренно, а один раз в неделю объедается печеньями и гамбургерами, запивая все пивом и сладкой газировкой.**

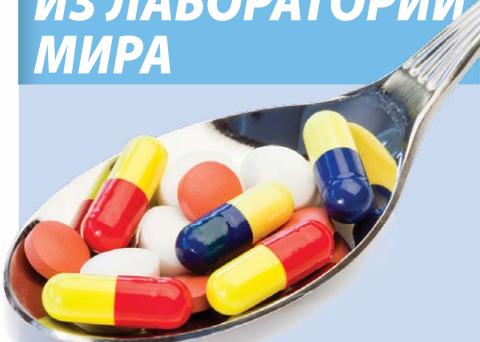
Некоторые специалисты считают, что это помогает людям держаться, иначе соблазн слишком велик и человек срывается. А так вроде бы утолил страсть — и живешь дальше по полезной формуле. Однако многие исследования показали, что режим этот вовсе не оптимальный.

Во-первых, многие пациенты, которым даются раз в неделю послабления, психологически более готовы к прекращению диеты, чем те, кто держит ее строго и долго. Во-вторых, как установили на крысах ученые в Университете Нового Южного Уэльса, за один день избыток микрофлора кишечника уничтожается, и она не способна восстановиться за шесть здоровых дней. Вес, действительно, снижается, но вдвое медленнее, чем у тех, кто полностью отказался от вредной еды. А вот состояние кишечника у практикующих диету йо-йо точно такое, как и у тех, кто постоянно неправильно питается.



Рацион разгрузочного дня по диете йо-йо

## ИЗ ЛАБОРАТОРИЙ МИРА



## ДОБАВКИ, КОТОРЫЕ ОПАСНО ПИТЬ БЕЗ РЕЦЕПТА

Многие популярные витамины и добавки без назначения врача пить не следует.

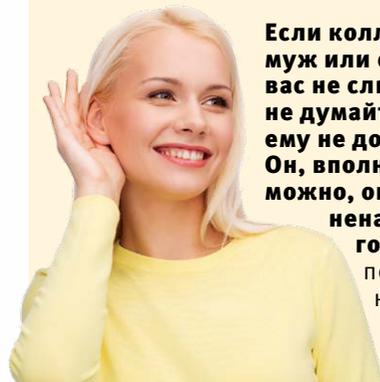
### Кальций

Раньше его постоянно прописывали для здоровых костей. Новые исследования говорят о том, что таблетки кальция не только не доходят до костной ткани, но и откладываются на стенках артерий.

### Витамин В6

Ряд ученых обнаружили, что витамин В6 в больших количествах может вызывать нейропатию, то есть поражать нервные волокна.

## ЕСЛИ ВАШ СОБЕСЕДНИК ВНЕЗАПНО ОГЛОХ?



**Если коллега, муж или сын вас не слышит, не думайте, что ему не до вас. Он, вполне возможно, оглохнет ненадолго.** Эксперты называют такое

состояние «глухота от внимания». Человек действительно становится на мгновение глухим. «Журнал нейронауки» (США) опубликовал исследование на эту тему. Неврологи изучили диаграммы мозговых импульсов людей,

которые смотрели супербоевик, и тех, кто читали книгу. В это время врачи включали сигналы разных тонов. Оказалось, что волонтеры, которые смотрели боевик, не могли уловить этот сигнал. Исследование мозга показало, что человек не пропускает мимо ушей звуки, он их просто не слышит.

## КОФЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕРДЦА?

**Три чашки кофе в день помогут не только справиться с усталостью, но и поддержат сердце. Таковы выводы исследования Гарвардской школы общественного здоровья.**

Умеренное употребление кофе — таким исследователи считают не более пяти небольших чашек в день — поможет от инфаркта, диабета, неврологических заболеваний. Данные собирались 30 лет, исследовались 200 000 мужчин и женщин. В данных исследования нет ничего сенсационного, но оно в данном случае очень доказательное.

**Травы Кавказа**

**«Можно ли справиться с проблемами женского здоровья? Что посоветуете?»**

В наше время проблемы женского здоровья стали очень распространены среди женщин 20-40 лет, и это требует принятия незамедлительных мер. Чтобы не доводить свое состояние до совсем серьезных проблем рекомендуем использовать травяные сборы №32 и №32а (54а). Они способствуют сохранению нормальной деятельности желез внутренней секреции, облегчению при различных обострениях женских половых органов. Сотни женщин ощутили на себе благотворное действие этих сборов, которые зарекомендовали себя в комплексной терапии различных заболеваний молочных желез.

**Приобретайте сборы №32 и №32а (54а) в «Зеленой Аптеке»**

тел.: 8-495-411-47-69 сайт: травыкубани.рф

Рег. номер: ТУ 9197-004-0140070322-2011 св-во о гос. регистр. № RU.77.99.11.003.Е.024683.07.11 от 06.07.11г. БАД. Реклама

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ**

## Проблемы с суставами? БИОСТИКЕР ДЛЯ ТЕЛА



Отличные по свойствам и действию магнитные биостикеры для суставов — ваш путь к отличному самочувствию! Благодаря наличию в составе не только экстрактов целебных трав, но и ценного яда черных муравьев, которые усиливаются действием магнитного поля, можно сказать, что магнитные биостикеры обладают тройным действием.

Способствуют быстрому решению проблем и возвращению подвижности суставов, усилению местного кровообращения и значительно уменьшению ограничений в сгибании и разгибании суставов.

Заказ по телефонам:  
**8-495-748-87-50,**  
**8-495-748-89-36**

Приобретая магнитные биостикеры, получите бальзам первой необходимости  
**В ПОДАРОК!**



**В НОМЕРЕ:**

- 4. Как стать жаворонком. И как это поможет здоровью.
- 5. Учимся беречь суставы. Консультация врача.
- 6. Наша печень нас бережет: что она любит и чем успокоится.
- 14. Любовь, коварство, тайны и измены щитовидной железы.
- 12. Вековая мудрость. Какими деревьями на Руси
- 13. Советы диетолога: рацион на раннюю весну.
- 14. Наши интервью. Все, что вы не знали о гриппе. врачевались наши предки.
- 18. Между нами, женщинами: разберемся в одной из причин бесплодия.
- 20. Хочешь жить до 100, поменяй стул на мяч.
- 21. Мифы и реальность тибетской медицины.
- 22. Учимся управлять супружеским гневом.
- 25. Англичанин, который лечил цветами.
- И еще 100 советов, новостей и комментариев.**



— Мама, давай купим ему телефон!

**В ЮЖНОЙ АМЕРИКЕ ЗАПРЕЩАЮТ РОЖАТЬ**

Распространяющийся в южных странах, в первую очередь Южной Америки, страшный вирус Зика заставляет задуматься о здоровье будущих детей. Большинство стран Южной Америки — католические. Во многих из них запрещены аборт, в остальных — возможность их ограничена. И теперь врачи перед дилеммой: либо разрешать носительнице вируса прервать беременность, либо поставить ее перед риском рождения ребенка с микроцефалией — крайне малым размером мозга. Именно этот симптом связывают с вирусом, но точной информации пока нет. Врачи в странах, где аборт запрещен, не рекомендуют беременеть до 2018 года. Такие официальные рекомендации выпустили министерства здравоохранения Бразилии, Колумбии и Гондураса.

**ДИЕТОЛОГИ СТРАНЫ, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!**

Врачи-диетологи и нутрициологи — в общем, те, кто умеет лечить правильным и здоровым питанием, создали Национальную ассоциацию. Они хотят объединенными усилиями бороться за здоровое питание нашей нации, а не ждать, когда рак на горе свистнет. Ведущие российские врачи будут обобщать самый полезный наш и зарубежный опыт и продвигать его в массы. Также они намерены следить, какие законы издаются в области питания, особенно детского. Будут помогать готовить передовых специалистов — диетологов. А главное для нас — информировать людей

о самых правильных и проверенных системах здорового питания. Члены ассоциации — очень серьезные и уважаемые. Туда входят, например, НИИ питания Российской академии медицинских наук, Санкт-Петербургская государственная медицинская академия им.И.И. Мечникова, Новосибирский государственный медицинский университет и многие другие. Мы решили попросить представителей ассоциации делиться знаниями на страницах «Планеты здоровья». И они приняли предложение. Читайте слово диетолога в рубрике «Питаемся здорово». О весеннем рационе.

**КУРС ПО БОРЬБЕ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ, ИЛИ 10 МИНУТ НА СТУЛЕ ДЛЯ КРАСОТЫ И ПОЛЬЗЫ**

Несложный комплекс поможет справиться с целлюлитом и укрепить мышцы ног, что гораздо важнее. Ноги — второе сердце, говорят некоторые врачи-кардиологи. Тренировка ног улучшает циркуляцию крови и в целом делает вас живее и выносливее. Этот комплекс подходит и для дома, и для офиса. Главное в нем — желание и крепкий, не вращающийся стул. А упражнения настолько просты, что для них даже не нужны иллюстрации.

**Упражнение 1**

**Сжимание подушки**  
Сядьте на стул. Поставьте ноги на пол ступнями целиком так, чтобы угол голени и бедра составлял 90 градусов. Между ногами разместите подушку. На выдохе сжимайте подушку так сильно, будто хотите выдавить из нее набивку. Оставьте ноги в этом напряжении примерно на одну минуту, нормально дыша. Переходите ко второму упражнению.

**Упражнение 2**

**Жим коленями**  
Исходное положение — то же. Положите ладони на внешние стороны коленей. Делайте движение, будто хотите разжать ладони, одновременно сжимайте ладонями колени, создавая сопротивление. На максимально возможном для вас напряжении мышц сохраните это положение в течение одной минуты. Дышите при этом ровно.

**Упражнение 3**

**Мостик в положении сидя**  
Сядьте на край стула. Ноги поставьте, как в предыдущих упражнениях. Руками держитесь за край стула. На выдохе выгнитесь, как в обычном мостике, чтобы ноги и руки принялись на себя тяжесть тела. Держите мостик 20–60 секунд в зависимости от возможностей. Дышите ровно. Сядьте. Переходите к следующему упражнению.

**Упражнение 4**

**Подъем ног из положения сидя**  
Ноги поставьте, как в предыдущих упражнениях. Руками обопритесь о край стула. На выдохе выпрямите, вытяните и напрягите правую ногу. Держите 30 секунд, стараясь ровно дышать. То же самое — с левой ногой. Тренировка закончена! Чудес от нее не ждите, но некоторое улучшение увидите через пару месяцев точно.

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

РЕКЛАМА

**Задайте свой вопрос юристам**

по телефону:  
**8 (800) 505-92-65**

Звонок с городских и мобильных телефонов Москвы и МО **БЕСПЛАТНЫЙ!**

Или на сайте [www.9111.ru](http://www.9111.ru)

**КАТАРАКТА, ГЛАУКОМА, ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ – НЕ ПРИГОВОР! МОЩНОЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ**

Российские ученые создали портативный прибор для домашнего применения «Виртус», который способен отлично воздействовать даже на такие хронические заболевания, как катаракта, глаукома, макулодистрофия, атрофия зрительного нерва, диабетическая ретинопатия, дальнозоркость и близорукость! «Виртус» способен усилить восстановление поврежденных тканей и клеток. Уходят пелена, мушки, улучшается резкость и четкость зрения?

При начальной катаракте и глаукоме «Виртус» позволяет приостановить процесс потери зрения, стабилизировать глазное давление, что в ряде случаев может позволить обойтись без операции. «Виртус» компактен, прост и удобен в применении. Легко использовать в поездке и на даче!

Разочаровались в традиционных средствах? Сохраните Ваше зрение с помощью «Виртуса» и наслаждайтесь им на долгие годы!

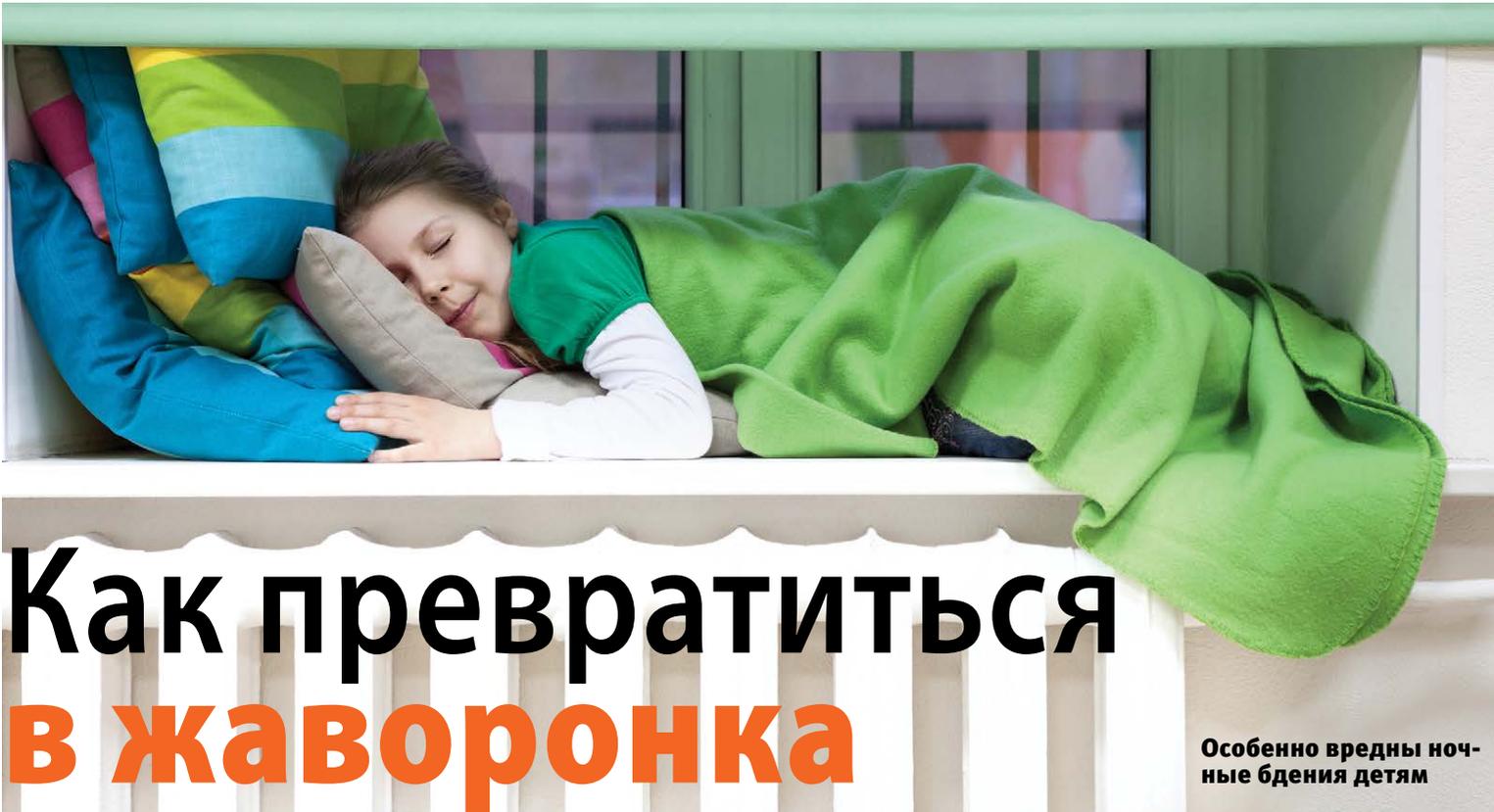
Всем купившим зимние подарки! Количество приборов ограничено!



☎ **8-499-519-60-13, 8-800-555-14-06** (Бесплатно по РФ)

ООО «Аркада» ОГРН 1127746180913, 115093, г. Москва, ул. Б. Серпуховская, д. 44, оф. 19. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



# Как превратиться в жаворонка

Особенно вредны ночные бдения детям

## ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА

*Человек — существо дневное. Он так задуман. У нас нет аппарата, заточенного под ночное существование: ни зрения, ни острого слуха, нюха или локатора. Ночью мы должны спать. Некоторые считают, что есть генетические совы и жаворонки. Но никто не оспаривает пользы ночного сна и раннего подъема.*

### ЗАЧЕМ БЫТЬ ЖАВОРОНКОМ?

Человек, как уже сказано, не летучая мышь, которая летает ночами по локатору, и не кошка, которая видит одинаково днем и ночью. Сон ночью, бодрствование днем естественны и полезны для здоровья. Так, резкий рост инфарктов за последнее столетие связывают в том числе с привычкой ночных бдений. Ночью шишковидная железа мозга — эпифиз — вырабатывает гормон мелатонин. Он отвечает за отдых нервной системы, восстановление психики, клеток. Пик выработки мелатонина приходится на время с полуночи до двух часов ночи.

### О КАЧЕСТВЕ СНА

Плохое качество сна зачастую является причиной того, что мы чувствуем себя плохо утром. А это самое качество во многом зависит и от того, во сколько мы легли. Если в три ночи, то на следующий день, во сколько бы ни встали, будем как сонные мухи. Качество также определяется тем, насколько крепко мы спали. Сомнологи говорят, что вполне нормально просыпаться на пару секунд 5–7 раз за ночь — это естественная необходимость при смене циклов сна. Здоровый человек в этом случае просто и не помнит, как проснулся. Для людей за 45 нормой считается одна–две более длительные пробуждения — на 2–3 минуты: перевернуться, вздохнуть и порадоваться, что еще не подъем. Но если речь идет о более частых и долгих перерывах сна, то эксперты считают, что лучше об-

ратиться к специалисту. Такой режим сна портит настроение, лишает бодрости. Здесь мы, конечно, не о вынужденном пробуждении.

### ПРОСТИТЬ БУДИЛЬНИК

Перевести будильник на 10 минут позже — обычное дело для нас в борьбе за сон, но эти отвоєванные 10 минут вредны для здоровья. Когда вы просыпаетесь, организм остается минут на 15 в состоянии так называемой сонной инерции — всем знакомой вялости и лени. Если вы бросаетесь еще на 10–20 минут поспать, этот сон будет фрагментированным, совсем не полезным.

### СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПРИЯТНОЕ

Многие не любят вставать еще и потому, что после сладкого сна утром все неприятно. Нужно завести себе приятные утренние ритуалы. Например, потягивания в несложных позах йоги под запах кофе и приятную музыку. Привычка завтракать по-особенному. Допустим, что общего у зеленого салата, багета и латте? То, что это не совсем завтрак. Это удовольствие.

Только не забудьте добавить к этому настоящий завтрак с участием цельнозерновых злаков, протеинов наподобие индейки или куриной грудки, фруктов. Например, кашу можно совместить с морожеными ягодами и сопроводить вареным яйцом. Выходить из дома желательно так, чтобы не было желания съесть что-то еще.

Текст:  
Анна Зыкова



## ОНИ БЫЛИ СТОПРОЦЕНТНЫМИ ЖАВОРОНКАМИ



### Владимир Набоков

Особенно активно работал с 6:30 до 10:30, делая в 8:30 перерыв на завтрак.



### Петр Великий

Вставал в пятом часу утра, через полчаса принимал доклад, а с шести уже проводил личную инспекцию поручений.



### Людвиг Ван Бетховен

Спал строго с 22:00 до 6:00. Завтракал с кофе, который готовил лично из 60 зерен на чашку.

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



*Заведующий отделением медицины сна Университетской клинической больницы, доцент кафедры нервных болезней Института профессионального образования Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, кандидат медицинских наук*  
**Михаил Полуэтов:**

Существует множество генов, которые определяют особенности цикла «сон — бодрствование». Так, наличие варианта гена PER3 (5/5) чаще выявляют у жаворонков, а варианта PER3 (4/4) — для сов. Однако во многом на то, должен человек стать совой или жаворонком, большое влияние оказывает внешняя среда: стиль жизни, семейный уклад и особенно внешнее освещение. Так что, несмотря на то что в генах записано, жаворонок вы или сова, если придется работать по графику, соответствующему другому типу биоритма, то организм сможет перестроиться. Самым главным для изменения графика укладывания и подъема является, собственно говоря, начать укладываться в установленное время. Биоритмы постепенно сами подтянутся, как это бывает, например, после дальнего перелета. Определенную помощь также оказывает коррекция режима — перенести на более раннее время период «предсонного успокоения» (ограничить умственную и физическую нагрузку за час до сна). Если на улице в это время еще светло, нужно избегать естественного освещения. Прием препаратов мелатонина тоже помогает обмануть внутренние часы, но здесь лучше посоветоваться с врачом. Чтобы приучить себя раньше вставать, лучше всего помогает мотивация, например, увеличение зарплаты тем, кто приходит на работу пораньше. Из физиологических способов также помогает сдвигу биоритма на более ранние часы физическая нагрузка и большое количество яркого света по утрам.



### АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА  
ВЕСЕЛОВОЙ

— Доктор, меня совершенно извела бессонница. Что делать?

— Овец пробовали считать?

— Читал, не помогает.  
— Тогда попросите их рассказать о себе.



Наш эксперт, ревматолог Павел Евдокименко

# Бережем суставы от переживаний

## СОВЕТ ДОКТОРА:

«МЕНЬШЕ ПСИХОВАТЬ, НЕ НОСИТЬ В СЕБЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ»

— **Аррит и артроз — в чем разница между этими заболеваниями?**

— Артроз — возрастная болезнь, при которой страдают только суставы. Артрит же — воспалительное заболевание всего организма. При артрозе чаще всего болят только один-два сустава, при артрите — везде.

— **Кого чаще всего поражают артриты, а кого — артрозы?**

— Артрозами страдают люди старше 50. В группе риска — те, кто имеет лишний вес, травмы, наследственную предрасположенность. Артрит, напротив, заболевание молодых. Может возникнуть после перенесенной инфекции — гриппа или простуды, либо в результате сильного переохлаждения. Кроме того, это психосоматическая болезнь, ей часто страдают люди, пережившие тяжелый стресс.

— **Каковы основные симптомы?**

— Боль. При артрозе болит, когда человек двигается. При артрите боль может схватить среди ночи, а днем не беспокоить. Она не зависит от движения, положения большого сустава. Ее редко удается прогнать. При артрите есть еще такой симптом как «утренняя скованность»: человек просыпается — и у него сковано все тело, а на руках словно надеты тугие перчатки.

— **Можно ли избежать болезни суставов?**

— Если говорить об артрозах, профилактики не существует. Разве что двигаться больше



— Не ругайтесь! Нога может обидеться!

Артроз и артрит поражают суставы. Кроме того, названия их так созвучны, что люди часто путаются в этих понятиях. Врач-ревматолог и автор многих книг о здоровье Павел Евдокименко объяснил нам, в чем принципиальная разница между артритом и артрозом. Доктор раскрыл главный секрет: как сохранить суставы здоровыми в любом возрасте.

### ФАКТЫ

ИЗ КНИГИ «АРТРИТ» ПАВЛА ЕВДОКИМЕНКО

«Артритом болеет до 2% людей на земле, причем часто молодых. А от артрозов страдает примерно 10% населения земного шара! Причем если молодых артрозы поражают сравнительно редко, то в старшей возрастной группе заболеваемость артрозами возрастает многократно».

и быть осторожными — беречься от травм. От артрита — я бы посоветовал не психовать, не носить в себе переживания по долгу.

— **Алкоголь, курение, вредные привычки как-то влияют на развитие этих болезней?**

— На развитие артроза в первую очередь влияет пе-

реждение: в группе риска люди с лишним весом. Артрит могут вызвать простуда, стрессы и переохлаждение. Так что вредные привычки здесь ни при чем. Хотя есть один вид артрита, который зависит от употребления алкоголя, — подагра. Расскажу вам то, о чем почти никто не знает: количество артритов увеличилось в связи

с количеством принимаемых лекарств. Дело в том, что доктора выписывают все больше лекарств от давления. Если вы посмотрите аннотации к ним, то увидите среди побочных эффектов, что почти каждое второе из них может вызывать артриты или боли в суставах.

### ГЛАВНЫЙ СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ!

Если болезни суставов уже есть — бежать к врачу, не откладывая. А чтобы не заболеть, сохранять душевное состояние, не впадать в затяжные душевные переживания.

Беседовала Ольга Савина

**Три упражнения для лечения артроза коленных суставов, разработанные докторами Павлом Евдокименко и Ланой Палей**

### Упражнение 1

Выполняется на полу. Исходное положение: лежа на животе, ноги прямые. Руки вытянуты вдоль тела. Медленно поднимите правую ногу примерно на 15 см от пола и удерживайте ее на весу 1–2 секунды. Затем медленно опустите ногу. Повторите упражнение другой ногой. Выполните примерно 10–12 таких плавных поднятий-опусканий ноги.

### Упражнение 2

Выполняется на полу. Исходное положение: лежа на животе. Руки вытяните вдоль тела. Левая нога прямая. Правую согните в колене под прямым углом. Медленно поднимите согнутую в колене правую ногу примерно на 10 см от пола и удерживайте ее на весу в течение 1–2 секунд. Затем медленно опустите ногу в исходное положение. После короткого отдыха повторите упражнение левой ногой. Выполните 10–12 таких плавных поднятий-опусканий согнутых ног.

### Упражнение 3

Непростое. Выполняется на полу. Исходное положение: лежа на животе, ноги прямые. Руки вытяните вдоль тела. Медленно приподнимите обе ноги (прямые) на высоту примерно 15 см над полом. Удерживая ноги на весу, плавно разведите их в стороны. Затем медленно сведите ноги вместе. Не опускайте ног, опять медленно разведите их в стороны, после чего вновь медленно сведите их вместе. Выполните 8–10 таких медленных сведений-разведений ног.

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

- 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

apteka.ru 8-800-100-10-69 • samson-farma.ru 8-800-250-88-00 • wer.ru 8-800-200-31-68 • vitaminas.ru 8-800-200-25-00

# КАК СБЕРЕЧЬ ПЕЧЕНЬ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО САМОМУ БОЛЬШОМУ, ВЕЛИКОДУШНОМУ И МОЛЧАЛИВОМУ ОРГАНУ ЧЕЛОВЕКА

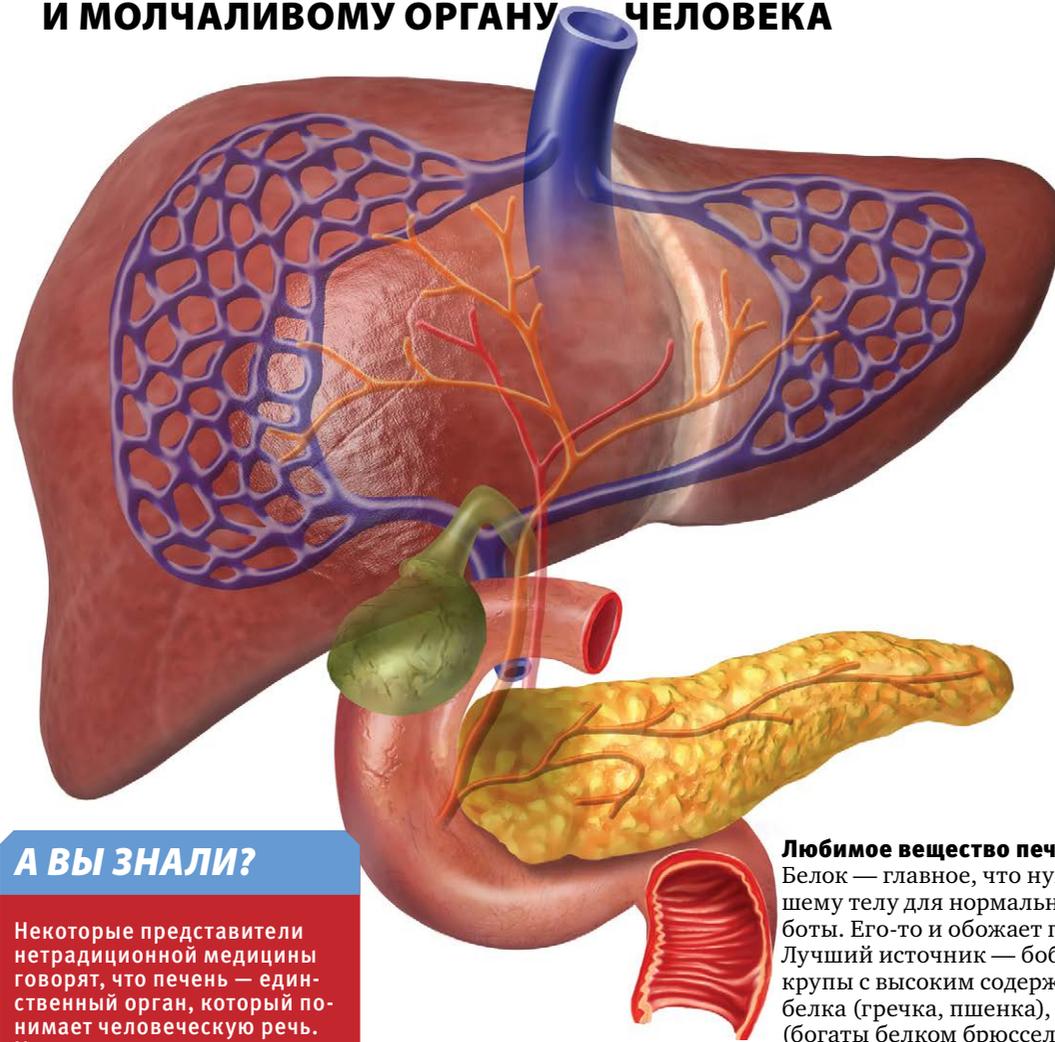
Печень, как иногда шутят врачи, самый великодушный наш орган, потому что он человеку многое прощает. Например, излишества в еде, питье. Все это печень готова отфильтровать и нейтрализовать, но и у этого органа есть предел мощности. Как помочь печени, которая всегда помогает нам?

## Химкомбинат здоровья внутри нас

Печень — химический гигант человеческого организма. Ежедневно эта железа треугольной формы размером от 15 см в широкой части до 6 в узкой производит 500 сложных химических операций, в первую очередь связанных с пищеварением.

## Что делает для нас печень?

Наша печень сохраняет и в нужные моменты снабжает нас витаминами, минералами, а также ключевыми для функционирования человека глюкозой и холестерином. Печень также является производителем желчи — основного вещества для пищеварения. Печень, выставив свои фильтры, защищает другие наши органы и весь организм от токсинов. Проще говоря, от ядов. Да-да, она неустанно фильтрует, перерабатывает и делает безвредным все, что мы едим или вдыхаем. Печень обезвреживает токсины, воздействуя на них своими химическими веществами, которые сама же и сотворяет. Она создает из токсина новое соединение и нейтрализует его, выводя из организма. Без печени у нас бы не свернулась кровь. Она производит протеины, в том числе факторы свертываемости, которые помогают залечить раны. Без них мы истекли бы кровью.



## А ВЫ ЗНАЛИ?

Некоторые представители нетрадиционной медицины говорят, что печень — единственный орган, который понимает человеческую речь. Когда ее ругают, она начинает болеть, а когда хвалят, проходит. Так что не ругайте заря печень своих близких, не говорите, что она отвалится или вытеснит легкие. А тем более свою.

## Чем печень успокоится

Основное внимание нужно обратить на питание. Точнее, на все, что вы отправляете внутрь организма. Врачи советуют руководствоваться тремя базовыми правилами в питании, за которое печень скажет спасибо. Первое: обязательно употре-

бляйте достаточное количество белков, лучше всего растительного происхождения. Второе: старайтесь есть натуральные продукты, консервам и полуфабрикатам отводите самое ничтожное место в рационе. Третье: наконец-таки полюбите себя и сократите количество жиров в рационе. Жиров в дневном рационе должно быть не более 15% в калориях. В граммах процент еще ниже.

## Любимое вещество печени

Белок — главное, что нужно вашему телу для нормальной работы. Его-то и обожает печень. Лучший источник — бобовые, крупы с высоким содержанием белка (гречка, пшенка), овощи (богаты белком брюссельская капуста, шпинат), орехи. Красное мясо нужно сократить до минимума. Белое — индейка, курица — печени милее. К этому добавить овощи, фрукты, цельнозерновые необработанные злаки.

## Печень любит честность

Если человек раньше много пил, но завязал, и не скажет о своем пристрастии, доктора могут не найти скрытые повреждения. То же касается и болезней.



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА  
ВЕСЕЛОВОЙ

«В процессе постоянной борьбы мозга с желудком проигрывает печень».

## Печень любит молчать

Печень называют «молчаливым органом» или «молчаливым другом». Она не сигнализирует болью, все терпит до последнего. Тем не менее симптомы все же есть. Самый распространенный — постоянная усталость. Также часты проявления со стороны ЖКТ: тошнота, рвота, снижение аппетита, темная моча, на опасных стадиях болезни — желтушные проявления: пожелтение кожи, белков глаз.

## За печень говорит кровь

Анализ на ряд важных печеночных маркеров дает понять, так ли все или не так. Это сразу видно по недостатку ферментов печени. За анализами, если у вас серьезные опасения в здоровье органа, врачи могут и даже должны назначить УЗИ печени или МРТ. Хороший специалист увидит, есть ли рубцы, не рыхлы ли клетки печени.

## Печень легко прощает

Жировой гепатоз, вирусный гепатит, особенно под буквой С, генетические болезни. В крайней стадии они могут привести к циррозу и раку. Но даже их можно вылечить, благодаря тому что печень регенерирует. Она способна восстановиться, даже если при операции остается всего 1/4 органа. За несколько недель принимает ту же форму и размер. Правда, она не восстанавливает все утраченные клетки, а делает крупнее оставшиеся. О полном восстановлении за короткое время нельзя говорить.

Текст: Инга Гогричани

## ЧТО ПЕЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ! РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**1** Злоупотребления вредной едой (жирной, пережаренной, копченой, в некоторых случаях просто несвежей) и алкоголем приводят к тому, что клетки печени постоянно повреждаются, покрываются шрамами. Вместо клеточек значительная часть печени порастает соединительной тканью. В крайней стадии это приводит к циррозу. Безопасная доза алкоголя

для печени крайне мала. И если вы бережете свое здоровье и дорожите молодостью печени, лучше считать, что такой дозы нет. Хорошая новость в том, что даже печень горьких пьяниц может оздоровиться, если они бросят пить раз и навсегда.

**2** Следует помнить, что даже, казалось бы, привычные лекарства, в том числе от простуды, голов-

ной боли, например, парацетамол, при чрезмерном неконтролируемом приеме могут привести к серьезному отравлению печени.

**3** Краски, распылители и другие химикаты в аэрозолях (например, инсектициды), пропитки для обуви могут через мелкие сосуды легких попасть в организм и добраться до печени,

отравляя ее. Это же относится к табачным дымам и выхлопным автомобильным газам. Так что не пренебрегайте защитными средствами. А во втором случае постарайтесь попрощаться с сигаретой и не стойте в пробках с открытыми окнами.

**4** Вирусы гепатита. Самый опасный — гепатит С. Его распространение растет, а лечение

очень сложное. Переносится вирус только через кровь. Он коварен еще тем, что переходит в хроническую болезнь — очень сложно выводим, и постепенно уничтожает печень.

**5** Печень не любит избыточного веса, потому что она сама за вами начинает поправляться. А говоря проще — жиреть. Возникает состояние, называемое



жировым гепатозом. Этот гепатоз может повлечь за собой более серьезные болезни, даже цирроз. Поставьте для начала цель — снизить массу на 20%, и это уже кардинально поможет печени.



# Семь плюсов элегантного возраста

**КОГДА В ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ  
САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ**

*Многие женщины в какой-то момент начинают сожалеть об ушедшей молодости. Напрасно. Во-первых, былого не вернешь. Во-вторых, зрелость принесла неоспоримые преимущества.*

## НОВЫЕ ГОДА, КАК НОВАЯ МЕЧТА

Теперь вы себе и хозяйка, и королева. Могли ли вы хотя бы мечтать о таком счастье в 25, 30, 40 лет?

Да, еще одна радость — внуки (нынешние или будущие). Как правило, бабушка для ребенка — это самый большой друг и самый надежный и желанный товарищ. Как прекрасно быть бабушкой! Открывать малышу новый мир, вводить его в жизнь, обогащать его сознание, его душу своими знаниями, своей красотой и добротой.

Автор: Вера Андреева

## НОВЫЕ ЗУБЫ за 10 дней качественно и недорого!

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед Сергей Александрович БЕЛИКОВ.

- У нас в клинике предлагают восстановить утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также активно применяется немецкая технология вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним при помощи стекловолоконных нитей. Этот метод проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

- **А как можно помочь этим пациентам?**

- Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Сейчас на эту процедуру идет **АКЦИЯ – СКИДКА 50%**.

Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-третьих, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонтит — не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах.

- **Но, наверное, это очень дорогое удовольствие?**

- Все нет. Тем более, что в «Верастоме» действует гибкая система скидок и индивидуальный подход к каждому пациенту. Запишитесь на бесплатную консультацию, которая проводится с дентальной камерой.



Ул.Островитянова,9, ст.м. «Коньково»,  
тел.: 8-499-737-30-77, 8-499-737-30-76,  
8-495-795-93-23, [www.verastom.ru](http://www.verastom.ru)

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Лиц. № ЛО-77-01-004192 от 20.09.2011г. РЕКЛАМА.

## ВРЕМЯ ИСПОЛНЯТЬ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ

Все, чего ждут от женщины общество и природа, к 50 годам уже выполнено. Создана семья, дети — взрослые, накоплен и трудовой стаж, и просто жизненный опыт. Кажется, что жизнь позади, но это неправильно. Впереди — жизнь со многими «хочу» и «могу». Этим можно и нужно воспользоваться.

Перспективы, которые открываются у необремененной заботами молодости женщины, поистине безграничны. Элегантный возраст — это время исполнения желаний, которые по той или иной причине не могли быть исполнены раньше. Можно начать путешествовать — теперь ведь не надо думать, с кем оставить детей. Можно активно развивать свое увлечение, любимое дело, для которого прежде всегда не хватало времени. Можно, например, заняться танцами — это и приятно, и полезно.

А что? Чем не идея. Только подумайте, сколько новых возможностей перед вами открыто — и жизнь засияет самыми яркими красками. Главное — не хандрить и не думать о возрасте.

## СЧИТАЕМ ПЛЮСЫ СВОИХ ЛЕТ

Преимущества элегантного возраста гораздо больше, чем кажется. Вот только некоторые преимущества из главных:

1. Вам не нужно больше бежать сломя голову по карьерной лестнице и вглядываться в туманную даль в ожидании прекрасного принца на белом коне: карьера сделана, принц думает о подарке к очередной годовщине, конь благополучно переобут в зимнюю резину.
2. Вы научились отделять главное от второстепенного и не беспокоитесь по пустякам; жизнь и здоровье — это серьезно, а все остальное не так уж и важно.

**«Возраст для женщины — не самое главное: можно быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца своих дней».**



Коко Шанель

## ВОТ ЭТО ДА!

### НЕВЕСТА ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА

Знаменитая британская актриса Хелен Миррен всю жизнь была яростной противницей брака. Несмотря на бурные и продолжительные романы, которые случались у нее время от времени, строптивая Хелен никому ни разу не сказала «да» перед алтарем. И только после многолетних настойчивых уговоров режиссера Тэйлора Хэкфорда она согласилась стать его женой. Актриса первый раз в жизни пошла под венец, когда разменяла шестой десяток, — в 52 года. Супруги счастливы в браке уже 19 лет.



3. Ваши дети выросли, и вы больше не несете за них ответственности; теперь можно и нужно максимум внимания уделять себе.
4. Сформировался круг друзей, которые оставались с вами долгие годы; отсеялись случайные и ненужные вам люди, разорваны и забыты лишние связи.
5. Налажен быт; вам больше не нужно учиться печь пироги или варить борщ, вы и сами кого угодно чему угодно научите.
6. Жизненный опыт сделал вас терпимее и сдержаннее; вам легче находить общий язык с людьми, и потому круг ваших знакомых может быть расширен. Для этого сейчас масса возможностей.
7. Вы уже поняли, что больше не нужно ждать прекрасного далека; оно с вами, здесь и сейчас, и каждый ваш день — тому подтверждение.

# Эвелина Блэданс: «Я не боюсь стареть»

## В ЧЕМ МИССИЯ ИЗВЕСТНОЙ АКТРИСЫ

*Идут годы, а актриса даже хорошеет, и было бы неправильно приписывать это здоровому образу жизни и физическим упражнениям. Ее жизнь наполнена смыслом — актриса воспитывает особенного ребенка.*



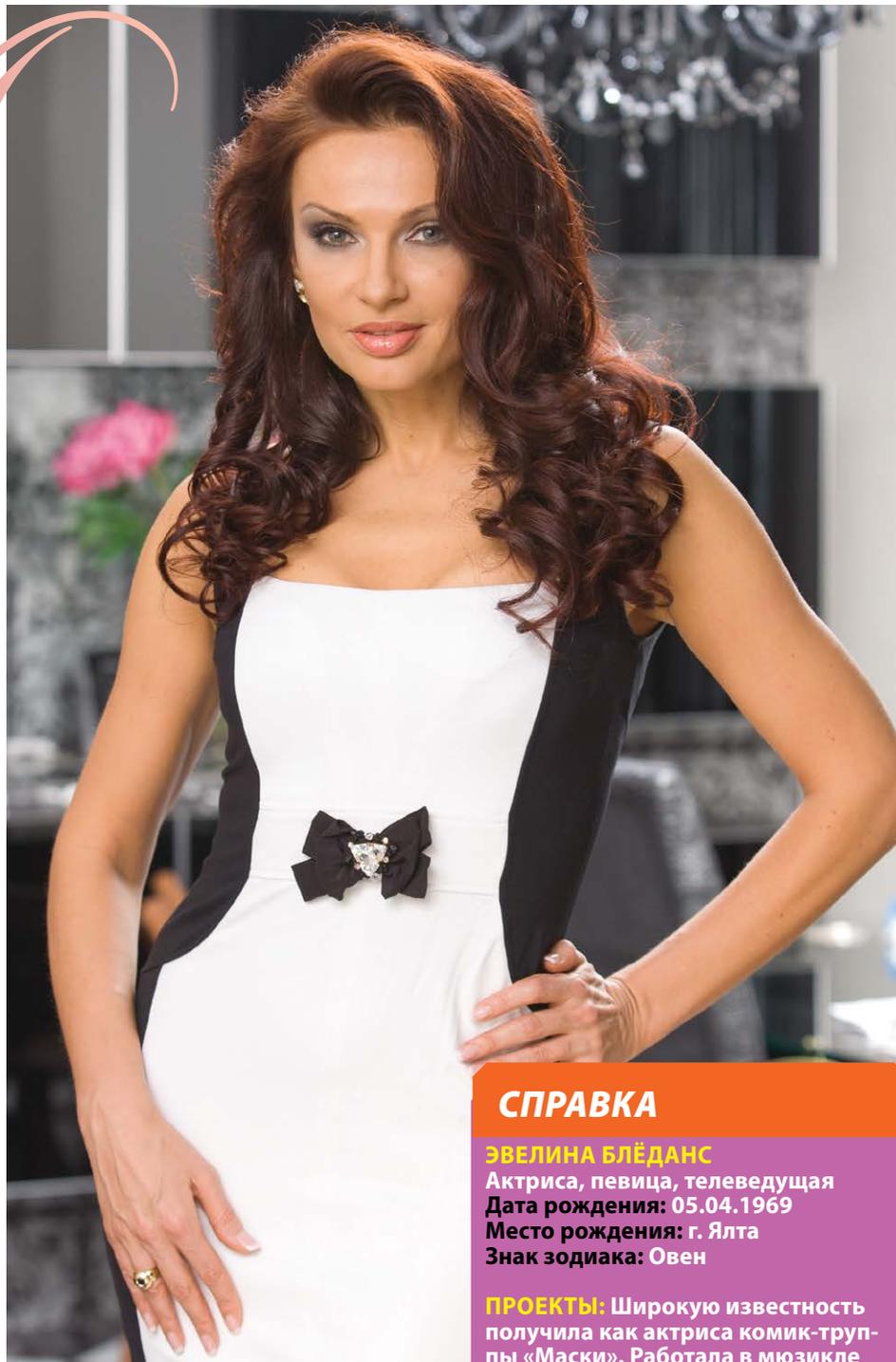
### МАМА, ПАПА И СЕМЕН

— Когда родился Семен, что вы пережили?

— Первую ночь было сложно. Мы не понимали, за что нам такое наказание, чем мы провинились? Но потом быстро поняли — это не наказание, это поощрение свыше, миссия, которую мы должны выполнять. И мы сейчас с радостью этим занимаемся.

— Мы знаем, у вашего сына есть популярная страничка в соцсети. Кто ее ведет?

— Мы с мужем ведем страничку в «Инстаграме» уже больше трех лет. Пытаемся улучшать отношение к детям с особенностями развития. Однажды наш папа сказал: «Хватит уже «сюси-муси» и «ми-ми-ми», иначе говоря, выставлять красивые фото, пора заняться конкретными вещами». И мы сделали видеопроjekt «Семинары» — портал, где мамы детей с особенностями развития могут получить ответы на волнующие их вопросы. Там публикуются учебные фильмы. Педагоги, дефектологи, врачи, массажисты показывают вещи, которые мамочки могут повторить в домашних условиях. Особенно это важно для тех мам, кто живет не в столице. Наш адвокат составил брошюру о правах людей с инвалидностью, которую мы рассылаем всем желающим. Также мы продвигаем «Нумикон» — специальную систему для обучения детей с синдромом Дауна основам математики. Такой набор стоит недешево, и Саша взял на себя, как говорила моя бабушка, такую личную общественную нагрузку: он рассылает «Нумикон» малоимущим семьям в подарок. Ну и, конечно, важны личные встречи. Мы разговариваем с мамочками, которые сомневаются, оставлять ли ребенка? И убеждаем их принять правильное решение.



### СПРАВКА

#### ЭВЕЛИНА БЛЭДАНС

Актриса, певица, телеведущая

Дата рождения: 05.04.1969

Место рождения: г. Ялта

Знак зодиака: Овен

**ПРОЕКТЫ:** Широкую известность получила как актриса комик-труппы «Маски». Работала в мюзикле «Метро». Вела ряд популярных телешоу и продолжает работать телеведущей. Выпустила сольный альбом «Главное — любить!». Снялась в четырех десятках фильмов и сериалов. Среди них: «Дружная семейка», «Холостяки», «Осторожно, Задов!», «Проклятый рай», «Гитлер капут!», «Любовь в большом городе - 2», «Универ», «Самара». Озвучила многие мультфильмы.

«Если ты не ограничиваешь себя в еде, значит, должен много двигаться, плавать и работать головой. Я поняла, что не только поднятие штанги, но и мыслительный процесс сжигает калории».

— А были ли такие случаи, что мамы, поговорив с вами, оставляли ребенка? — Были, и неоднократно. Все началось с того, что в одном журнале вышел наш рассказ-признание о том, что мы — родители особенного ребенка. После этого мы не раз слышали: «Прочитали про вас и решили оставить малыша». Сейчас ситуация меняется к лучшему, все меньше детей с синдромом Дауна оставляют на попечение государства, все больше усыновляют таких детей.

— А были ли такие случаи, что мамы, поговорив с вами, оставляли ребенка?

— Были, и неоднократно. Все началось с того, что в одном журнале вышел наш рассказ-признание о том, что мы — родители особенного ребенка. После этого мы не раз слышали: «Прочитали про вас и решили оставить малыша». Сейчас ситуация меняется к лучшему, все меньше детей с синдромом Дауна оставляют на попечение государства, все больше усыновляют таких детей.

### ПРОВЕРЕННЫЙ НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

«Я крашу волосы хной уже много лет. В хну можно добавить оливковое масло и лимон — это отличное средство для питания волос, кроме того, оно придаст им приятный оттенок»

— Вы с мужем подготовили законопроект, который запрещает врачам предлагать мамам отказываться от особенных детишек.

— Я считаю, такие вещи нужно наказывать. Потому что единственный человек, которому доверяет роженица, — это ее врач. И если врач говорит: «Оставьте ребенка, зачем вам этот овощ, еще себе родите», то, конечно, ты прислушиваешься к врачу. Мне хотелось бы какого-то конкретного наказания за такие предложения, но, к сожалению, добиться этого нам не удалось. Тем не менее от Минздрава были разосланы предписания в роддома. Конечно, ни о каких материальных взысканиях речь не идет, но предписания есть, и это тоже неплохо.

— С какими вопросами чаще всего мамы обращаются к вам?

— Это по большей части практические вопросы: какую зарядку делаем, по какой системе обучаемся? Но есть и мамы, которые пока не могут принять и понять, как общаться с другими родителями в песочнице? Другие дети уже разговаривают, что-то умеют, как быть с этим? Мы всегда говорим: «Не стоит сравнивать особенного ребенка с кем-то». Например, месяц назад он говорил просто «мама», а теперь «мама плывет» — он собирает два слова! И это уже победа. Мы радуемся своим победам и не сравниваем их с успехами других детей.

### ЗАКАЛКА, ТРЕНИРОВКА

— Вы ведете страничку в соцсети, где демонстрируете шикарную форму. Что вам помогает поддерживать фигуру?

— Я очень люблю есть, и для меня главное — не переступать черту. Понимаю, что если ты не ограничиваешь себя в еде, значит, должен много двигаться, плавать и работать головой. Поня-

**БЛИЦ-ОПРОС:**



Какие качества в людях вы цените больше всего?

- **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЧУВСТВО ЮМОРА**

Вы боитесь стареть?

- **НЕ БОЮСЬ. ПО ИДЕЕ, Я ДОЛЖНА БЫЛА ДАВНО СОСТАРИТЬСЯ, НО ПОКА ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО, ТАК ЧТО БОЯТЬСЯ УЖЕ НЕЧЕГО.**

Какое желание вы бы загадали для себя?

- **РОДИТЬ ДОЧКУ, И ЕЩЕ БЫЛО БЫ ХОРОШО, ЧТОБЫ СЫН КОЛЯ РОДИЛ МНЕ ВНУЧКУ.**

Любимая еда?

- **ТАЙСКИЙ СУП ТОМ-ЯМ, ЖАРЕНАЯ КАРТОШКА И БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ И МАЙОНЕЗОМ.**

Любимая книга?

- **«МАША И МЕДВЕДЬ» — СЕЙЧАС ЧИТАЮ ТОЛЬКО ТАКИЕ КНИГИ.**



Эвелина и Семен

она подписчиков. Есть среди них пару идиотов, но я их специально не блокирую. Пускай гавкают. Мне не нужно защищаться, за меня вступятся читатели. Они голову оторвут за нас с Семеном. Хотя первое время, конечно, было тяжелее. Писали, что «пила, гуляла, поэтому и ребенка такого родила». Сейчас проще, теперь нас поддерживает многотысячная армия читателей.

**БЕСПЛАТНАЯ ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ПОЗВОНОЧНИКА**

**Приглашаем Вас пройти бесплатный курс оздоровления позвоночника и суставов в центре «Дом Здоровья»\***

Бесплатные сеансы предназначены для того, чтобы Вы на практике смогли убедиться в качестве и действенности нашего оборудования, а также смогли заметно улучшить состояние своего здоровья.



**5 ПРИЧИН ПРИЙТИ В ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**

1. Мы используем особое оборудование, которое доказывает свою действенность уже 20 лет более чем в 100 странах мира.
2. Наше оборудование используется при широком спектре заболеваний и помогает решать все основные проблемы позвоночника и суставов.
3. Компания «Дом Здоровья» имеет более 40 центров по всей России и открывает новые центры каждый месяц.
4. Компания «Дом Здоровья» имеет более 10 лет опыта, а также тысячи клиентов, которые рекомендуют нас своим близким и знакомым.
5. Компания «Дом Здоровья» обеспечивает каждого посетителя своих центров бесплатными консультациями, а также предоставляет помощь специалистов и сервис высочайшего уровня.

**Позвоните и запишитесь на свой первый бесплатный сеанс в ближайший к Вам центр «Дом Здоровья»**

**8 800 700 63 48**

**Дом  Здоровья**

**\* Бесплатные демонстрационные сеансы в салоне-магазине Дом Здоровья проходят на массажно-терапевтической кровати.**

сертификат соответствия №ТС RU С-СН.АГ95.В.00463 компании ООО «Центр Здоровья»

**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

ОГРН 1147746694655

Реклама

«Мы не понимали, за что нам такое наказание, чем мы провинились? Но потом быстро поняли — это не наказание, это поощрение свыше, миссия, которую мы должны выполнять».

ла, что не только поднятие штанги, но и мыслительный процесс сжигает калории.

— Правда ли, что вы после долгого перерыва решили вернуться в тренажерный зал?

— Скорее, не в тренажерный зал, а на занятия с утяжелением. Долгое время в связи с состоянием моего позвоночника мне было это запрещено, но сейчас я снова подружилась с бодибаром. Поняла, что это эффективно и доставляет мне удовольствие.

— Не только вы активно занимаетесь спортом, но и Семен?

— Он очень любит плавать. Раньше он плакал, боялся находиться в воде, а сейчас стал получать удовольствие, ему нравится плавать — мне кажется, этот вид спорта очень хорош для детей.

**ЭВЕЛИНА — ОСТРОУМНАЯ УТКА**

— У вас не возникало желания закрыть свой профиль в социальных сетях? Много ли неадекватных пользователей и негатива?

— Я достаточно спокойно отношусь к негативу. У меня почти полмилли-

— А хватает время на творчество. Как вы все успеваете?

— Спектакли — моя творческая составляющая. Вот в новом спектакле «Любовь по-итальянски» у меня большая интересная роль.

— В феврале выходит мультфильм «Крякнутые каникулы» про мандариновых уток, который вы озвучивали. Покажете младшему?

— Конечно. Думаю, он будет интересен не только младшему, но и старшему. Пойдем на этот мульт все вместе.

— А Сема любит животных?

— Очень. В Таиланде мы кормили обезьян, крокодилов, он очень эмоционально реагировал и не устает показывать, как дядя-погонщик кричал на слона. Вспоминает, как слон ел банан.

— Вы как-то сказали, что найти своего мужчину — вот секрет женской красоты. А как его найти?

— Искать, высматривать его не надо. Хотя сидеть у окошка и ждать тоже не стоит. Нужно жить своей жизнью, развиваться, проявлять себя в профессии, а мужчина, он сам появится.

Беседовала Дарья Ланская

## Зачем нужна термальная вода?

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ КРАСОТЫ

Сейчас разной термальной воды в аптеках появилось на любой вкус и даже кошелек. Разбираемся, как ей правильно пользоваться.

**1.** Лучше распылять термальную воду на лицо с расстояния 10–15 см, при этом рукой выписывать круг либо восьмерку. Еще вариант — распылить облако и окутаться в него.

**2.** Хуже нет, чем нанести на лицо термальную воду и оставить ее высыхать. Она просто испарится, а вместе с ней и влага с поверхности кожи.

**3.** Воду следует нанести на чистую кожу, помассировать ее, пока влага не впитается, затем наложить крем. Так эффективность крема усилится.

**4.** Если вы привыкли к макияжу, термальную воду можно нанести на крем, а затем наложить косметику. После этих манипуляций макияж будет держаться лучше.

**5.** Когда возникло желание освежить лицо термальной водой в дороге, излишки влаги стоит убрать салфеткой.



## Как помыть голову без воды?

КОНСПЕКТ О СУХИХ ШАМПУНЯХ

Что делать, если помыть голову прямо сейчас нет возможности?

Посыпать ее сухим шампунем. Это незаменимое средство на экстренный случай выпускается в виде спрея или порошка. Работает очень просто: распыляем порошок у корней волос. Ждем несколько минут, расчесываем — и волосы выглядят чище, а прическа объемнее. Идея сухого шампуня не нова. Задолго до того, как это средство было придумано, наши предки посыпали волосы мукой и зерном мелкого помола.

## КУДА СМОТРЯТ МУЖЧИНЫ?

ПСИХОЛОГИЯ МУЖСКОГО ВЗГЛЯДА

Женщины, наводя красоту, стараются не только для себя, но и для противоположного пола, поэтому хорошо бы знать, на что в первую очередь обращают внимание мужчины, — и быть во всеоружии. Ученые собрали некоторые стопроцентные данные о том, что же привлекает мужчин на бессознательном уровне.

**ЗУБЫ** Очевидно, что смотреть на улыбающуюся женщину куда приятнее, чем на роковую злодейку, и общаться с ней легче: улыбка придает мужчинам уверенности в себе, ободряет и укрепляет. Важно еще, чтобы зубы были белые и ровные, что тоже не проблема — современная стоматология умеет все, были бы деньги.

**ГЛАЗА** Как ни удивительно, 70% мужчин первым делом смотрят женщине в глаза, которые, как известно, зеркало души.

**ВОЛОСЫ** Не обязательно крутить локоны, начесывать объем и заливать их средствами для укладки, мужчинам главное, чтобы пахли свежестью и были ухоженными

**ГРУДЬ** Многим нравится большая грудь как напоминание о раннем детстве. Небольшая грудь никак не связана в подсознании с деторождением. Вместе с тем именно небольшую грудь, умящуюся в ладонь, воспевали и Гомер, и Петрарка, и Шекспир. Словом, современный мужчина, который не живет в детстве или не впадает в поэтическое эстетство, оценит любую грудь, если она принадлежит любимой женщине. Да что уж об этом, сами знаете.

**КОЖА** Гладкая, ровная кожа говорит о том, что женщина здорова, и это на подсознательном уровне привлекает мужчин. Поэтому стоит всегда соблюдать несколько нехитрых правил — не курить, снимать макияж перед сном, пользоваться увлажняющими кремами, пить больше чистой воды и, если повезет, найти своего косметолога.

**НОГИ** Красивые ноги и изящные лодыжки точно не останутся незамеченными. Длинные ноги в истории нашего вида были полезны для одних работ, крепкие — для других. Так что и те и другие могут понравиться.

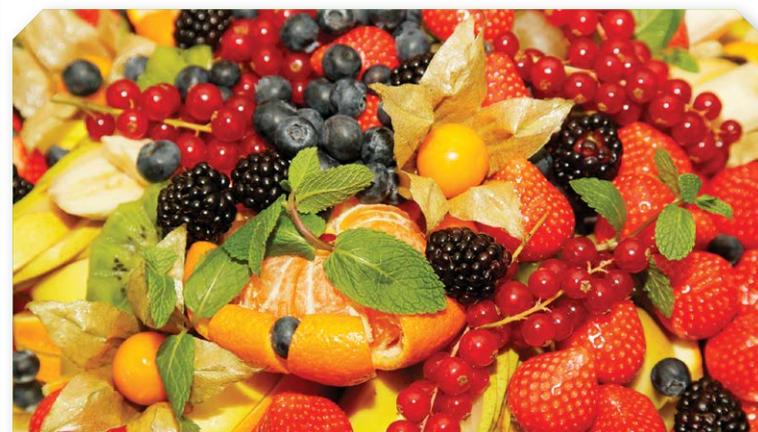


АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА  
ВЕСЕЛОВОЙ



«Изощренная пытка женщины: купить ей кучу модных, классных шмоток, хорошей косметики и запретить в комнате без зеркал».



## Чем красились на Руси?

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ДАЛА ПРИРОДА

Губы в деревнях подкрашивали ягодным соком. В ход шли малина, вишня, иногда свекла. Ими же рисовали естественный румянец.

**Глаза и брови подводили углем или золой.**

Лица были в моде не тронутые солнцем. Кожу отбеливали пшеничной мукой, веснушки сводили соком огурца или отваром петрушки. С прыщами и расширенными порами боролись настойкой василька. Чтобы сохранить молодость, свежесть и упругость кожи, использовали маски собственного приготовления из разных продуктов: сметаны, творога и т. д.

**Волосы ценились густые, пышные и блондинистые.**

Их цвет на более светлый меняли с помощью смеси шафрана и ромашки, шелухой лука придавали им золотистый оттенок. С выпадением волос и перхотью боролись подорожником, лопухом и крапивой.

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ



**врач-эндокринолог, хирург, член Американской, Европейской и Международной ассоциации эндокринологов Вадим Крылов**

**«ЛЮДИ ГОДАМИ МОГУТ НЕ ЗНАТЬ, ЧТО ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА НЕ РАБОТАЕТ»**

**Болезни щитовидной железы — распространенные и коварные! Потому что их почти невозможно у себя заподозрить.**

**«Планета здоровья» узнала главное о работе органа, который мы несколько пренебрежительно обзываем щитовидкой.**

**— Что должно натолкнуть на мысль: «Может, с щитовидкой не все в порядке?»**

— В России от 15 до 40% населения в разных регионах имеют заболевания щитовидной железы. Симптомы поражения не специфичны — то есть могут возникать при различных заболеваниях. Это слабость, раздражительность, снижение работоспособности, нарушения памяти, перебои в работе сердца, низкий или частый пульс, сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей. Люди могут годами не знать, что у них функция щитовидной железы нарушена.

**— Почему щитовидная железа дает сбой?**

— В России, как и во многих других странах, если говорить о рационе, — дефицит йода. Если в Советском Союзе была массовая йодная профилактика, то сейчас у нас

этого нет. Так что спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Покупаем йодированную соль. Заболевания щитовидной железы на 90–95% возникают из-за недостатка йода. Оставшиеся 5–10% — злокачественные опухоли.

**— Кроме йодированной соли что-то еще входит в профилактику таких заболеваний?**

— Во-первых — это правильное питание. Мы забыли, что есть фрукты, овощи, морепродукты, рыба. Добавляем их в рацион! Во-вторых, вреден алкоголь. Его употребление в 3–4 раза увеличивает риск заболевания щитовидной железы. То же можно сказать и о курении.

**— Заболевания щитовидной железы — это опасно?**

— При таких заболеваниях сильно снижаются качество жизни и работоспособность. Если это начальная стадия, че-

ловек чувствует раздражительность, подавленность. Когда время упущено, появляется риск развития инсультов, инфарктов и даже внезапной смерти. При выраженном или запущенном гипотиреозе могут появиться язвы и гнойнички на коже, увеличиваются глаза.

**— Как лечат щитовидную железу?**

— Если это диагностированный гипотиреоз и тиреотоксикоз, назначают гормональные препараты. Когда заболевание

связано с дефицитом йода, прописывают препараты йода. На начальном этапе все эти состояния обратимы.

**— Если поймать заболевание вовремя, качество жизни вернется?**

— Конечно. Качество и продолжительность жизни будут как и у любого здорового человека, а иногда даже выше, потому что при обращении к врачу вовремя диагностируются и корректируются другие заболевания.

## ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ



«Связь между йодом и заболеваниями щитовидной железы удалось доказать только в 1854 году. Французский химик Шатену установил, что работа этой железы зависит от количества йода в пище, воде и воздухе. Йод же как элемент был открыт всего за несколько десятков лет до того — в 1811-м фармацевтом Куртуа. Кстати, слово «йод» по-гречески означает «фиолетовый».

«Наполеон очень щепелильно относился к заболеваниям щитовидной железы. Он самодично отбирал солдат, осматривая их шею на наличие зоба».

**МЫ ВРУЧИМ по 20 000 РУБЛЕЙ 7 СЧАСТЛИВИКАМ.**

**Все очень просто: позвоните нам и сообщите названия 7 городов России.**

СПИСОК ПРИЗЕРОВ БУДЕТ ОПУБЛИКОВАН НА САЙТЕ WWW.NADOM-INFO.RU

У	Н	Ю	Л	В	Е	Х	О	Б	Я
Е	О	В	Ы	Г	С	А	М	Ы	К
С	В	П	Е	Р	М	Ь	С	Й	У
А	Г	Ф	И	О	Л	А	К	Ц	Ф
Ш	О	У	Б	С	А	М	А	Р	А
А	Р	Е	С	Т	Ч	О	З	Ю	Д
В	О	Л	Г	О	Г	Р	А	Д	О
Ч	Д	П	И	В	К	С	Н	Ь	М
Я	А	Н	Л	О	П	К	Ь	А	К

Станьте одним из  
**7 призеров** и получите  
**20 000 РУБЛЕЙ**  
25.04.2016\*



**УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО**

**ВЫИГРАТЬ ЛЕГКО!**

Найдите 7 городов России, названия которых зашифрованы по горизонтали и вертикали.

Сообщите угаданные названия городов по телефону.

**Позвоните по бесплатному телефону ПРЯМО СЕЙЧАС!**

Призеры будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).\*

**8-800-775-00-44**

18+

На правах рекламы.

Код акции:  
03.10898.707.12.1

\*000 «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ — «ОРГАНИЗАТОР»). С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 01.02.16 ПО 25.04.16 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ 7 (СЕМЬ) ПРИЗОВ ПО 20 000 РУБЛЕЙ КАЖДОЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 20.04.16. ПРИЗОВОЙ ФОНД МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ СФОРМИРОВАН ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОРГАНИЗАТОРА. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ, ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ, ПОСТОЯННО ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ РФ. НОСИТЕЛЬ ДАННОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛОТЕРЕЙНЫМ БИЛЕТОМ, ДОГОВОР НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ НЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ В КАЧЕСТВЕ КЛИЕНТА ОРГАНИЗАТОРА ПУТЕМ СООБЩЕНИЯ СВОИХ ДАННЫХ ПО ТЕЛЕФОНУ, УКАЗАННОМУ В РЕКЛАМНОМ ОБЪЯВЛЕНИИ. КЛИЕНТЫ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ И ПОЛУЧИВШИЕ НОМЕР КЛИЕНТА, ПРЕДПОЧЛИВШИЕ ПРИЗЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ, 7 (СЕМЬ) ПОЛУЧАТЕЛЕЙ ПРИЗОВ, МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ (ПРИЗЕРЫ) БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСТУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ ИЗ СПИСКА ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, СФОРМИРОВАННОГО В ПОРЯДКЕ ВОЗРАСТАНИЯ КЛИЕНТСКИХ НОМЕРОВ, В СЛЕДУЮЩЕМ ПОРЯДКЕ: ПРИЗЕР = К\*УГ, ГДЕ К — ЧИСЛО ОТ 1 ДО 7, N — КОЛИЧЕСТВО УНИКАЛЬНЫХ НОМЕРОВ В СПИСКЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ. ПРИ ЭТОМ N7 ОКРУПЛЯЕТСЯ В СТОРОНУ УМЕНЬШЕНИЯ ДО ЦЕЛОГО ЧИСЛА. ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ПЕРЕЧИСЛЯЮТСЯ ИХ ЕДИНСТВЕННЫМ ОБЛАДАТЕЛЯМ ЕДИНОВРЕМЕННОМ ПЛАТЕЖОМ В СРОК, НЕ ПРЕВЫШАЮЩИЙ 10 ДНЕЙ С ДАТЫ ПОЛУЧЕНИЯ АКТУАЛЬНЫХ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ. ЗА ВЫЧЕТОМ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ДЕЙСТВУЮЩИМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГОВ, ПОДРОБНОМУ ИНФОРМАЦИОННОМУ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛА ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-775-00-44 (ЕЖЕДНЕВНО С 9:00 ДО 20:00). НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ 000 «ПОЧТА СЕРВИС», (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.



### Береза кудрявая

Березовая кора — мощный природный антисептик, содержащий противовирусные и антибактериальные вещества. Смолы, фитонциды, аскорбиновая и никотиновая кислоты — вот далеко не полный перечень целебных веществ, которые содержатся в березовой коре.

Отвар коры березы используется также как вяжущее, общеукрепляющее, тонизирующее, болеутоляющее средство и для лечения различных кожных заболеваний. Есть у березовой коры еще одно удивительное свойство: входя в состав лечебных сборов, она усиливает их действие.



# Чем и как нас лечат деревья

## ГОТОВИМ ЦЕЛЕБНЫЕ ОТВАРЫ ИЗ КОРЫ

Лечебные свойства древесной коры наши предки обнаружили еще в самые древние времена. Сегодня ее используют не только в народной, но и в официальной медицине для лечения многих заболеваний.



### Дуб

Дубовая кора содержит большое количество дубильных веществ — около 20%. Эти вещества при взаимодействии с белками образуют защитный барьер, препятствующий раздражению тканей. Поэтому дубовую кору применяют при проблемах пищеварительной системы, для обработки полости рта при стоматите и гингивите, для лечения некоторых гинекологических заболеваний.

Также в коре дуба содержатся антиоксиданты флавоноиды и обладающие противовоспалительным действием пентозаны.



Эти вещества позволяют использовать кору для лечения разного рода воспалительных процессов и ожогов. Применяют кору дуба

и в косметологии — для борьбы с потливостью, себореей и укрепления волос.

### Осина

Осиновая кора содержит множество полезных веществ. Не напрасно, несмотря на горький вкус, ее так любят грызть различные животные. Так они лечат свои немощи. Осиновая кора обладает противовоспалительным, мочегонным, жаропонижающим и антимикробным действием. Препараты из этой коры применяют при лечении гастри-



тов, диабета, геморроя и гепатита. Отвар осинового коры помогает вылечить простуду, успокоить кашель.



### АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА  
ВЕСЕЛОВОЙ

— Доктор, когда я кончиком языка дотрагиваюсь до комочка фольги, в котором до этого пекли картошку, у меня покалывает за ухом. Что это значит?

— Что у вас слишком много свободного времени!

### Вишня

Сделанный из нее отвар способен облегчить боль при приступе радикулита, успокоить при неврозе. Полезно также полоскать этим отваром горло при ангине и ОРВИ. При заболеваниях суставов и как общеукрепляющее рекомендуется пить чай из тонких вишневых веточек. Этот чай имеет приятный миндальный привкус и очень красивый красноватый цвет. Его можно заваривать и как добавку к черному чаю.

Текст: Вера Андреева



Уже в продаже!

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+

# Правила питания ранней весной

ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Как мы уже объявили на второй странице, российские диетологи объединились в союз. Они хотят делиться опытом и помочь сохранять здоровье нации. В этом номере представитель этой организации, опытный диетолог рассказывает, как правильно питаться в конце зимы и ранней весной.



**Татьяна Золотова,** член Российского союза нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии, дието-

## ЕСТЬ ЛИ ПРИВОЗНЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ?

Основная проблема весны — скудность выбора. Свежих сезонных продуктов мало. Приходится идти на компромисс — включать в рацион привозные или замороженные продукты. Несмотря на маленьких и дорогой ассортимент в магазинах, в нашем рационе обязательно должны быть свежие овощи и фрукты как источник клетчатки. Ее недостаток грозит сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями желудочно-кишечного тракта и иммунодефицитом. Весной здоровым людям нужно есть не менее 500 г овощей и фруктов в день, а тем, у кого есть сердечно-сосудистые заболевания, — килограмм.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ЗИМНИМИ КИЛОГРАММАМИ?

Как правило, за зиму мы набираем несколько килограммов — плюс два-три. Причин несколько. Во-первых, мы мало двигаемся (в такую погоду на улице не разгуляешься), снижается энергообмен организма, и потом, когда холодно и световой день короткий, для многих еда — способ повысить настроение. Весной мы становимся более активны, мобильны, подвижны. Словом, обычно к середине лета эти килограммы уходят. Но некоторым надо все сразу и быстро. Таким людям хочу настоятельно посоветовать — не увлекаться экстремальными диетами. Если мы будем ограничивать калорийность питания, обмен веществ может еще сильнее замедлиться и последующий выход из этой диеты обернется большим весом, справиться с которым будет уже сложнее. И потом, ограниченность рациона при монодиетах — недостаток микроэлементов, белков, жиров и углеводов — негативно сказывается на внешне-

## ГДЕ БРАТЬ ВИТАМИН С

Конец зимы и ранняя весна очень коварное время. Морозы, слякоть, холодные ветра. Этот период именуют простудным. Следует обратить внимание на продукты, содержащие витамин С, который помогает повысить сопротивляемость организма вирусам. Это цитрусовые и замороженные ягоды, например, черная смородина.

сти (кожа становится более тусклой) и на иммунитете. Мы быстрее хватаем простуды, вирусы, дольше выздоравливаем. Ото всех экстремальных диет, если они не прописаны врачом по крайне серьезной причине, стоит держаться далеко в стороне. У каждого из нас есть примеры людей, которые пострадали от подобных диет, но всегда остается соблазн сделать некий ход конем и за месяц сбросить все: так не бывает.

## НЕ ЗАБЫВАТЬ О ВОДЕ

Еще один очень важный момент нашей жизнедеятельности и, если хотите, нашего питания, о котором настоятельно рекомендую помнить всегда, — это вода. В это время года жары нет и вроде жажда не мучает. Чтобы в организме успешно происходили межклеточный, энергетический и другие обменные процессы, требуется достаточное количество воды. В день мы должны потреблять минимум 1,8–2 л чистой воды. Если вода не нравится, то можно добавить в стакан ломтик лимона, кусочек имбиря, немного варенья. И не забывайте заменять воду газировкой. Даже натуральный чай не эквивалент простой, чистой воды. Влага организму должна приносить вода, она заставляет почки активно функционировать и фильтровать то, что нам не нужно. И еще помните, что нередко в это время года ваш голод может прятаться за элементарной жаждой. Проверьте себя, если так: выпейте стакан воды — и голод пройдет.

## Молодость вернуть помог тыквенно-морковный сок

ПЯТЬ ПОЛЕЗНЫХ СОКОВ ИЗ ОВОЩЕЙ

Скоро-скоро придет теплая весна. А пока наступило нелегкое время для нашего организма. Нехватка солнца, витаминов, короткий день, мало прогулок, длинные вечерние посиделки за чаем, книгой, разговорами, у компьютера или телевизора сказываются и на здоровье, и на внешности не самым лучшим образом. Предлагаем помочь своему организму при помощи набора овощных соков.

### Морковный сок

Лучшее, что есть в морковном соке, — это каротин и витамин А, острый недостаток которых организм человека испытывает зимой. Имеются в его составе также витамины В1, В2 и С. Для усвоения витамина А морковный сок необходимо сочетать с пищей, в которую входит животный жир. Например, добавить немного молока или сливок. Морков-

ный сок способствует улучшению состояния кожи, волос и ногтей, благотворно влияет на зрение, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Не рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

### Тыквенный сок

Витамины А и Е, а также железо и цинк — основные «работники» тыквенного сока. Он оказывает на организм то же действие, что и морковный, но при этом является еще и легким стимулятором активности. Кроме того, тыквенный сок обладает кроветворным действием.

### Свекольный сок

По содержанию железа свекольный сок не уступает тыквенному, его кроветворное действие еще сильнее. Помимо обыч-

ного набора витаминов и минералов, этот сок содержит редкий антиоксидант бетаин, помогающий очищению почек и желчевыводящих путей от солей.

### Капустный и картофельный соки

Содержат много витаминов и минералов. Обладают противозастойным и общеукрепляющим действиями, подходят для желающих похудеть. Полезны при гастрите, панкреатите и проблемах с печенью. Не рекомендуются при пониженной кислотности.

### Как приготовить сок и сколько пить?

Готовить свежевыжатые овощные соки нужно непосредственно перед употреблением. Срок их «актив-



ной жизни» около получаса, дальше полезные вещества начинают разрушаться. Единственное исключение из этого правила — свекольный сок. Его, наоборот, настоятельно не рекомендуется употреблять сразу после приготовления, а нужно выдержать в холодильнике не менее двух часов. Начинать пить овощные соки рекомендуется понемногу, не более 50 мл за один прием. Увеличивать объем следует постепенно. Не стоит пить соки на

ночь — есть риск взбодриться до бессонницы, и сразу после еды. Лучше делать это за полчаса до приема пищи или через полтора-два часа после. Добавлять в овощные соки соль, сахар, перец не рекомендуется. Вы добавите пользу организму, если овощные соки смешаете с яблочным. Обычно рекомендуются следующие пропорции. Яблочный к морковному — 1/1. Яблочный к прочим овощным сокам — 4/1 или 3/1. Коктейлем молодости называют морковный и тыквенный сок смешанный 1/1.

Текст: Светлана Белогай





# Чем коварен и опасен грипп

**ОБ ОПАСНОЙ БОЛЕЗНИ БЕЗ НАГНЕТЕНИЯ КРАСОК**

*Алексей Водовозов, врач-терапевт высшей квалификационной категории, известный пропагандист здорового образа жизни, рассказал нашему корреспонденту Дарье Рудевич о самом грозном вирусном простудном заболевании в мире. Зачем нужно мыть руки и маска, кому необходимо от гриппа прививаться, а кому не обязательно?*

## МОЖНО ЛИ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИППОМ?

— Все зимой боятся гриппа. Давайте еще раз определим: чем же он так опасен?

— Грипп в первую очередь опасен осложнениями: начиная от простейших, например, синусита, и заканчивая поражением почек или головного мозга. Плюс у гриппа есть ряд особенностей, которые приводят к тяжелому течению болезни.

## — Как мы заражаемся, почему всегда есть опасность эпидемии?

— Заражаемся воздушно-капельным путем — от человека к человеку. Это не означает, что заражение произойдет, только если чихнуть вам в лицо. Вирус способен жить внутри капелек слюны достаточно долго — до суток. К примеру, человек чихнул, распространил эти капельки вокруг себя. Другой касается поверхности, на которую они попали, затем автоматически дотрагивается до лица — все, считайте, вирус он себе занес.

## О МАСКАХ И ГРУППЕ РИСКА

— А какие еще есть профилактические меры?

— Прежде всего больной должен сидеть дома. Если он куда-то выходит, лучше надеть маску. Здоровому человеку маска не нужна — толку от нее никакого. И носить ее нужно правильно. Допустим, человек чихнул. Маску необходимо снять, положить в пакет, завязать его и выкинуть. Если маска носится более двух часов — поступить так же. Группам риска нужно сделать прививку от гриппа. К ним в первую очередь относятся медицинские работники, но их и так централизованно прививают. В неко-

торых странах врача просто не допустят к работе, если у него нет прививки от гриппа. Вторая группа — беременные. Кроме прочего, вирус может повлиять на нервную систему будущего ребенка — не исключены какие-то врожденные патологии. Следующая группа — маленькие дети, от шести месяцев до двух лет. У каждого третьего ребенка, переболевшего гриппом, развивается то или иное осложнение. И последняя группа риска — пожилые люди, от 65 лет и старше. Осложнения в этом возрасте опасны.

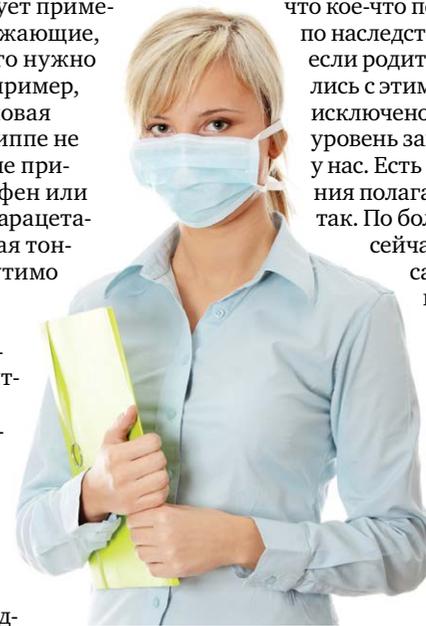
“ Грипп, как любой простудный вирус, проходит сам, независимо от того, что мы будем делать. Но в наших силах испортить ситуацию. Например, переносить грипп на ногах ”

## ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ НАСТИГЛА

— Что делать, если человек все-таки заразился гриппом?

— Грипп, как и любая другая простуда, проходит сам, независимо от того, что мы будем делать. В наших силах только испортить ситуацию — например, если таскать грипп на ногах, могут развиваться одни из самых частых осложнений — поражение мышцы сердца или пневмония. По поводу остального, все, что мы можем сделать, это постельный режим и обильное теплое питье — таким нехитрым способом мы проводим детоксикацию организма, выводим из него вирусные токсины. Второй момент — так как препаратов, которые прицельно бьют по вирусу гриппа, не существует, его лечение симптоматическое. Если температура вы-

ше 38,5 — следует применять жаропонижающие, но подбирать его нужно правильно. Например, ацетилсалициловая кислота при гриппе не подходит. Лучше принимать ибупрофен или нимесулид. С парацетамолом есть такая тонкость — он ощутимо бьет по печени. Доза, которую не стоит превышать, — 3 г в сутки. При гриппе достаточно редко встречается насморк — это один из основных признаков, по которому его можно хоть как-то пред-



## КСТАТИ

### Почему грипп назвали гриппом?

С названием этой болезни определились не сразу. В XVI веке эпидемическую напасть назвали «инфлюэнцей» (influenza — влияние, воздействие, итал.). Во время Семилетней войны (1756–1763) российские войска оккупировали Пруссию. А в 1760 году на этой территории разразилась эпидемия «инфлюэнцы». Русское слово «хрип», которым обозначали звуки, издаваемые в том числе и больными, распространилось по европейским языкам. Во французском оно превратилось в grippe и означало уже целиком болезнь, а не отдельный симптом. Затем произошло вторичное заимствование, и в русском языке инфлюэнца стала гриппом.

положить. Зато часто бывает кашель — сухой, надсадный. Не нужно пить препараты, подавляющие кашлевой рефлекс. Лучше — отхаркивающие, слезы из дыхательных путей нужно выкашлять. Или капли на масляной основе. Важно не перегружать организм лекарствами, ему и так непросто.

## МОЖЕТ ЛИ ВЕРНУТЬСЯ СТРАШНАЯ ИСПАНКА?

— Можно ли прогнозировать возвращение самых страшных штаммов?

— Пока мы не можем прогнозировать, какой штамм вернется. Что касается испанки — она уже возвращалась: вирус A(H1N1) был в 60-х гг., в 2009-м и сейчас активен. Считается, что в 1918–1919 годах человечество столкнулось с ним впервые. Тогда умерли десятки миллионов человек. Сейчас смертность есть, но невысокая, в 2009-м это было 0,77%. Медицина шагнула вперед, многие с ним уже сталкивались. Есть такое предположение,

что кое-что передается нам по наследству. То есть, если родители сталкивались с этим штаммом, не исключено, что какой-то уровень защиты есть и у нас. Есть все основания полагать, что это так. По большому счету сейчас один из самых страшных гриппов — птичий. Уровень смертности — 60,1%, к счастью, от человека к человеку он пока не передается.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

**Вирус — ровесник человечества**  
Можно смело утверждать, что грипп — ровесник человечества. Описание болезни с похожими симптомами встречается и в трудах античных медиков, и в средневековых трактатах, и в медицинской

литературе нового времени. Самая крупная детально задокументированная вспышка инфекции произошла в 1580 году. Другое дело, что истинную причину не могли найти вплоть до 30-х годов XX века, когда англичане выделили то, что известно нам как

вирус гриппа. А до этого что только не назначали «ответственным» за эпидемии — и Луну со звездами, и яблоки моченые, и колебания магнитного поля Земли, и количество озона в атмосфере, и гемоглобиновую палочку, и просто «волю божью»!

# 4 упражнения, которые работают дома

## ЭФФЕКТИВНАЯ КОМНАТНАЯ ТРЕНИРОВКА

Эти упражнения хороши тем, что их может делать кто угодно, где угодно и без дополнительного спортивного инвентаря. Да и времени такая тренировка занимает немного. Наш редактор Ольга Савина убедилась, что все эти упражнения под силу новичку, к тому же они помогают привести тело в тонус и поднимают настроение.

### ПРИСЕДАНИЯ

#### ТЕХНИКА:

Стойте прямо, ноги на ширине плеч, носки в стороны. Выполнив приседание, следите, чтобы, если прочертить воображаемую вертикаль, колени не выходили за носки. Спина ровная. Таз тянется назад, как будто вы хотите сесть на стул.

**КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:** 2 подхода по 15 раз.

#### ДЛЯ ЧЕГО:

Большая, малая и средняя ягодичные мышцы. Четырехглавые мышцы бедра.



### ПОДЪЕМ ТАЗА ВВЕРХ ЛЕЖА НА ПОЛУ



#### ТЕХНИКА:

Ложимся на пол. Ноги согните в коленях. Руки вдоль тела. Положите правую лодыжку на левое колено и зафиксируйте положение. Поднимите таз, макси-

мально сократив ягодичцы, и задержитесь наверху на 1–2 секунды, после чего плавно опустите таз в исходное положение. Выполните один подход, поменяйте ногу.

**КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:** 2 подхода по 15 раз на одну ногу, и два — на другую.

#### ДЛЯ ЧЕГО:

Большая ягодичная мышца.

### ПОДЪЕМ НОГИ ЛЕЖА НА БОКУ



#### ТЕХНИКА:

Лягте на бок. Опора на локоть. Тело вытянуть в одну линию. Ноги прямые, стопы натянуты на себя. Не заваливая корпус, поднимите верхнюю ногу примерно на

высоту таза. В верхней точке задержитесь на пару секунд. Опустите ногу обратно в исходное положение.

**КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:** 2 подхода по 15 раз на каждую ногу.

#### ДЛЯ ЧЕГО:

Средние и малые ягодичные мышцы

### СКРУЧИВАНИЯ

#### ТЕХНИКА:

Сядьте на пол, согните колени. Слегка отклонитесь назад. Руки за головой. Поверните туловище влево, а затем вправо. Напрягайте косые мышцы живота.

**КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:** Сделайте 15 поворотов в одну сторону и 15 в другую.

#### ДЛЯ ЧЕГО:

Косые мышцы живота.



## Уникальная коллекция православных святых ПРАВОСЛАВНЫЕ СВАТЫЕ И ПРАЗДНИКИ



26(2)-й выпуск  
**ВОЗДВИЖЕНИЕ  
КРЕСТА  
ГОСПОДНЯ**  
в продаже  
с 20 февраля

149  
рублей\*



27(3)-й выпуск  
**СВЯТИТЕЛЬ ТИХОН,  
ПАТРИАРХ  
МОСКОВСКИЙ  
И ВСЕЯ РУСИ**  
в продаже  
с 5 марта

149  
рублей\*

В каждом выпуске коллекции освященная икона!

### Заказать пропущенные номера коллекции можно:

- на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Заказ книг» – ИД «Кардос». Доставка по всей России. (Юр. адрес: 123022, г. Москва, ул. 1905 года, д. 8. ОГРН 1127746700641)
  - по телефону в Москве **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.
  - по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00) Самовывоз из редакции и киосков г. Москва
- 12+ ООО «ИД «КАРДОС» \*Рекомендованная цена

# Эксперты газеты отвечают на вопросы читателей «Планеты здоровья»



**НУЖНА ЛИ КОНСУЛЬТАЦИЯ ГЕНЕТИКА?**  
Мне 40 лет. Мы с мужем хотели бы завести второго ребенка. Скажите, пожалуйста, нужно ли обратиться к генетику на этапе планирования беременности или это не обязательно?  
**Софья Рихтер, г.Серпухов**



**Отвечает ЭМИ ПУРШАЕВА, акушер-гинеколог сети женских консультаций «Медок»,**

**специалист в области лечения невынашивания беременности, кандидат медицинских наук:**

Супружеским парам старше 35 лет на этапе планирования беременности желательна консультация генетика. Дело в том, что в этом возрасте выше риск раз-

вития генетической патологии плода, и согласитесь, лучше удостовериться, что все в порядке на этом этапе. Помимо возраста, генетическое обследование рекомендовано женщинам, имеющим в анамнезе бесплодие, невынашивание беременности, рождение детей с пороками развития, генетические пороки, близкородственные браки, а также парам, в семьях которых наследственные заболевания передаются только детям определенного пола.

**КАК БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ АКНЕ?**  
Я понимаю, что этот вопрос задается уже в тысячный раз. И все же: как бороться с акне? (Название какое красивое для препротивных воспаленных угрей придумали.) Может быть, появились новые возможности в современной косметологии?  
**Вероника, г. Москва**



**Отвечает АЛИЯ ШАЛАМБЕРТЗЕ, врач-косметолог:**

Лечение акне — дело

длительное и комплексное. Акне — это воспалительное заболевание кожи, вызываемое изменениями в пилосебационных структурах. Ничего странного, что многие не достигают быстрого успеха. С этой проблемой можно бороться тремя способами, но лучше — всеми и сразу.

Первый — мази и дерматологические кремы, в которых содержатся антибиотики; второй — инъекционные методы и пилинги, и третий — аппаратные методы: физиотерапия и элостерапия, или лечение светом. Что касается инъекционных процедур, акне лечат мезотерапией — проблемную зону обкалывают коктейлями с витаминами, минералами и антибиотиками. Еще из современных методов есть плацентарная терапия.

**ЧЕМ ОПАСЕН БЕЛЫЙ САХАР?**  
Читала, что для снижения веса первым делом нужно отказаться от сахара.  
**Анна Кондрикова, Черкизово Московской области**



**Отвечает АННА ЧАЙКИНА, врач-диетолог, специалист по снижению веса, эксперт проекта «Я ху-**

**дею» на НТВ:**

Сахар не зло, но продукт, требующий особого подхода. Совсем его исключать из рациона нельзя. Сладость должна оставаться, потому что это источник энергии для нашего мозга, хорошего самочувствия и работоспособности. Если вы снижаете вес, то рекомендовано около 100 ккал оставлять на сладкие продукты в течение дня — это, например, две шоколадные конфеты, или 50 г джема, или около 3 ч. л. сахара.

Сладкие продукты, содержащие сахар, сами по себе не страшны, страшны последствия переедания ими. Дело в том, что часто, ощущая голод, мы тянемся за печеньем, конфеткой и прочим, не утоляя при этом голод, но получая в сумме много лишних калорий. В офисах работники часто пьют чай и попутно употребляют много лишних сладостей, не замечая этого. Если вы совсем откажетесь от сладкого, но не проведете достаточной работы с рационом — снижение веса крайне сомнительно. А вот слабость, плохое самочувствие, трудности сосредоточения, обмороки — вполне ожидаемая вещь.

Резюме: сахар в рационе худеющего должен оставаться, но его количество должно быть сокращено и внимательно учтено.



**СКОЛЬКО ПИТЬ НУЖНО В ГРАММАХ?**

Кто-то говорит, что нужно пить 2 л воды в день, кто-то — что это вовсе не обязательно. Так нужно ли пить воду и в каком количестве?

**Анастасий Радченко, Липецкая обл.**



**Отвечает ВИКТОРИЯ БУЧЕЛЬНИКОВА, диетолог, специалист по рациональному питанию:**

Я бы сказала, что не стоит слишком беспокоиться по этому вопросу, если выполнять элементарные правила. Дело в том, что у организма есть достаточно хороший механизм контроля за уровнем воды: если ее недостаточно, мозгу подается сигнал в виде чувства жажды. Главное — вовремя отвечать на этот сигнал принятием жидкости. Кроме того, организм получает воду и из пищи. Есть наблюдения касаются того, что люди с лишним весом могут часто путать сигналы жажды и голода и, вместо того чтобы просто попить воды, начинают принимать пищу. Организм получает воду из пищи, но и лишние калории тоже. Кроме того, есть ситуация, когда рекомендовано повысить количество выпиваемой воды: например, жаркий день, или поход в сауну, или долгая тренировка. Иногда врачи рекомендуют пить больше жидкости. В частности, при склонности к образованию почечных камней. При снижении веса достаточно ориентироваться на чувство собственной жажды и не утолять ее едой и калорийным питьем. Если вы обеспокоены





**Общение с собаками делает детей спокойнее и храбрее**

нормами потребления воды в сутки — ориентируйтесь на цифру 1,5–2 л. Этого количества будет достаточно и к отрицательным последствиям в работе организма оно не приведет.

### МОЖНО ЛИ С ПОМОЩЬЮ ФИТНЕСА УВЕЛИЧИТЬ ГРУДЬ?

*Подружка записалась на фитнес, чтобы увеличить размер груди. Говорит, что за год при активных занятиях она у нее подрастет чуть ли не на размер. Это так?*

**Татьяна С., г. Химки**



**Отвечает ОЛЬГА КОНСТАНТИНОВА, фитнес-тренер:**

Нет, не так. С помощью фитнеса увеличить грудь

нельзя. Чтобы понять, почему именно так, напомним анатомическое строение грудной клетки и молочной железы. Молочная железа состоит из железистой ткани, покрытой жировым слоем и тонкой кожей. Она расположена на уровне 3–6 ребер и крепится при помощи соединительной ткани к большой грудной мышце, под которой располагается малая грудная мышца и передняя зубчатая мышца. При занятиях фитнесом нагрузку получают именно указанные мышцы. При правильно подобранной методике тренировок перечисленные мышцы, гипертрофируясь, могут увеличиться в объеме. Но этот эффект не распространится на молочную железу. Размер и объем молочной железы зависит только от количества жировой ткани. Поэтому при неправильно выстроенном пи-

тании, диетах, направленных на снижение веса, грудь может уменьшиться в размерах. Вес начнет уходить именно отсюда. Тем не менее при занятиях фитнесом обязательно необходимо уделять внимание тренировкам мышц передней поверхности грудной клетки. Размер размером, а мышцы должны развиваться комплексно. Мышцы груди — очень важны, независимо от того, увеличат они размер или нет.

### ВТОРОЙ РЕБЕНОК

*У нас родился второй ребенок. Старший сын семи лет очень переживает. Что можно сделать, чтобы показать, что мы не стали его любить меньше с появлением нового члена семьи?*

**Людмила Рыбалко, г. Саранск**



**Отвечает АНАСТАСИЯ ВОЛЬСКАЯ, психолог:**

Мы сейчас часто применяем так называемый транзак-

тный анализ. В нем выделяются четыре базовых чувства: гнев, страх, печаль, радость. Все же остальные проявления чувств — это разновидности четырех базовых. Причем их замещающие или скрывающие под собой. Соответственно, проявляя заместители, базовые чувства так и остаются невыраженными. А это, в свою очередь, приводит к накоплению чувств и формированию дополнительных механизмов компенсации, например, к частой простуде или другой болезни. Это-то в случае с ребенком наиболее опасно.

Например, гнев вашего ребенка может быть скрыт под ревностью, обидой, завистью, раздражением, ожесточением, нетерпением и т. д. Базовое чувство страха может быть скрыто под тревогой, беспокойством, недоверием, неуверенностью, растерянностью, робостью. Какое из истинных чувств испытывает ваш ребенок, когда переживает по поводу появления еще одного ребенка в семье: гнев, страх или печаль?

Покажите ему хороший способ выражения этого чувства. Допустим, гнев можно выразить, побив подушку или с помощью физических упражнений. Страх и печаль можно выразить, поделившись ими с близким через слова или объятия. Позволяйте ребенку проявлять свои чувства, не ругайте его за это, как, возможно, делали ваши родители.



**Скандалы при разводе наносят психическую травму ребенку**

### НАДО ЛИ СКРЫВАТЬ РАЗВОД ОТ РЕБЕНКА?

*Мы разводимся. Не хотелось бы, чтобы это сильно отразилось на ребенке. Как сделать так, чтобы он по возможности легче перенес это событие?*

**Александр Матонин, г. Нижний Новгород**



**Отвечает АЛЕКСАНДРА ГИБИНСКА, психоаналитик:**

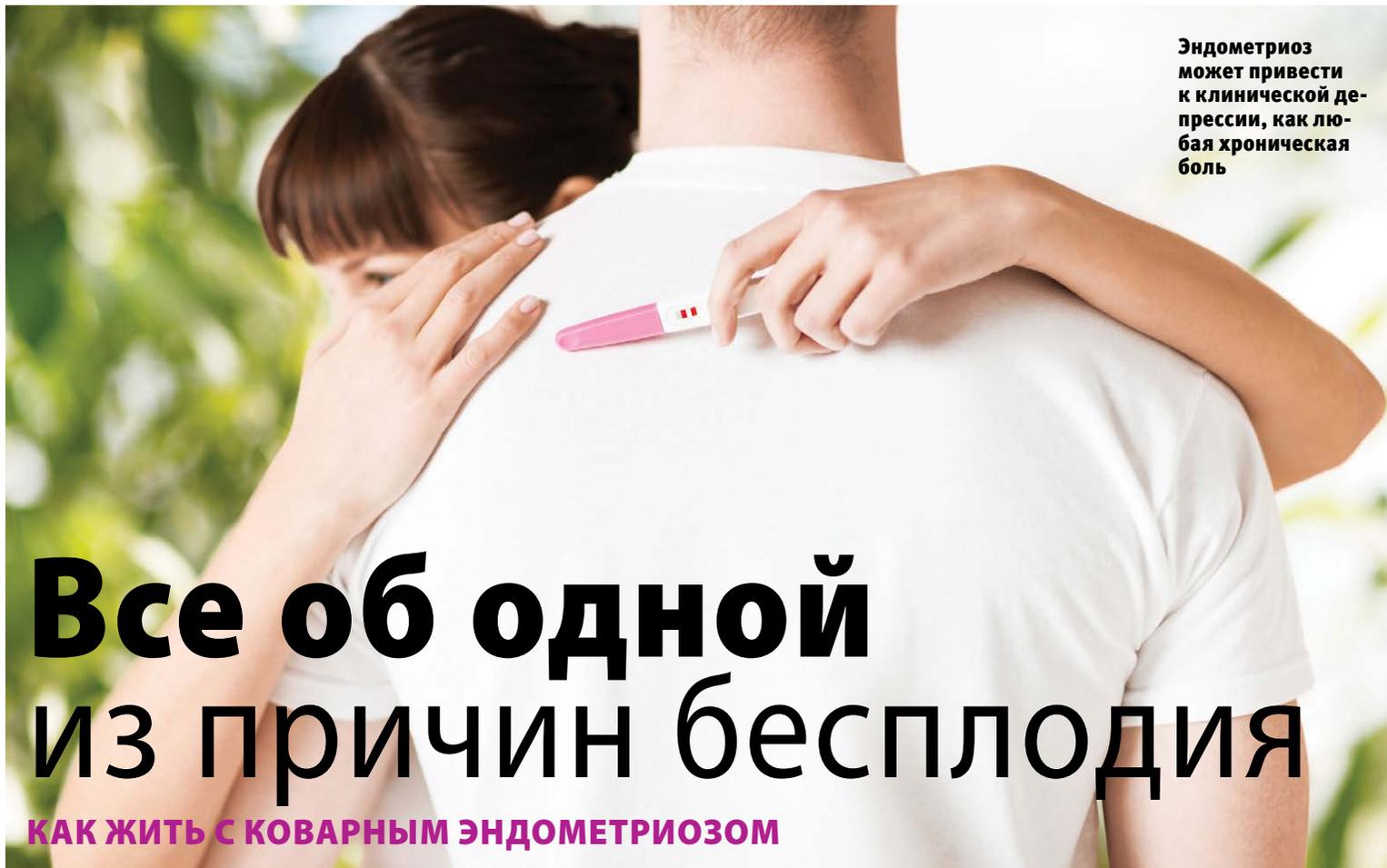
Не стоит полагать, что дети

ничего не замечают, и скрывать до последнего момента. Они все понимают, слышат напряженный шепоток за закрытой дверью. С одной стороны, не нужно скрывать, что отношения не ладятся и дело идет к разводу, с другой — не делать свидетелем скандалов. Нужна откровенность, но деликатная и дозированная. Если вопросы возникают, неплохо бы на них отвечать, но не вдаваться в под-

робности, кто кому изменял и почему? Главное правило — не вываливайте свои проблемы на голову маленькому человеку. Нельзя срывать на ребенка. Случается, что мальчик, так похожий на папу, одним фактом своего существования напоминает женщине, что у нее не сложился брак, и она бессознательно раздражается. Нужно делать эти бессознательные процессы сознательными, не впутывать ребенка в вашу историю. Не пытайтесь сформировать у ребенка негативное мнение об отце, ведь он прекрасно понимает, что им пытаются манипулировать. Даже у самого маленького человека есть свое мнение, и родителей он любит одинаково. Хорошая мысль — отдать ребенка в театральный кружок или спортивную секцию. Туда, где он сможет выплескивать свои эмоции, нейтрализуя стресс.

**Ждем ваших вопросов по адресу: Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15. pz@kardos.ru**





**Эндометриоз может привести к клинической депрессии, как любая хроническая боль**

# Все об одной из причин бесплодия

## КАК ЖИТЬ С КОВАРНЫМ ЭНДОМЕТРИОЗОМ

Это заболевание сложно диагностировать и проблематично вылечить. Оно является одной из частых причин бесплодия и мучает женщину болями и кровотечениями. Что же такое эндометриоз и как с ним бороться?

### Наросты в малом тазе

Течение заболевания, пожалуй, единственное, что более или менее точно известно об эндометриозе. Клетки, которые в нормальном состоянии женщины покрывают внутреннюю слизистую оболочку матки — эндометрий и выходят во время месячных, — начинают расти там, где им не положено, и приживаются там. Это становится причиной сильной боли. Опухоли — наросты из этих клеток на яичниках называются эндометриомы или шоколадные кисты — могут привести к бесплодию. Эти кисты могут расти на кишечнике, мочевом пузыре и даже забраться в легкие, правда, редко.

### А ВЫ ЗНАЛИ?

Правило «второго мнения». Распространенная и узаконенная на Западе практика, когда при решении о дорогостоящей операции или процедуре обязательно необходима консультация второго доктора. Она родилась из-за опасений страховых компаний, что их деньги будут разбазариваться, но стала хорошим повседневным правилом для больных, которое неплохо перенять.

Так болезнь протекает, а из-за чего она начинается, не очень

понятно. Врачи называют с десяток возможных причин и ни одну не могут поставить на первое место.

#### ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ:

- гормональные нарушения;
- генетика;
- нарушение иммунитета;
- аборт;
- операции на органах малого таза;
- ожирение;
- воспаления и т. д.

Основная теория называется ретроградной менструацией. Каждый месяц у женщины происходит менструация и часть крови выходит из матки в тазовую полость, окружающую репродуктивные органы, а не наружу.

### Когда и как это может начаться

Эндометриоз может начаться с первыми же месячными у девушек, но чаще всего возникает у женщин после 30. Самый очевидный симптом — сильная, спазматическая боль. Часто она сопровождается тошнотой, рвотой, болью в спине и особенно сильными кровотечениями. Одной из главных проблем для медицины в борьбе с эндометриозом — диагностика на ранних стадиях. При сканировании МРТ или УЗИ он отображается довольно поздно. Некоторые пациентки обращаются к врачу, до этого протерпев несколько лет.

### Неопознанная боль

Постоянные, сильные боли во время месячных — противоестественны. Терпеть их нельзя, что бы ни говорили мамы или подруги.

Недопонимание серьезности эндометриоза тянется из древнего представления о том, что менструация — это нечто грязное и плохое. Некоторые доктора считают болезненную менструацию и вовсе психологической проблемой, связанной с плохим поведением в школе или неприятием менструации. От трети до половины женщин с этой болезнью не смогут забеременеть — настолько повреждены их репродуктивные органы. Среди тех, кому поставлен диагноз «бесплодие», 20%, как

### ВНИМАНИЕ!

**Эндометриоз может привести к клинической депрессии, как любая хроническая боль. Не стоит отказываться от помощи психолога и психиатра.**

предполагает ряд экспертов, страдают от эндометриоза и не знают об этом. В этой маскировке и кроется коварство болезни: как для пациентки, так и для врачей.

### Трудности лечения

Даже в медицинской среде знание об этом болезни крайне невысоко. Акушеры-гинекологи сами признают, что часто не находят эту болезнь. Лечение обычно начинают с хирургии: удаления кист и их оснований. На ранних стадиях операцию можно заменить прижиганием лазером. Чтобы снять симптомы и замедлить развитие болезни, врачи прибегают к гормональному лечению. Сбивают регулярный менструальный цикл. Эксперты рекомендуют такую терапию до тех пор, пока женщина не родит, хотя при эндометриозе забеременеть не так просто. На крайних стадиях болезни врачи могут рекомендовать гистерэктомию — удаление матки. Это самая крайняя мера, используемая при самой запущенной форме болезни.

Текст: Ольга Ланская

## ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



### В НОМЕРЕ:

- **СПРОСИТЕ РАСПОПОВА**  
Ответы на вопросы читателей о проблемах с растениями
- **ПЕРЦЫ И БАКЛАЖАНЫ**  
Выбираем новинки сортов из Госреестра
- **ПУШИСТЫЕ, РЕБРИСТЫЕ**  
Знакомимся с необычными сортами помидоров
- **ПОЛИВАТЬ ЛИ КУСТЫ КИПЯТКОМ?**  
Один вопрос – три мнения

### • ТОНКОСТИ ОБРЕЗКИ

Разбираем часто задаваемые вопросы

### • ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Новости с огорода на подоконнике



### • РЕДКИЙ ТЗИМБАЛО

Томат с ликом арбуза

### • ДА БУДЕТ ФИТОСВЕТ!

Как выбрать оптимальную фитолампу?

### • ДАЧНЫЙ ЮРИСТ

Ответы юриста на многочисленные вопросы читателей «ДАЧИ»

### • ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2016 ГОД

Сажаем согласно фазам Луны

**№3**  
УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ

**№4**  
В ПРОДАЖЕ  
С 29 ФЕВРАЛЯ

ООО «ИД «КАРДОС» 12+

# Три десерта для душевного вечера

## ЧЕМ ПОДНЯТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ

Мы подобрали рецепты зимних, поистине королевских, но при этом вполне скромных по вложениям десертов, которыми можно проводить сезон в хорошей компании. Эти десерты теплые и уютные. Очень особенные и в то же время доступные и несложные.



### КСТАТИ

Смузи — от английского smooth (мягкий, однородный) — напиток из измельченных в блендере фруктов, овощей, ягод. Он впервые появился в 30-х годах прошлого века, говорят, у калифорнийских серферов. В 60-х напиток приобрел популярность у хиппи и только ближе к нашему времени стал атрибутом здорового питания.

### МИНДАЛЬНО-БАНАНОВЫЙ ТЕПЛЫЙ СМУЗИ

РЕЦЕПТ НА 1 ЧЕЛОВЕКА  
300 ККАЛ НА ПОРЦИЮ

Этот рецепт не для быстрого приготовления, но зато вы приготовите разом сразу три вещи.

**СНАЧАЛА НУЖНО СДЕЛАТЬ МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО**  
Это молоко вегетарианцы и постники уже не первое столетие используют как замену обычному. В XIX веке оно стало популярным и в российских городах под названием оршад — это сладкий вариант миндального молока, созданный французскими кулинарами. Это молоко питательное, полезное, но при этом малокалорийное и нежирное. Готовить его проще простого. 1 стакан не обжаренного миндаля замочить в небольшом количестве воды на ночь. С утра долить воду, чтобы в общей сложности оказалось три стакана, размешать блендером. Готово!

#### ТЕПЕРЬ ДЕЛАЕМ АРАХИСОВОЕ МАСЛО

Лучше всего сделать это масло самим. Получается дешевле и вкуснее. А готовить совсем несложно. 300–400 г очищенного жареного арахиса (или поджарить в духовке и очистить самим — это удлинит приготовление на полчаса). Засыпаете орехи в блендер, включаете его на минуту, потом в размельченные орехи добавите 30–40 г подсолнечного масла — 5–6 ст. л. (вообще-то надо рапсовое, но не принципиально), чуть-чуть соли и добавляете 1 ч. л. меда или сахарного сиропа. Можно вообще обойтись и без соли, и без сахара. Масло готово.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 ст. миндального молока
- 1 ст. л. арахисового масла
- 1 зрелый мягкий банан
- 1 ст. л. кокосовой стружки (в супермаркетах встречается не реже ванилина)
- 1/2 ч. л. корицы



#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Молоко подогреть до необходимой температуры. Все поместить в блендер и размешать.

### ГУРЬЕВСКАЯ КАША

РЕЦЕПТ НА 5–6 ЧЕЛОВЕК  
300 ККАЛ НА 100 Г

Сейчас рецепт знаменитого десерта часто видоизменяют, а мы взяли более-менее точный, причем и кашу по нему приготовили, так что расскажем, как его можно усовершенствовать.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 мл молока
- Ванилин, корица
- 100 г грецких орехов
- 150 г манной крупы
- 100 г сахара
- 2 куриных яйца
- 300 г сливок жирностью не меньше 20%
- 50 г сливочного масла
- Персики (можно консервированные)



#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогреваем духовку до 180 градусов и ставим туда сливки в широкой емкости. Верхняя часть сливок будет превращаться в пенку за 15–20 минут. Ее надо снимать и откладывать на блюдце в сторонку, пока не закончатся сливки. Эту операцию нужно начать и переходить к остальным, так как она не требует особого внимания. Варим очень густую манную кашу. Гораздо гуще самой густой, которую вы себе можете представить. Берем на пол-литра молока в среднем 150 г манной крупы. Доводим молоко до кипения и на медленном огне всыпаем манку. Варим, помешивая и уничтожая комки. В немного охлажденную кашу добавляем желтки яиц, растертые с сахаром. 2 ст. л. вполне достаточно, взбитые белки, по вкусу ванилин, корицу, три четвертых растолченных и немного поджаренных на сливочном масле грецких орехов. Перемешиваем. Берем небольшие емкости для запекания — так, чтобы каждая предназначалась одному едоку. К этому моменту у вас уже есть сливки, поэтому в каждую емкость выкладываете слой каши, обмазываете сливками, кладете плоско нарезанные персики, затем еще раз так же, а сверху слой персиков не делайте слишком плотным — просто украсьте. Запечь до золотистой корочки при 180 градусах в духовке. Сверху покрыть оставшимися орехами. Подать на стол. Кашу едят со сливками, молоком, но хорошо она идет с кофе с молоком, какао и т. п.

### КУКУРУЗНЫЕ МАФФИНЫ С СОУСОМ ГУАКАМОЛЕ

РЕЦЕПТ НА 6–8 ЧЕЛОВЕК  
200 ККАЛ НА ПОРЦИЮ

Сначала готовим простые маффины.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/2 (100 г) муки
- 1/2 (100 г) кукурузной муки
- 1/3 ч. л. соли
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 1 яйцо
- 120 мл молока
- 75 г сливочного масла



#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешиваем сухие ингредиенты, выливаем в них жидкие (молоко, растопленное масло и яйцо), все перемешиваем тщательно, разливаем по формам для маффинов по три четверти их объема. Печем 20–25 минут при температуре 180 градусов.

Теперь главное в рецепте — соус гуакамоле.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 зрелых авокадо
- 1/4 средней луковицы
- Пучок кинзы (полстакана в порезанном виде)
- Сок 2 лаймов или большого лимона
- 1 маленький зубчик чеснока
- 1 ч. л. без горки соли



С авокадо снимаем кожу, вынимаем косточку, разрезаем на две половины, лук, кинзу не мелко режем, все вместе кладем в блендер и перемешиваем до состояния мягкого пюре. Кондитерским шприцем или чем угодно выкладываем гуакамоле на маффины непосредственно перед подачей к столу.

Текст: Софья Трубицына

# Чем полезно кресло-фитбол?

## ПЛЮСЫ ПРУЖИНИСТОГО РАБОЧЕГО МЕСТА

На гимнастических мячах можно разминать ноги, руки и даже спину, качать пресс, тянуть мышечную ткань, катать малышом для развития, а можно и просто сидеть. Вот только сидеть выходит несколько неустойчиво. Поэтому умельцы придумали делать подставку: так получилось кресло-мяч. И оно оказалось очень полезным в плане физиотерапии.

Фитбол изобрел итальянский инженер завода резиновых мячей в начале 1960-х гг.



### ИСТОРИЯ ФИТБОЛА

Гимнастический мяч, фитбол, или, как его называют на Западе, швейцарский мяч, изобрел итальянец Акилино Косани — один из руководителей фабрики по производству резиновых игрушек. Ему принадлежит идея большого мяча, на котором можно было бы сидеть и прыгать. Этот мяч с ручками и сейчас существует, называется «хоп-пер». Этот мяч для физиотерапии впервые опробовали в швейцарских клиниках врачи Мэри Кинтон и Сюзан Кляйн-Фегельбах. Специалисты успешно использовали мячи для лечения ортопедических проблем. Затем мяч стали активно применять в США, ручки за ненадобностью отпали. Довольно скоро мяч облюбовали не только для физиотерапии, но и для фитнеса, где он сейчас в первую очередь и используется.

### Для осанки и мышц глубоких

При долгой, сидячей, монотонной работе не работают мышцы, поддерживающие скелет. Им нечего делать. Человек обычно согнется в три погибели — так ему легче, не надо напрягаться. Но позвоночнику наоборот — вреднее. А вот кресло-фитбол из-за того, что человек сидит на нем все же немного неустойчиво, заставляет напрягать мышцы, причем очень важные — глубокие. На мяче довольно сложно ссутулиться: чтобы поддерживать равновесие, напротив, придется сидеть как можно прямее. На обычном кресле вы можете откидываться назад, используя спинку, но опять же не нагружая мышцы. А на мяче вы ни за что не сможете так сделать. Напротив, любое движение: вперед, назад, вбок — будет сопровождаться работой мышц. При таком сидении задействуются мышцы спины, в том числе, как уже было сказано, глубокие, а также косые и некоторые другие. Работает пресс. Кроме того, напрягаются мышцы ног, помогая сохранять положение тела.

### ВАЖНО!

Долгое сидение на стуле не только приводит к плохой осанке, болям в спине и суставах. Оно еще не дает крови течь так, как ей положено. А это приводит к судорогам, затвердению мышц, а в крайних случаях и к тромбам. Фитбол помогает избежать этого.

### Для баланса и мышц-стабилизаторов

Как у вас с балансом и координацией? Многие и не знают. Обычно мы работаем руками, ногами, ходим, носим сумки и напрягаем пресс. В общем, баланс в этих повседневных занятиях и даже специальных упражнениях не является ключевым. А вот сидеть на мяче без баланса нельзя — упадешь. Таким образом в работу включаются важнейшие и редко функционирующие на полную мышцы-стабилизаторы. Весь кор — это комплекс мышц, держащих таз, спину, бедра, — работает согласованно. Особенно актуально это действие, когда годы перешагнули за 40. Хотя в наше сидячее время это сложно

утверждать. Проблемы спины и недоразвитых, атрофированных мышц все моложе и моложе.

### Для сжигания калорий и мышц упругих

Сидя на простом стуле или кресле, вы тратите в среднем 78 ккал/ч — или примерно 625 за рабочий день. (Это равно двум-трем сдобным плюшкам или пирожкам). Если вы занимаетесь умственным трудом, сопровождая его легкими сокращениями мышц, обмен увеличивается на 9–15%. Примерно на этом уровне можно оценивать и эффективность мяча. Мы сидим более активно, и процентов 10 к обычной цифре затраченных калорий добавится. Как гово-



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

Пациентка с большим лишним весом спрашивает у профессора:

— Какие упражнения вы бы порекомендовали для похудения?

— Самое полезное — поворачивать голову справа налево и слева направо несколько раз подряд.

— Как часто?

— Когда вам предлагают поесть.

рится, пустяк, но приятно. Что более важно: у вас под задом целый день находится гимнастический снаряд. Вы очень просто можете, без отрыва от производства, сделать десяток наклонов или скручиваний на пресс. Ведь, когда мы не двигаемся, организм считает, что нужно отдыхать, и не производит химии, необходимой для активной работы. Человек становится вялым ко второй половине дня. А кресло-фитбол эти симптомы сидячей работы в значительной степени снимает.

Текст: Константин Маркелов



Кресло-фитбол — совсем недавнее изобретение. Оно появилось на рынке всего 2–3 года назад



Больной в ожидании тибетского доктора

МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ



**Светлана Егорова,**  
ВРАЧ-КОНСУЛЬТАНТ КЛИНИКИ «НАРАН»:  
**ЛЕЧИМСЯ, КОРРЕКТИРУЕМ  
ЖИЗНЬ И ПИТАНИЕ**

Тибетская медицина предлагает комплексный подход к лечению: изменение образа жизни, коррекцию питания, применение природных фитопрепаратов, а также методы внешнего воздействия. Кроме иглоукалывания, моксо- и стоунтерапии, также используют энергетический глубокий точечный массаж. Он улучшает эмоциональное состояние и восстанавливает сон, дает прилив жизненной энергии, ощущение легкости и гибкости в теле. Есть вакуум-терапия — она ускоряет микроциркуляцию всех жидкостей в организме, которая выводит шлаки и токсины. Комплексное использование всех этих методов способствует длительной ремиссии, а во многих случаях и полному выздоровлению при самых сложных, сочетанных хронических заболеваниях.

# Реалии и мифы тибетской медицины

## ГЛАВНОЕ О ПОПУЛЯРНОЙ СИСТЕМЕ ВРАЧЕВАНИЯ

Традиционная наука скептически относится к тибетским методам, как не доказанным и не научным. Однако это не делает тибетских врачей менее популярными. Секрет в том, что они предлагают более мягкие подходы к лечению хронических болячек.

### ИХ МЕТОДЫ

Тибетские врачи считают, что по организму проходят 12 меридианов. Нарушение циркуляции энергии ци по ним ведет к болезням. Вылечить недуги можно, направив энергию в нужное русло. Делается это при помощи разных воздействий. Кроме того, в тибетской медицине существуют разные школы. Поэтому методы лечения могут варьироваться.

**ИГЛУКАЛЫВАНИЕ** В биоактивные точки вводят специальные иглы, таким образом приводя в равновесие энергию. Вариант иглоукалывания — аурикулотерапия, то есть постановка игл в биологически активные точки ушной раковины. Она помогает сбалансировать энергетическую систему организма, систему нейроэндокринной регуляции, центральную и периферическую нервные системы.

**МОКСОТЕРАПИЯ** Прогревание биоточек полынными сигарками применяется при лечении астмы, аллергии, остеохондроза, заболеваниях позвоночника, суставов и мочеполовой системы.

**МАНТРАТЕРАПИЯ** Начитывание очистительных мантр, говорят, успешно лечит нервные расстройства, а также используется, чтобы подготовить пациента к терапии. Кроме того, тибетские врачи для лучшего эффекта освящают мантрами лекарства. Для человека, не являющегося буддистом, это не более чем суеверие.

**СТОУНТЕРАПИЯ** Тибетцы считают, что лечение холодными и горячими камнями благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, артериальное давление, снимает мышечные спазмы, восстанавливает сон, активизирует внутренние резервы организма, нормализует обменные процессы и тонус, повышает иммунитет человека.

### ИХ ДИАГНОСТИКА

Врач тибетской медицины в первую очередь должен быть хорошим диагностом, считали древние мудрецы. Кто бы с ними спорил.

**МЕРИДИАНЫ** Врач внимательно осматривает меридианы, особое внимание уделяя кожным проявлениям. Прыщики и высыпания могут сигнализировать о том, что тот орган, которому соответствует пораженный меридиан, не в порядке.

**ПУЛЬС** На внутренних сторонах для тибетского врача есть особые точки. Три на левой и три на правой руке. Каждая точка соответствует паре внутренних органов — например, сердцу и тонкому кишечнику или легким и толстому кишечнику. Врач особым образом должен «прощупать» эти точки и «услышать» болезнь.

**МОЧА** О болезни и состоянии телесных энергий пациента врачу расскажет не только ее цвет и запах. Тибетский врач обязательно взболтает мочу, чтобы изучить свойства пузырьков, которые появляются на поверхности. Эти пузырьки о чем-то многом и важном ему расскажут.

### ГЛАВНЫЙ ДОКУМЕНТ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Основные принципы древнетибетской медицины подробно описаны в древнем трактате «Чжуд-ши». С тех пор ничего нового не добавилось. Трактат рассказывает,

### А ВЫ ЗНАЛИ?

От внезапных болезней авторы трактата по тибетской медицине «Чжуд-ши» советуют всегда иметь при себе: миро-балан, аир, тмин, смолу ватики — под мышкой слева; алмазы, вайдурья, рубины, изумруды, сапфиры в золотой оправе — на голове; тексты заклинаний — на шее.

как жить долго. Для того чтобы в преклонном возрасте не болеть, тибетские мудрецы советуют выполнять следующие очевидные рекомендации, под которыми подпишется любой терапевт.

- **Жить в красивом месте. Лучший вариант — живописная, гористая местность, защищенная от ветров.**
- **Вести здоровый образ жизни, иначе говоря, умеренный.**
- **Жить по заповедям. Если оступился, испустить дурное хорошими поступками.**
- **Окружить себя людьми с «хорошим нравом».**
- **Не пренебрегать массажем и втираниями. Тибетцы считают, что натирание кожи любым растительным маслом позволяет ей долго оставаться молодой, упругой и эластичной, а телу — стройным и легким.**
- **Есть только свежие и качественные продукты. Пища ненадлежащего качества — одна из основных причин всех болезней.**
- **Спать ночью. Если вы пропустили ночной сон, на следующий день следует вздремнуть на голодной желудок. Если вы страдаете бессонницей, вам помогут молочнокислые продукты, мясо, горячее молоко, супы, творог, питательная пища.**

Автор: Мария Ремова

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



**Не надо спорить**

Совет первый и главный. Для рассерженного милого ваше желание доказать свою правоту как красная тряпка для быка. Даже невинная фраза «твой гнев безоснователен» способна превратить вашего «воина» в вепря. И пусть даже не вы или ваше поведение явились причиной гнева, вы будете первой, на кого падут небеса. Разъяренному мужчине нужны соратники. Станьте таковым. Даже если он не прав, даже если гнев касается ваших отношений, соглашайтесь со всем. Попытавшись доказать свою правоту в сей же момент, вы только подожжете фитиль у пороховой бочки. Остынет, расслабится, тогда и по-

«Как ни неприятен для других гнев, он более тяжел для того, кто его испытывает. То, что начато в гневе, кончается в стыде».

Лев Толстой

говорите. Но не превращайтесь в китайского болванчика, иначе ваши кивки и поддакивания будут выглядеть как насмешка. Навязываться рассерженному мужу со своим успокоением тоже не стоит. Иногда лучше просто промолчать. Пусть «пыхалка» побудет один и выпустит весь пар. Увидели, что гнев сходит на нет? Теперь можно приготовить кофе на двоих и начать спокойно разговаривать. Только лучше не разговаривать о предмете, который вызвал спор или гнев мужчины. Хотя бы некоторое время, до того момента, пока неправильный взгляд не изменится естественным путем.

**АНЕКДОТ**

ОТ ДОКТОРА  
ВЕСЕЛОВОЙ

**Сидят в баре лев и бык. После очередной рюмки лев говорит:**

— Я пошел домой, а то жена ругать будет.

**Бык:**

— А моя даже пикнуть не смеет. Когда хочу, тогда и прихожу...

— Ты, брат, не путай. У тебя жена корова, а у меня львица.



## Как приструнить сердитого мужа, или Секреты управления гневом

*Быть женой вспыльчивого мужчины непросто. Взрывающийся по любому поводу подобно вулкану, такой супруг способен устроить бурю в стакане воды. «Бежать!» — посоветуют «всезнающие», «многоопытные» подруги. «Помочь!» — констатируют профессиональные психологи.*

**Отвлекающий маневр**

Да-да, иногда мужчину нужно отвлечь, как малыша. Внимание «гневливаца» тоже несложно переклочать. Конечно, после того как он уже выплеснул поток брани и основные эмоции. Переводить разговор в иное русло нужно ненавязчиво. Можно попросить о помощи. Тогда у мужчины разыграет гордость созидателя, без которого никому не обойтись. А это куда приятнее гнева. Он сразу схватится за отвертку или полезет под раковину. Словом, постарайтесь дать раствориться мужу в чем-то ином, не касающемся разгневавшей его проблемы.

Когда ваш муж будет готов к конструктивному диалогу, в беседе

лучше говорить о своих эмоциях, а не обсасывать присшедшее. Куда большего эффекта способна достичь фраза «Мне неприятно, когда ты ругаешься. Я чувствую себя неудобно и не знаю, как реагировать, постарайся так больше не делать», чем «Ты совсем с ума спятил, на весь подъезд орать, как потерпевший?». Диалог правильно вести исключительно по теме спора, не вспоминая прежние обиды и промахи. И, естественно, без уничижительных фраз. Еще раз, лучше всего отложить этот диалог на достаточно длительное время, чтобы он не вызвал очередной приступ гнева. Ведь гнев, как говорят психологи, это проявление неспособности преодолеть некий барьер,

справиться с некой помехой. А эта помеха вовсе не в вас или каком-то чужом дяде, который подрезал на дороге, она — в мозгах того, кто гневается. Будьте выше и проявите почти родительские чувства — и вам удастся усмирить любой гнев.

**Причины гнева**

Страх. Да-да, эти сильные на первый взгляд львы и мастодонты тоже испытывают страх. Страх потерять работу, невозможности обеспечить семью, попасть под начало безграмотного начальства. Никчемность. У мужчин на уровне ген и хромосом заложена потребность в самореализации. Им жизненно необходимо ощущать себя нужными, важными, неза-

### 5 РАБОТАЮЩИХ СПОСОБОВ ПРОТИВ ССОРЫ

**БЕСЕДА СИДЯ ИЛИ ЛЕЖА**

Простое изменение положения тела может прекратить ссору. Когда вы садитесь или ложитесь, вы даете телу сигнал об отсутствии опасности и расслабляетесь.

**РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ**

Во время ссоры у вас напрягаются мышцы шеи, груди, лицо краснеет, адреналин подсакивает. Чтобы снять эти симптомы нужно применить какую-либо релаксационную технику. Например, глубоко вдохнуть и долго выдыхать, считая до 10. Несколько раз.

**УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ**

Допустим, муж громко возмущается: «Тебе все не нравится, что бы я ни делал!» А вы спросите: «Извини, я не поняла, что ты имеешь в виду?» Ему придется подумать еще раз над сказанным и чаще всего в хорошем смысле изменить формулировку.

**ТАЙМ-АУТ**

Очень полезно не ввязываться в ссору сразу. Можно не начинать сразу говорить все, что думаешь на этот счет, и поберечь энергию на что-то полезное. Чаще всего это срабатывает в вашу же пользу, потому что утро вечера мудренее.

**ПОМНИТЬ О ЛЮБВИ**

Полезно во время ссоры остановиться и напомнить себе, что муж в целом неплохой человек. Он не собирается вас уничтожить. Вообще-то вы живете 15 лет друг с другом, близкие люди и прошли вместе многое. Это также сильно помогает.

менимыми. Не только на работе, но и дома.

Слабость. Да, мужчины должны быть ответственными и сильными, но любая дестабилизирующая ситуация способна здорово рубануть по нервной системе. Именно поэтому им необходимы «связи» и «тылы».

Текст: Любовь Иванова

**ВНИМАНИЕ!**

Конечно, рекомендации психологов не касаются отношений, опасных для жизни и здоровья, генетических мерзавцев, алкогольных психозов и прочих крайних случаев. Речь идет о в целом нормальных людях, которым сложно справиться с темпераментом или психологической проблемой.

# КОГДА НАЧИНАЕТСЯ женская жизнь?

*В тот год неприятности на меня посыпались как снег на голову. Вроде бы все было хорошо: ничего не болело, не тянуло, не барахлило. И тут — срочная операция. Пришлось удалять желчный. Дотерпела. Увезли на скорой с ужасной болью...*

Что уж там делать, во Вьетнаме этом? Конечно, я желала ей счастья, но отпускать было невыносимо. Первый старший мой сын Миша-то перебрался в Нижний Новгород еще пять лет назад. Но он сын, мужчина. А теперь вот и Машенька. — Кто же тебя там кормить будет, тростинка ты моя? — Мамуль, мне 26, — смеясь, напомнила дочка. — И, если ты помнишь, я окончила итальянские курсы поваров. Мы посмеялись. И они уехали. Буквально через две недели. У них, оказывается, уже все готово было.

## ЧЕТЫРЕ СТЕНЫ ОДИНОЧЕСТВА

Я, помню, в тот вечер достала из морозилки пакетик брюссельской капусты и брокколи — врачи на диету посадили. И так они меня разозлили почему-то, эти капусты, что я в сердцах швырнула о столешницу и расплакалась. Большая трехкомнатная квартира казалась пустой и неприветливой. Хотелось быть.

Неужели впереди депрессия? У меня? Которую всегда всем в пример ставили как фонтан жизнелюбия? Включила телевизор, вытерла слезы кухонным полотенцем и запустила пароварку для овощей. «Для помощи больным детям достаточно набрать номер или отправить СМС», — проговорил телевизор приветливым голосом какой-то кинозвезды. Я уткнулась в экран.

## ПЕТРУША С СИНИМИ ГЛАЗАМИ

Мне хотелось быть нужной, востребованной. Но надо же за что-то себя ува-

жать. Словом, первым моим проектом стал сбор теплой одежды, подгузников и средств ухода для недоношенных отказников. Подруги и коллеги крутили пальцем у виска. Но, видя, сколько людей стремятся помочь брошенным родителями крохам, сколько нежности в сердцах состоявшихся и пока планирующих деток родителей, я поняла, что все мы делаем благое дело.

А потом меня затащило. Фонд для детей, страдающих аутизмом, стал моим вторым домом. Старшие дети, Миша и Маша, поддерживали меня. Хоть и на расстоянии, но это было так важно. Не было у них такого рефрена, мол, все активистки — полоумные. А я вновь чувствовала себя молодой и нужной.

И вот появился в моей жизни Петруша. Мы его по-другому и не звали. Смешливый белобрысый мальчуган с глубокими синими глазами. Мой третий малыш.

## ВСЕПОГЛОЩАЮЩЕЕ СЧАСТЬЕ

— Мама, Петька наш, и это факт, — сказал мне приехавший помогать оформлять документы на усыновление Мишка. — Не слушай ты никого. Что значит «не ходит»? Мы еще в футбол будем гонять, вот увидишь.

И снова я обливалась слезами, но уже от счастья. Как же мне повезло с детьми! У Петруши стоял ряд неутешительных диагнозов. Требовалось много сил и средств, чтобы поставить его на ноги. Но, прижимая к груди мальчугана, глядя в его доверчивые, счастливые, полные надежды глаза, я понимала, что все смогу. — Мамуль, мы тут с Витькой подсутились, напрягли связи. Короче, ждем вас в Израиле через три недели, — кричала в трубку Маша. — Очень хороший доктор беретса подействовать Петьке. Пусть братишка там не раскисает, я тут ему кроссовки отличные присмотрела. И вот тут я всем сердцем, всей душой опять почувствовала, что такое настоящее счастье! Нет, что бы ни говорили, жизнь — прекрасная штука. Важно никогда об этом не забывать. Никогда...



Настоящая история читательницы, усыновившей ребенка в 48 лет



## ОПЕРАЦИЯ ПРОШЛА УСПЕШНО

Врач сказал, что многие удаляют желчный, это не смертельно — жить можно вполне полноценно, а многие женщины после 40 находятся в группе риска. Печень чутко реагирует на гормональные изменения, начинает шалить, недодает нужные гормоны, синтезирует больше желчи. А я думала: «Какой еще возраст? Мне всего 47. Ведь после 40 жизнь только начинается, а тут...» Но с операцией все прошло хорошо и без осложнений. Маша, дочь, забегала каждый день, веселая, поднимала настроение. А потом оказалось, берегла меня, не хотела главную новость рассказывать. А потом сказала. Что ж, спасибо дочери, заботливую воспитала девочку. Теперь вот строит собственную жизнь.

## МАША + ВИТЯ

«Мам, мне Витя предложение сделал. Мы уже и заявление подали. Но свадьбы не хотим. Mam, ты только не переживай, но мы, кажется, уедем с Витей за границу. В длительную командировку. Вначале Вьетнам, потом — Иордания или Израиль. Не суть. Главное — мы тебя любим. И какие бы расстояния между нами ни были, мы все равно вместе?»

# Почему Святого Пантелеимона ЧТУТ КАК ЦЕЛИТЕЛЯ

## КАК ЖИЛ САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ ХРИСТИАНСКИЙ ВРАЧ

*Святой Пантелеимон, Целитель Пантелеимон, Великомученик Пантелеимон — так называют в своих молитвах страждущие выздоровления одного из наиболее чтимых в православии святых. Многие не задумываются, почему Пантелеимона просят о лечении, как врача. А просто он и был при жизни талантливым врачом.*

### Учился на врача

Пантолеон — так назвали родившегося мальчика в богатой и знатной семье язычника Евсфоргия и христианки Еввулы в городе Никомидии. Недалеко от Константинополя, ныне Стамбула, на берегу Мраморного моря. Мать воспитала маленького Пантолеона (имя переводится как «лев во всем» с древнегреческого) в христианских традициях. Родители заметили в ребенке стремление к целительству, и отец отдал в ученики знаменитому тогда врачу Евфросину, который лечил самого императора Римской империи. После массового истребления христиан по приказанию императора Максимилиана в церкви в день Рождества Христова в 303 году, уважаемый в те времена христианский старец Ермолай укрылся в маленьком доме, мимо которого ходил к учителю и обратно Пантолеон. Наставления старца об истинном Боге юноша принял в свое сердце, и, возвращаясь от учителя Евфросина, обязательно заходил поговорить об учении Христа. Однажды он попросил у старца крещения, рассказав ему, как, решив испытать слово Божие, исцелил на улице ребенка, укушенного змеей. При крещении святой Ермолай нарек его Пантелеимоном — всемилостивым. Когда отец увидел, как сын, призванием Иисуса Христа, исцелил слепца, то уверовал и тоже крестился.



«Прославляю Христа, потому что из дел Его я познал, что он Единый Истинный Бог».

*Целитель Пантелеимон*

### Земные страдания

Император Максимилиан, гонитель христиан, захотел сделать Пантелеимона своим придворным врачом. А юноша отказался и стал помогать простым людям. Молва о милостивом враче широко распространилась, и горожане стали обращаться к Пантелеимоноу. В 305 году по доносу императору о лечении христианских узников целитель предстал перед царем. На глазах Максимилиана врач исцелил больного именем Иисуса Христа. Жестокий царь казнил исцеленного, а Пантелеимона приказал мучить. Юноша мужественно ответил: «Умереть за Христа для меня приобретение». Максимилиан осудил его на «усечение мечом». Святой врач сам просил палачей отрубить ему голову. Эта голова, как великая святыня, хранится в Русском монастыре на Афоне.

### Посмертная слава

Почитание святого в Русской православной церкви известно уже с XII века, когда князь Изяслав, в святом Крещении Пантелеимон, разместил изображение целителя-мученика на своем боевом шлеме. При Петре I в день памяти мученика одержали две морские победы.

Частицы мощей мученика есть во многих храмах мира. В Королевском монастыре Воплощения Господня в Мадриде хранится пузырек с кровью святого. Кровь, которая весь год находится в высохшем, твердом состоянии, накануне мученической кончины Пантелеимона 26 июля становится жидкой на несколько часов. Интересно, что хранители реликвии не скрывают емкость с кровью и любой желающий может стать свидетелем чудесного перехода крови мученика из одного состояния в другое.

*Текст: Светлана Иванова*

### КСТАТИ

Почитание святого великомученика Пантелеимона в Русской православной церкви известно с XII века. Князь Изяслав, в крещении Пантелеимон, носил образ мученика на своем боевом шлеме.

Святого призывают в молитве за болеющих людей. Обращаются за помощью от любых хворей, недугов, заболеваний. Целитель Пантелеимон помогает избавиться от хандры, настроить на позитив

в жизни, побороть вредные привычки. Молитвы, с которыми можно обратиться к нему за защитой и исцелением, есть в любом храме. Существует также сборник хвалебных песен — акафист Святому.

### ВОПРОС-ОТВЕТ

#### ГОВОРИТЬ ЛИ БОЛЯЩЕМУ, О ЗАКАЗАННОМ МОЛЕБНЕ?

*Решили заказать молебен о здравии коллеги. Нужно ли рассказать больной про это? Кому можно про это говорить? Ирина*

Надо приучаться делать добрые дела тихо и скромно, что совершенно естественно для христианина. Зачем трубить о добрых делах. Хотя говорить о своих делах можно всем. Греха в этом нет. Лишь бы говорящему не свалиться в грех гордыни.

#### МОЖНО ЛИ ПИСАТЬ СВОЕ ИМЯ В ЗАПИСКЕ «О ЗДРАВЬИ»?

*Я в записке «О здравии» перечислила своих родных и написала свое имя. А бабушка сказала, что это грех и саму себя писать не надо. Какому святому надо помолиться, чтобы избавиться от такого греха гордыни? Татьяна В. Смоленск*

Никакого греха в этом нет. В записке на проскомидию мы испрашиваем у Спасителя помощи и благоговения. В знак смирения перед Господом можете писать свое имя последним.

#### МОЖНО ЛИ СНЯТЬ КРЕСТИК?

*Мне будут делать операцию на желудке. Перед операцией доктор сказал, что надо снять крестик. Можно ли нарисовать крестик на теле перед операцией шариковой ручкой? Л. Н. Москва*

Если снять крестик надо по медицинским показаниям — то можно и нужно уступить врачу. А крестик можно привязать на руку, положить рядом на время операции или даже оставить в палате у иконки.

#### МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ О БОЛЬНОМ ЖИВОТНОМ?

*У нас заболел любимый пес. Можно ли молиться о его выздоровлении? Тая и Оля. Тверь*

Каждая Божия тварь нуждается в божьей помощи Спасителя, тем более что мы в ответе за тех, кто от нас полностью зависит. Псаломпевец Давид в Псалтыри молится о том, что «человеки и скоты спасеши, Господи». Святые Фрол и Лавр считаются покровителями животных. *Благодарим отца Дионисия (Кондихина) за помощь в подготовке публикации.*

*Подготовила Светлана Иванова*

### ВОТ ЭТО ДА!

Кровь святого великомученика Пантелеимона, которую после его казни христиане собрали в специальный стеклянный сосуд (капсулу), хранится в Испании с 1616 года в мадридском королевском монастыре Воплощения Господня. В день памяти святого, 27 июля, ежегодно кровь принимает жидкое состояние. Было отмечено, что это чудо не повторялось во время Первой мировой войны с 1914 до 1918 года, а также в 1936 году, когда началась гражданская война в Испании.



# Доктор, который лечил цветами

**О ЗНАМИТОМ СОЗДАТЕЛЕ ЦВЕТОЧНЫХ ЭЛИКСИРОВ ЭДВАРДЕ БАХЕ**



## Юность и страшный диагноз

Великий гомеопат Эдвард Бах родился в 1886 году в Великобритании, в небольшом городке Мосли. С детства он испытывал интерес к врачебному делу и естественным наукам. Однако не решался просить оплатить его учебу в медицинском у отца, простого литейщика, которому не по карману были такие расходы. Чтобы угодить родителям, Эдвард какое-то время трудился в латунно-литейном цехе. Отец парня, увидев, как тот усердно работает, пожалел его, проявил щедрость и все-таки отправил сына постигать азы врачебного дела в Бирмингемский медицинский университет. Бах в учебе рванул места в карьер: очень быстро перевелся в медицинский Университет в Лондоне, а затем окончил Королевский колледж хирургии в Кембридже, получив степень по медицине и хирургии, достиг высот в бактериологии и иммунологии. Бах был в самом расцвете своей врачебной карьеры, когда судьба вынесла ему приговор — рак. В 1917 году врачи объявили, что жить молодому врачу осталось недолго — три месяца. Бах не поверил прогнозам и вернулся к работе: ему так много нужно было успеть за то короткое время, что было ему отпущено судьбой. И правильно, что не поверил: он проработает еще много лет.

## Дело жизни

Бах предположил, что многие заболевания происходят от тяжелых психических состояний, и если вернуть человеку душевное здоровье, возможно, удастся предотвратить многие недуги. Классифицировав и описав все состояния, нарушающие душев-

*От гнева, суетливости, раздражительности, лени... Еще в начале XIX века доктор Эдвард Бах создал цветочные гомеопатические эликсиры от всех переживаний, негативных эмоций и дурных свойств характера. И, как следствие, от многих болезней. Кто этот медицинский гений, придумавший капли на все случаи жизни?*



**Эдвард Бах разработал почти четыре десятка цветочных эликсиров, которыми сейчас пользуются во всем мире**



ную гармонию, Бах приступил к созданию своих цветочных эликсиров.

Сначала появились Губастик — от страха и Недотрога — от раздражительности и суеты. Затем Клематис — от рассеянности. Вскоре доктор разработал препараты от обиды, чувства вины,

злости, ревности, лени, неуверенности и апатии. Цветочная терапия пользовалась спросом, и Бах оставил свой пост в гомеопатическом госпитале Лондона и доходную частную практику. Он переехал в деревню в Оксфордшире и посвятил себя изучению целебных свойств цветов и трав.

## Путь природы

Доктор Бах думал, что изобрел уже все! Но благодаря одному трагическому случаю появился тридцать девятый, и последний, препарат в системе «Цветы Баха». Однажды доктор приехал в рыбацкий поселок. На море был шторм, и крестьяне выта-

щили на берег рыбака. Его тело сводило судорогами. Бах подошел к умирающему и смочил его губы смесью из нескольких своих эликсиров. Рыбак пришел в себя и даже попросил закурить. Впоследствии Бах не раз испытывал это снадобье. Он назвал его спасительным средством. «Это путь природы и он правильный!» — сказал как-то доктор о своих препаратах и их целебном действии. Врач не только придумывал эликсиры, но и создавал труды, в которых растолковывал пациентам, что все беды — от их душевного здоровья. Он писал: «Вы страдаете от самих себя». Видно, доктор во многом был прав, прошло уже восемь десятков лет, а Цветы Баха до сих пор используются для лечения и профилактики эмоциональной нестабильности.

## Центр Баха

В 1936 году, через год после того, как доктор объявил о завершении работы над главным своим средством, он мирно скончался в возрасте всего 50 лет. Он оставил после себя выдающуюся, хотя и не всеми признаваемую систему врачевания.

Его дело продолжили коллеги Нора Викс и Виктор Баллен. Они основали центр Баха, который стал точкой, откуда его учение распространилось по миру. За месяц до кончины Эдвард Бах написал коллегам: «Мы, познав радость самопожертвования, помощи братьям, получившие бриллиант такой чистоты, не имеем права отклониться от нашего пути любви и долга и должны открывать всем величие, чистоту и ответственность этого бриллианта».

Текст: Софья Трубицына

## ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЦВЕТОВ ДЕРЕВЬЕВ ПО ДОКТОРУ БАХУ



**Лиственница** — помогает почувствовать в себе уверенность и побороть страх неудачи.



**Каштан** — учит не наступать дважды на одни и те же грабли, быстрее усваивать уроки, которые дает нам жизнь.



**Дуб** — дает силы, чтобы не останавливаться на достигнутом. Позволяет быть стойким и психически устойчивым.



**Цветки оливы** — закаляют и придают душевные силы. Оказывают смягчающее действие на организм.



**Ива** — помогает смотреть в будущее с оптимизмом. Символ гибкости, то есть приспособленности к среде.

# Когда лекарства калечат детей

Если бы не антибиотики, многих из нас могло бы и не быть на свете. Благодаря этим лекарствам многие смертельные заболевания в настоящее время отступили от человечества. Но не стоит забывать, что антибиотики — мощные лекарства, действующие против серьезных болезней. И в то же время они далеко не безопасны для нас.

## Против чего воюют антибиотики

Антибиотики созданы для борьбы с болезнетворными бактериями. Есть болезни, при лечении которых без них не обойтись. Это пневмония, туберкулез, желудочно-кишечные инфекции, венерические заболевания, заражение крови, послеоперационные осложнения. Но это сейчас, а раньше от болезней, которые излечили антибиотики, умирали лазареты, гибли города. Огромное количество тяжелых недугов могут привести к летальным последствиям без воздействия антибиотиков. Итак, антибиотики убивают бактерии. Но проблема их в том, что они не очень различают

полезные и вредные бактерии. Едва ли кто-то не знает, что мы живем в мире бактерий. Они во многом регулируют и защищают работу организма. Антибиотики же наносят сильный удар по всем бактериям без разбору, и по вредным, и по полезным. Полезная микрофлора восстанавливается намного медленнее, чем болезнетворные бактерии. А последние к тому же имеют способность адаптироваться к антибиотикам. Буквально через пару месяцев лекарство уже может не подействовать на болезнь. При этом полезные бактерии, формирующие иммунитет, еще не восстанавливаются. Появляется риск серьезных осложнений.

## Полезная плесень и синтетика

Первые антибиотики имели природное происхождение, их вырабатывали из естественных материалов — плесневых грибов. Однако, будучи природными, эти лекарства не могли быть стопроцентными. Ведь человеческий организм приспосабливается к любому органическому соседству рано или поздно. И к антибиотикам из плесени приспособился — они перестали помогать. Современные антибиотики получают из синтетических материалов, поэтому организм не может к ним приспособиться. Повторимся, антибиотики по праву считаются одним из величайших открытий человечества. Именно благодаря им мы сейчас способны справиться со множеством смертельных в прежние времена заболеваний. Поэтому, если врач назначает вам такое лекарство, не отказывайтесь от него. Лишь специалист способен определить тяжесть и тип заболевания. Важно! Никогда не назначайте антибиотики себе и своим близким самостоятельно! Вы можете нанести непоправимый вред организму!

## Кто придумал антибиотики

В Англии антибиотик выделил из плесени, которой зарастала его лабораторная посуда, неряха ученый Александр Флеминг,

## ВАЖНО!

Полезные бактерии защищают нас от вредных бактерий, поэтому после лечения антибиотиками легче подцепить заразу. Полезные бактерии участвуют в пищеварении, поэтому после антибиотиков у массы пациентов возникают колиты, гастриты и другие болезни ЖКТ, бактерии на коже защищают ее от вредных микробов, а после антибиотиков любая рана может быть опасной.

впоследствии получивший за это Нобелевскую премию и рыцарское звание. Открытие зафиксировано в 1928 году. Но от открытия и до массового производства антибиотиков было еще далеко.

В России антибиотики получила великий врач Зинаида Ермольева, урожденная казачка из станицы Фролово, с блеском окончившая женскую гимназию и Донской университет. Она занялась с юных лет изучением холеры, открыла вибрион этой болезни. Занималась микробиологией и не касалась конкретно антибиотиков, но во время войны СССР не мог покупать антибиотики в

нужном количестве. Ермолевой пришлось срочно получать свой советский пенициллин в 1942 году. Это спасло жизни миллион советских граждан. Кстати, пенициллин, созданный Зинаидой Ермолевой, считался самым эффективным антибиотиком в мире в те годы. Научным трудам рукоплескал весь мир. Ее открытия в бактериологии продвинули медицину на десятилетия вперед. Вениамин Каверин написал про гениального врача Ермолеву трилогию «Открытая книга», по ней снят многосерийный фильм.

Текст: Ольга Ланская

## ПРАВИЛА ПРИЕМА АНТИБИОТИКОВ:

- Не принимать на пустой желудок, чтобы не раздражать слизистую.
- Запивать водой в большом количестве.
- Строго соблюдать рекомендуемую дозировку.
- Алкоголь и абсорбенты, например, активированный уголь, способны снизить воздействие антибиотиков, не принимайте их одновременно.
- Антибиотики усиливают действие кровоостанавливающих средств, не принимайте их одновременно, чтобы избежать внутренних кровотечений.
- Обязательно завершайте курс, иначе бактерии адаптируются и в следующий раз лекарство не подействует.

Вместе с антибиотиками обязательно употребляйте препараты с лактобактериями и иммуномодуляторы, чтобы ускорить восстановление полезной микрофлоры.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ АНТИБИОТИКОВ НА ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ

Особенно опасно воздействие антибиотиков на детей. Они надолго разрушают полезную микрофлору ребенка, что приводит к:

- СНИЖЕНИЮ ИММУНИТЕТА
- ОЖИРЕНИЮ
- АЛЛЕРГИИ
- АСТМЕ
- ДИАБЕТУ

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПРОСТУДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

В народной медицине огромное количество рецептов, которые помогают при простуде. Не все из них подходят детям. Эти рецепты проверены временем и одобрены детскими врачами.



### 1. ОДУВАНЧИК

Все части одуванчика обладают противовоспалительным, потогонным и жаропонижающим действием. Возьмите 1 ст. л. измельченного корня или

листьев одуванчика, залейте стаканом кипятка и настаивайте на водяной бане 30 минут. Процедите. Давайте детям старше трех лет 5–6 раз в день по столовой ложке через час после еды.



### 2. ЯГОДЫ МАЛИНЫ

**И МЕД** Очень хорошее потогонное средство, давать его лучше всего перед сном. С осторожностью давать детям, склонным к аллергии.

2 ст. л. сухих или 100 г свежих ягод малины залить стаканом кипятка и дать настояться. Минут через 10–15 добавить столовую ложку меда.

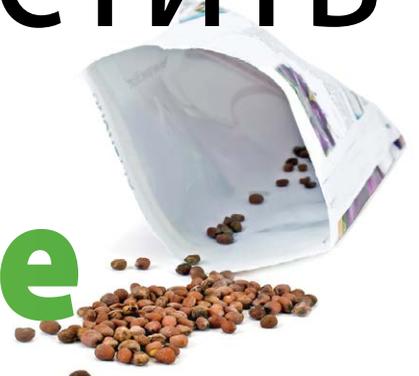
**3. ЛУК И МОЛОКО** Противовоспалительное и смягчающее средство. Половину средней луковицы натрите на терке, залейте стаканом кипящего



молока и размешайте. Настаивайте 10 минут, затем можно дать ребенку выпить настой. Для улучшения вкуса можно добавить мед или малиновое варенье.



# Как вырастить редис в квартире



## ВИТАМИННЫЙ САЛАТ С ПОДОКОННИКА

Пока грядки на даче отдыхают под снегом — выращиваем витамины на подоконнике в квартире. Занятие это довольно распространенное, но не все знают, что кроме листового салата и зеленого лука на подоконнике можно вырастить отличную сочную редисочку.

Это растение неприхотливо. Оно было одним из первых растений, которое стали выращивать на космических станциях. Кстати, оказалось, что редис прекрасно растет в невесомости. А уж на подоконнике тем более будет расти просто отлично. Главное — создать ему условия, приближенные к идеально-грядочным.

### УСЛОВИЕ №1. Температура

Редис — растение холодостойкое. Сухой теплый воздух для него не подходит. А в наших квартирах зимой именно такие условия. Поэтому самое сложное — установить правильный температурный режим. Подходящая температура для редиса — +18–20 днем и всего 6–8 ночью.

Такие условия можно создать и на подоконнике. Но надо экранировать тепло, идущее со стороны батареи. Один из способов — установить картон, обтянутый фольгой над отоплением. Тогда при помощи аккуратного проветривания можно будет регулировать температурный режим в зоне посадок. Хорошо утепленный, а тем более отапливаемый балкон тоже отлично подходит для этих целей.

### УСЛОВИЕ №2. Освещение

Кто хотя бы раз пробовал выращивать зелень в квартире, знает, что без дополнительного освещения успеха не добиться. Ничего кроме жалких вытянутых ростков не получится. Для подсветки установите люминесцентные лампы как можно ближе к ящикам с растениями. Можно приобрести специальные фитолампы в магазине.

### УСЛОВИЕ №3. Увлажнение

Для редиски очень важна влажность почвы. Сухая почва даже на небольшой период времени приведет ваше предприятие к краху. Поливать посадки надо отстоявшейся водой комнатной температуры. После каждого полива не забывайте рыхлить вашу грядку на подоконнике.

### КАКОЙ СОРТ ВЫСАЖИВАТЬ

Для выращивания редиса в квартирных условиях выбирайте скороспелые сорта, устойчивые к цветущести и недостаточному освещению.

### ВОТ ЭТО ДА!

Мы привыкли есть редиску сырой. А во Франции из нее готовят супы и гарниры. Причем там в пищу используют еще и листья. Они не менее полезны и вкусны. Чтобы избавиться от горечи, их сначала ошпаривают кипятком, а потом на 15 минут кладут в холодную воду.

### ПОДОЙДУТ ДЛЯ ПОДОКОННИКА:

- Тепличный Грибовский,
- Ранний красный,
- Заря,
- 18 дней,
- Кварта.

Перед посадкой замочите семена или в талой воде, или в любом стимуляторе (например, в эпине). Не засыпайте почвой всю емкость, если даже при всех принятых мерах, ростки начнут вытягиваться, можно будет окучивать их, подсыпая грунт.

Все это лишь на первый взгляд хлопотно и сложно. Главное: меньше чем через месяц вы сможете уже похрустеть собственной редисочкой и почувствовать себя покорителем зимы. Или Марса.

### ЗАЙМЕМ КРАСОТЫ У ЛИЛИЙ

С давних времен лилии применяют в косметических средствах. Отвар луковиц помогает при гнойных воспалениях кожи. Из лепестков делают отбеливающие маски.

Рецепт спиртового раствора. Лепестки саранки помещают в посуду из темного стекла и заливают спиртом или водкой так, чтобы сырье было покрыто на 2–2,5 см. Оставляют на 6 недель в темном месте. Затем полученный настой фильтруют и разбавляют водой из соотношения 1:3. Полученным лосьоном протирают лицо каждый день на ночь для избавления от морщин и придания тонуса коже.



## Лилия кудреватая: прекрасна и полезна

### НОВЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ВЕСЕННЕЙ ПОСЕВНОЙ

Кудреватая — самый неприхотливый сорт лилий, но при этом самый редко встречающийся в наших садах. В естественных условиях лилии кудреватые растут и на территории России, на Урале и в Центральной Сибири. Другие названия вида: лилии мартагоны или саранки.

### Просто и красиво

Это очень красивые растения. В высоту они могут достигать 2 м. А на одном стволе могут вырастать до 50 цветков! Стоит посадить их один раз и в течение не меньше чем полувека вам не придется к ним больше притрагиваться. Они не требуют регулярного обновления, как многие другие сорта.

Место для посадки лучше выбрать под деревом, прямые солнечные лучи мартагонам неприятны. Морозов они не боятся, поэтому не нуждаются в укрытии зимой. Болезни и вредители тоже обходят эти цветы стороной. Еще один плюс: лилии растут плотной куртиной, поэтому и сорнякам трудно пробиться сквозь них.



### АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА  
ВЕСЕЛОВОЙ

«Сегодня с женой приехали забирать детей с дачи. Первым навстречу выбежал счастливый дедушка, за ним радостная бабушка».

# Правила жизни «Селедочницы» Маковского

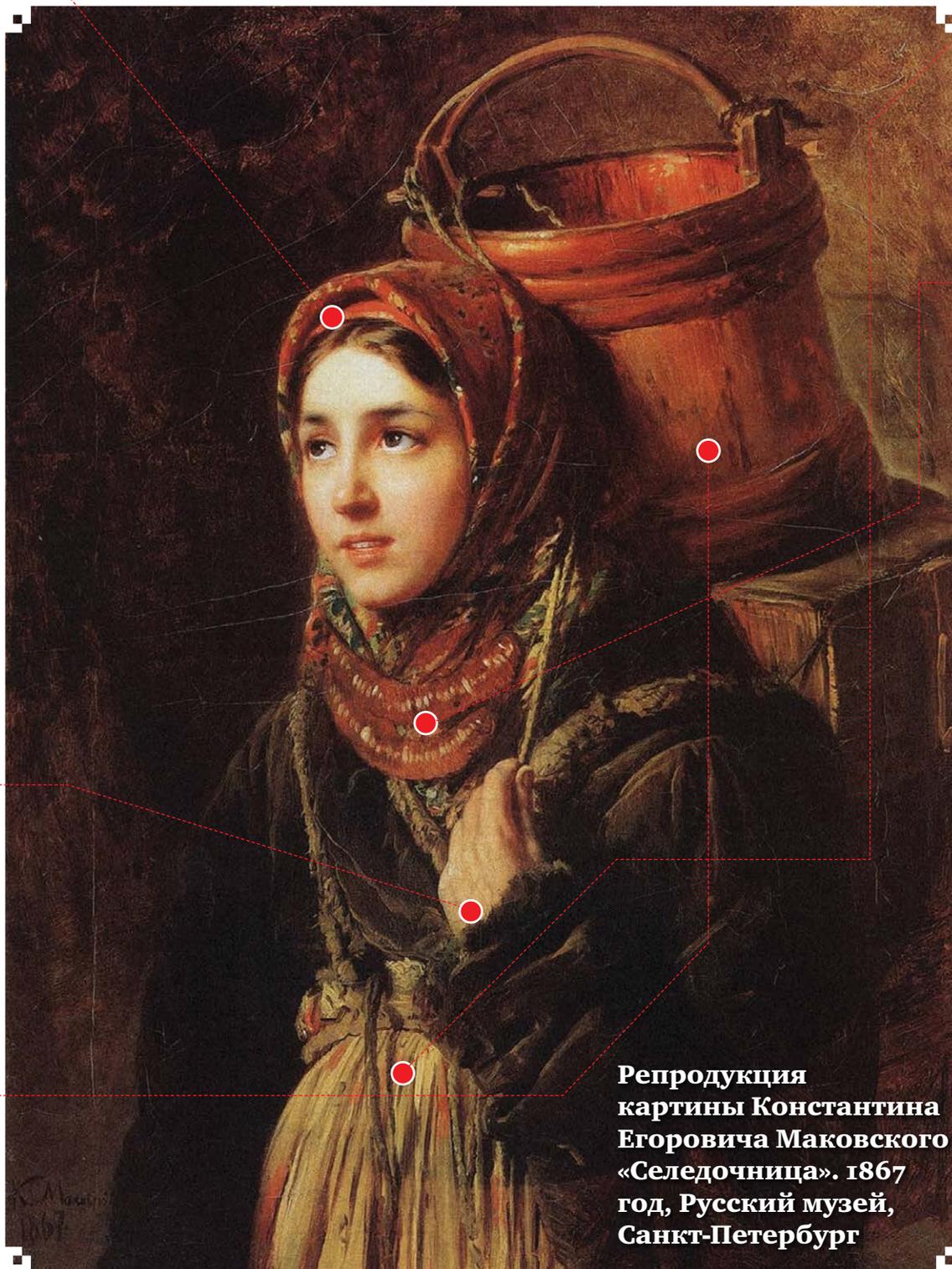
Женская красота... Тысячи полотен художников воспевают это великое творение и непревзойденное совершенство мира. «Селедочница» гения Маковского по праву считается гимном женской красоте.

**1 ЛИЦО** Сколько в нем достоинства, света чистой души и одновременно — надежды. Кожа лица ровная, гладкая, без изъянов. Никой косметики. Нет теней на веках, туши на ресницах. Даже губная помада отсутствует. Все естественно, все прекрасно. Да если бы эту девушку приодеть в другое платье, то перед нами может быть и графиня, и артистка... Как удалось уличной разносчице рыбы сохранить такую детскую кожу?

**2 РАБОЧИЙ ДЕНЬ** в любую погоду и пору времени, начинался у «селедочниц» ранним утром и заканчивался со световым днем. Вероятно, такая кожа девушке досталась от рождения, а многие барышни старались сделать себе такую кожу, использовали гороховую муку для масок, как и императрица Екатерина Вторая. А может, столь свежее лицо у героини (и натурщицы, с которой она писалась) благодаря отвару различных трав, которым умывались девушки 150 лет назад. К сожалению, многие древние рецепты красоты, похоже, безвозвратно утеряны.

**3 РУКИ** Работа с такой «агрессивной средой», да еще и на воздухе, в первую очередь отражалась на руках, так как они подвержены быстрому старению. У тех, кто работал с солеными селедками, ранки не заживали долго. В одной из исторических книг рассказывается, как берегли руки с помощью отвара овса или спасались рассолом квашеной капусты.

**4 ВЕДРО** Доказано, что в металлических емкостях рыба быстро портится, поэтому самыми лучшими считались деревянные ведра из ели. В такой бочонок помещается до двух десятков сельдей. Остальные складывают в короб.



Репродукция картины Константина Егоровича Маковского «Селедочница». 1867 год, Русский музей, Санкт-Петербург

**5 ФАРТУК** В Петербурге торговцы мясом должны были соблюдать определенные правила. Спецодежды у них не было, но фартук должен быть белым. Для «селедочниц» фартук еще играл и чисто утилитарную роль — вытирали руки, да и верхнюю одежду защищал.

**6 ПЛАТОК** Скорее всего, разносчица — старообрядка. Указ Петра I предписывал «раскольникам» оставаться в старой одежде, чтобы их можно было сразу вычислить. Под платком видны бусы. Такие большие янтари отстали от традиционного наряда староверок. На девочек с младенчества старались надеть янтарь — чтобы защитить щитовидку. Можно сказать, что это один из видов народной стоунтерапии — лечения камнями. Староверы славятся своим трудолюбием и бережливостью. Более 70% капиталов в России принадлежало староверам.

Текст: Светлана Иванова

## ФАКТЫ ИЗ ИСТОРИИ

### «СЕЛЬДИ ГОЛАНСКИ!»

В городах России женщины контролировали разносную торговлю: на улицах тут и там встречались «молочницы», «селедочницы». Разносчицы торговали «на крик» — покупатели, даже не слыша слов, могли определить, кто зашел во двор: зеленщик или торговка рыбой. Поднимались разносчицы рано, чтобы успеть продать с утра живую рыбу, которую оптом вскладчину покупали на рыбных развалах — тонях. За снулую рыбу давали полцены. Особым спросом рыба пользовалась в дни поста. На одного петербуржца в 1832 году пришлось по 125 кг сельди. Селедочницы в Петербурге, например, жили у Сенного рынка, вскладчину наняв квартиру, которую делили на углы. Приобретали товар у оптовых торговцев на Сельдяном буяне.

## ЦЕНЫ НА РЫБУ ЗА ФУНТ (400 Г) В 1895 ГОДУ. \* Из журнала «Наша пища» 1895 года



### СЕМГА

Если ее покупать целой рыбиной — 20–30 копеек (в гастрономическом магазине на проспекте — 1 рубль).

### СЕЛЬДЬ ОПТОМ

От 10 до 40 руб. за 1 бочку, каждая рыбина от 1 до 3 копеек.

При этом жалованье мастерового-рабочего (плотник, кузнец) — около 13 рублей в месяц.



## Антибиотики в бороде

В наше время вернувшейся моды на бороды ученые вновь ставят вопрос о том, является ли она убежищем для вредных бактерий или нет. Во время одного эксперимента в Британии был получен неожиданный ответ на этот вопрос. При подробном анализе микрофлоры кожи нескольких десятков бородачей исследователи пришли к выводу, что под бородой скрываются антибиотики нового поколения. Специалисты Лондонского университетского колледжа обнаружили на коже под бородой бактерию стафилококк эпидермиса, которая уничтожала вредные для человека виды бактерий. Очень важно, что она справлялась даже со стойкими к антибиотикам кишечными палочками.

### СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯ!

## Целебные растения на даче



НАМ ПИШЕТ ГАЛИНА КОНДРАШОВА ИЗ ГОРОДА ЕЛЬЦА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ:

Что из целебных растений посадить у себя на огороде, каждый решает сам, я лишь дам несколько рекомендаций. Эти растения не так часто встречаются в практике народного лечения травами, но обладают удивительными свойствами:

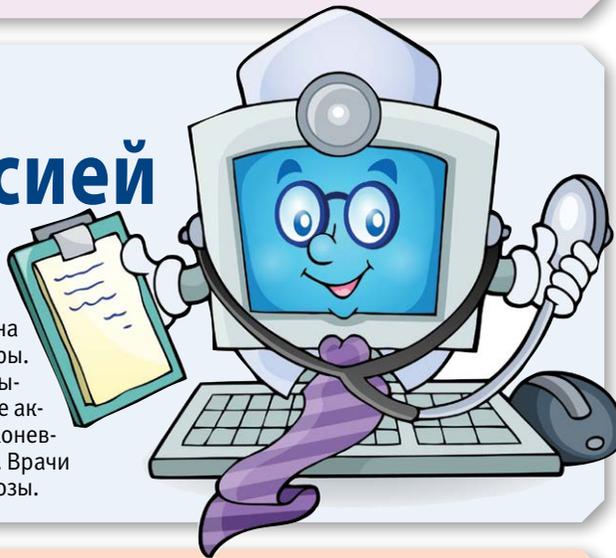
**Лапчатка белая** Это редкое и уникальное растение, которое устраняет проблемы с щитовидкой, помогает при гипертонии, мастопатии, многих гинекологических проблемах. Лапчатка также имеет омолаживающие свойства, благотворно влияет на кожу, волосы, ногти.

**Мордовник** Я его называю целитель и медонос. Наши пращурь использовали это растение для борьбы со многими недугами: от эпилепсии до инфаркта, инсульта, порока сердца и других нарушений сердечно-сосудистой системы.

**Иссоп** Целительная трава, о которой царь Давид в покаянном псалме мудро говорил: «Окропи меня иссопом — и очистуся». В те времена кисточка из веток иссопа использовалась для окропления священной водой. А настой из иссопа убивает гнилостные бактерии, помогает в рассасывании опухолей, лечит гастриты, язвы, избавляет от глистов, запора, спасает от астмы и бронхита.

## Как компьютер справится с депрессией

Выполнение простых заданий на компьютере воздействует на зону мозга, отвечающую за неприятные эмоции. К такому заключению пришли ученые из Университета Бен-Гуриона в Израиле. Доктор Нога Коэн пояснила, что ученые обнаружили способ воздействия на эмоции без прямого воздействия на собственно эмоциональные центры. Волонтерам были даны несложные, но разные по уровню задания. У выполнивших более серьезные версии заданий было отмечено снижение активности в миндалевидном теле мозга. Именно в нем, по мнению психоневрологов, рождаются негативные эмоции, в том числе тревога и грусть. Врачи считают, что развитие этого метода поможет лечить депрессию и неврозы.



## Авокадо против гусиных лапок



Не слишком пока прижившийся в российском рационе овощ со странным вкусом косметологи советуют использовать против морщин вокруг глаз. Эти плоды — кладь полезных жиров, витаминов и минералов, которые активно участвуют в регенера-

ции кожи. Исследования на Западе показали, что чем больше полезных, как в авокадо, жиров человек потребляет, тем эластичнее у него кожа. Конечно, речь идет не о переходе на жиры, а о 10% жиров, которые рекомендуют в составе дневного рациона. Употребление авокадо внутрь можно поддержать и наружным применением. Нужно взять мягкий авокадо, растолочь его в пюре и нанести маску вокруг глаз и на лицо. Держать 15 минут.

## ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

■ 8-903-544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфоровые, чугун, бронзовые статуэтки, нагрудные знаки, янтарь, подстаканник, портсигар, картины, ювелир. изделия, золотые и серебряные монеты, столовое серебро, иконы, самовар, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор, КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.

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

■ 8-495-508-53-59 Модели Авто. Железная дорога. Значки. Старые вещи СССР. Духи винтаж. Старые фото, военную форму. Фарфор. Кухонный сервис. Подстаканники. Самовар. Монеты. Иконы. Янтарь. Статуэтки. Картины. Патефон. Граммофон. Фотоаппараты, хронометр, старые игрушки, киндеры, солдатики, куклы, часы, марки, этикетки, антиквариат.

### МЕДИЦИНА

■ 8-495-699-17-79 Медицинский центр им. Федорова широкий спектр услуг: Офтальмология, Стоматология, Кардиология, Гинекология, УЗИ, Косметология и т. д. ул. Садовая Самотечная, 16, стр. 1. Лицензия № ЛО-77-01-005079. ПО ИМЕЮЩИМСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С НАШИМ СПЕЦИАЛИСТОМ.

■ ПРОДАЮ лекарственные травы и саженьцы. Акони́т, божье дерево, болиголов, бузину черную, гинкго билоба, иссоп, купену, лаванду, лапчатку белую, мордовник, окопник, очиток пурпурный. Кондрашова Галина Степановна. Для писем: 399782 Липецкая обл., г. Елец, ул. Юбилейная, д. 21, кв. 104. E-mail: gorfunkel@list.ru

РАСПРОДАЖА ОРТОПЕДИЧЕСКИХ МАТРАСОВ 4500 руб.

Наматрасник в подарок, а также тонкие матрасы из натурального латекса и кокосовой койры по самым низким ценам! Доставка по всей России, сайт [www.matras-abc.ru](http://www.matras-abc.ru)

ТЕЛ.: 8 (800) 700 71 45  
8 (495) 921 96 58

1000 ИНДЕКСАРИ, ЮР. АДРЕС: 121501 МОСКВА, ФИЛЕТСКИЙ 23, ОП РН 1107745402025

### РАБОТА

## «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КАРДОС» (г. Москва) ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

### МЕНЕДЖЕРА ПО ПРОДАЖАМ РЕКЛАМНЫХ ПЛОЩАДЕЙ

#### ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ:

- Прямые продажи рекламных площадей в газетах «ТЕЛЕК», «ДАЧА», «Планета здоровья», журнале «Дачный спец»
- Менеджер полного цикла от холодной продажи до ведения всего документооборота (заявка, счет, договор и т. д.)
- Поиск, ведение и удержание клиентов

#### ТРЕБОВАНИЯ:

- Опыт работа от года
- Уверенный пользователь ПК
- Коммуникабельность
- Грамотная речь

#### МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Работу рядом с м. «Кожуховская»
- График работы 5/2
- Оклад 25 000 руб. + 15% от оплаченных счетов за отчетный период

Офис расположен по адресу: м. Кожуховская, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15  
+7 965 353-37-54 +7 495 933-08-32 доб. 234 Земерова Юлия

КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»?  
8-495-792-47-73 8-903-792-47-73 reklama@kardos.ru



# Здоровье по сезону

## СОВЕТЫ ЗВЕЗД НА КОНЕЦ ФЕВРАЛЯ



### ОВЕН

Овнов ждет в конце февраля важное личное достижение. При этом

звезды советуют обратить пристальное внимание на главный орган человека — мозг. Ученые советуют ежедневные тренировки для серого вещества: читать, и как можно больше.

**Лунный совет:** 22 февраля — полнолуние. Обратите внимание на то, что, если вы что-то предприняли до полнолуния, нужно сохранять активность до этого дня.



### ТЕЛЕЦ

Вам в очередной раз удастся своим радушным нравом поддержать

близких. Не забывайте и о себе. Стоит задуматься о здоровье позвоночника, особенно в конце зимы, когда мышцы слабеют.

**Лунный совет:** В 17-й лунный день — 24 февраля — можете максимально расслабиться. Ночное светило разрешает шутить, разыгрывать окружающих, быть ироничными и смешными.



### БЛИЗНЕЦЫ

Вас ждут интересные встречи. Это не обязательно новые знакомства.

Правильное питание, воздух и движение — три кита, на которых зиждется иммунитет. Читайте содержание номера на странице 2 — и вы найдете рекомендации по всем трем пунктам.

**Лунный совет:** 28 и 29 февраля Луна рекомендует проводить время с друзьями, не оставаться в одиночестве. Дни довольно сложные с психологической точки зрения. В одиночестве в голову могут приходиться разные



темные мысли. Раки получат шанс на новое творческое выражение, которое принесет им большую

радость. Что касается здоровья: надо обратить внимание на эмоциональную стабильность.

**Лунный совет:** В День защитника Отечества, который наступит сразу после полнолуния, главное — не суетиться и не делать резких движений. Размеренно отметить праздник и выспаться.



### ЛЕВ

Львов под навес зимы ждут творческие свершения. Чтобы на них хватило сил, обратим внимание на недостаток витамина D. Добирайте его за недостатком солнца из

жирной рыбы или рыбьего жира, жирных молочных продуктов.

**Лунный совет:** 20 и 21 февраля Луна находится в вашем знаке. Хорошими будут новые знакомства, легким — решение дел с бюрократами, полезным — укрепление и поддержание дружеских связей.



### ДЕВА

Вас ждет в конце февраля и самом начале марта приятный душевный подъем. При этом

стоит поработать на оздоровление микроклимата в семье. Там, где есть проблемы, постараться их решить. Если нет, жить еще дружнее. Счастливые в браке люди живут на 10 лет дольше.

**Лунный совет:** С 22 по 24 февраля — ночное светило расположится в вашем знаке. В это время можно будет решить некоторые финансовые проблемы, наладить отношения с детьми. Хороши они и для похода к врачу. Вспомните, что давно откладывали: осмотр полости рта или УЗИ.



### ВЕСЫ

Вас ждет важное свершение. Проблема в том, что в конце зимы силы, как пра-

вило, на исходе, ничто не может восстановить их лучше, чем полноценный сон — а это 8 часов в сутки.

**Лунный совет:** 25 и 26 февраля Луна находится в Весах. Эти дни очень непросты, но они принесут вам заслуженную радость.



### СКОРПИОН

Скорпионам звезды рекомендуют не опасаться принимать неправильные решения. А еще не волноваться, дабы не тревожить желудок.

**Лунный совет:** С 27 по 29 февраля Луна встанет в вашем знаке. В эти дни не стоит рваться к недостижимому. Все то, что вам нужно, само придет, и вы его увидите.



### СТРЕЛЬЦЫ

Ваша энергия позволит предпринять любое важное дело. В начале весны все силы стоит бросить

на борьбу с дурным настроением. Учимся каждый день видеть только хорошее и радоваться этому.

**Лунный совет:** Луна у нас в Стрельце 1 и 2 марта. А это 22-е и 23-и лунные сутки. Это, пожалуй, самые благоприятные дни для вас в этом лунном месяце. Они поддержат любые ваши созидательные и мудрые поступки.



### КОЗЕРОГ

Февраль и начало марта даст Козерогам эмоциональный подъем и готовность действовать. Самое

время заняться физкультурой. Физические нагрузки стимулируют иммунитет, не говоря уже о несомненной пользе фитнеса для сердца и сосудов.

**Лунный совет:** Луна в знаке расположится 3 и 4 марта. Это будут для вас приятные и спокойные дни. Они добавят сил, но без лишней агрессии и психического напряжения. Можно сказать, что настроение будет праздничным.



### ВОДОЛЕЙ

Конец февраля принесет Водолеям какой-то материальный успех. Но также в этом

месяце подумайте о том, как поддержать психическое здоровье. Психологи предлагают каждый день устраивать приятную встречу, небольшую тренировку и простое достижение, будь то на работе или в семье.

**Лунный совет:** Луна в Водолее окажется 5 и 6 марта. Это по лунному календарю эмоционально непростые дни.



### РЫБЫ

Конец февраля и начало марта очень хороши для небольшого, но полного отды-

хания. Расслабьтесь и дайте себе полениться. Мы бы посоветовали также обратить внимание на шейный отдел позвоночника. Хорошо бы взять за правило регулярно в течение дня делать несколько несложных движений. Например, очень помогают разогнать кровь плавные повороты и наклоны головы из стороны в сторону с максимальной амплитудой.

**Лунный совет:** Последние дни февраля будут самыми насыщенными, связанными с душевным подъемом. Они идеальны для различной творческой работы и мероприятий. Полезно будет посетить культурное мероприятие: театр, выставку, презентацию книги.



## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ С 20 ФЕВРАЛЯ:

Катя Лель: как возобновить карьеру через 11 лет.

Как не поддаваться панике: все о панических атаках.

Медицинский юрист отвечает на вопросы.

Скандинавская ходьба: уберем лыжи, оставляем палки.

Как не вырастить камни в почках.

Не сломает ли хиропрактик вам спину?

Какие растения посадить в спальне.

Как заставить его встать с дивана.

**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.**

планета ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU

Газета «Планета здоровья. Pressa.ru»

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 — 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г.

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «Издательский дом КАРДОС»  
 Генеральный директор Андрей ВАВИЛОВ  
 Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15  
 Телефон: 8(499)992-29-69  
 Адрес издателя: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14  
 Email: pz@kardos.ru

Главный редактор ПРОКОФЬЕВ А.Н.  
 Редактор Ольга Савина  
 Арт-директор Степан Локтев

Директор департамента дистрибуции Ольга Завьялова, тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru  
 Менеджер по подписке Светлана Ефремова тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

Директор департамента рекламы Алла ДАНДЫКИНА тел.: 8 (495) 792-47-73  
 Менеджеры по работе с рекламными агентствами: Ольга Бех, Любовь Григорьева тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 147, 273  
 Телефон рекламной службы: тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 2. Дата выхода в свет 20.02.2016 г. Подписано в печать 15.02.2016  
 Номер заказа — 467  
 Время подписания в печать по графику — 11.00, фактическое — 11.00.

Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, д. 58

Тираж 150 000 экз. Рекомендованная цена в розницу 14 рублей  
 Газета для читателей 16+ Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 6 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Фотоизображения предоставлены фотобанком Lori.ru

Сайт газеты kardos.media

# БИОКОРРЕКТОР - диагностика и лечение без ошибок



✉ Я прошел курс лечения в медицинском центре с помощью сеансов биорезонансной терапии. Во время процедуры одновременно ставится диагноз и проводится лечение, причем лечить можно самые разные болезни. Мечтаю повторить это дома. Услышал, что существует медицинский прибор **БИОКОРРЕКТОР**. Можно ли с его помощью добиться таких же хороших результатов непосредственно на дому?

Н.И. Савельев, Ярославль

На сегодняшний день одним из самых современных и прогрессивных методов лечения, практически не имеющих побочных эффектов, признан метод биорезонансной терапии. Новейшие достижения науки воплощены в медицинском аппарате **БИОКОРРЕКТОР**, с помощью которого человек может самостоятельно проводить сеансы биорезонансной терапии прямо на дому!

В **БИОКОРРЕКТОРЕ** реализована вековая мечта многих поколений: практически безошибочная диагностика и лечение слиты воедино. Древняя китайская мудрость гласит «ЕСЛИ ОШИБОК НЕТ В ДИАГНОСТИКЕ. ТО ИХ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ И В ЛЕЧЕНИИ». Сначала **БИОКОРРЕКТОР** улавливает и анализирует частоту электромагнитных колебаний больных клеток, ставя точный диагноз. Затем начинается лечебный процесс: **БИОКОРРЕКТОР** меняет частоту колебаний больных клеток на частоту здоровых. В результате патологические колебания нейтрализуются, а здоровые, наоборот, усиливаются за счёт явления резонанса. Таким образом, **БИОКОРРЕКТОР** может подавлять болезнь и улучшать здоровье. Поскольку весь наш организм состоит из клеток, поэтому и спектр лечения очень широк! С помощью прибора можно одновременно лечить множество хронических заболеваний, включая заболевания сердца и сосудов, болезни опорно - двигательного аппарата, желудочно - кишечного тракта, эндокринной, нервной и мочеполовой систем, заболевания органов дыхания, кожные заболевания и др. Лечение происходит именно на клеточном уровне.

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ БИОКОРРЕКТОРА?

**БИОКОРРЕКТОР** – полностью автоматический прибор. Не нужно проводить долгую настройку прибора на конкретное заболевание, всё это происходит автоматически! Раньше таких приборов просто не существовало! **БИОКОРРЕКТОР** – умный прибор, он выявляет истинную причину болезни и борется именно с причиной, а не с её симптомами. Он работает по принципу обратной связи, то есть безошибочно устанавливает диагноз и начинает

лечить именно ваше заболевание, учитывая индивидуальные особенности организма. **БИОКОРРЕКТОР** может настроиться на каждого человека, поэтому пользоваться им сможете не только вы, но и все члены вашей семьи. **БИОКОРРЕКТОР** не зря называют личным помощником, ведь при работе с ним ошибка в диагнозе практически исключена. Этот медицинский прибор говорит с вашим организмом на одном языке, улавливает и расшифровывает сигналы о помощи, исходящие от больных и ослабленных органов. При этом работа с **БИОКОРРЕКТОРОМ** очень проста и наглядна: результаты диагностики и лечения вы сразу же видите на дисплее прибора. В комплект поставки входит и книга с точными рекомендациями по применению **БИОКОРРЕКТОРА** по каждому виду заболеваний. Прибор очень надёжен в работе, и производитель даёт на него свою фирменную гарантию.

## ЧТО МОЖЕТ БИОКОРРЕКТОР ТАКОГО, ЧЕГО НЕ МОГУТ ДРУГИЕ ПРИБОРЫ?

**БИОКОРРЕКТОР** обладает определённым омолаживающим эффектом, поскольку способен воздействовать на клетки именно тех желез, которые и определяют биологический возраст: это гипоталамус, гипофиз, щитовидная и околощитовидные железы, надпочечники, эпифизиполовые железы. В результате явления биорезонанса энергия этих клеток возрастает многократно. **БИОКОРРЕКТОР** может помочь замедлить скорость старения на клеточном и межклеточном уровнях, снизить биологический возраст клеток, тканей, отдельных органов и систем, омолодить организм и как бы пустить время вспять.

## БИОКОРРЕКТОР рекомендован при:

- болезнях сердечно-сосудистой системы и внутренних органов (гипертония, стенокардия, ишемическая болезнь, постинфарктный кардиосклероз, бронхит, астма и др.);
- заболеваниях нервной системы (реабилитация после церебрального инсульта с нарушением речевых и координационных функций, болевые синдромы позвоночника, невралгия, мигрень, бессонница, невроз);
- заболеваниях эндокринной системы (сахарный диабет 1-го и 2-го типа и др.);
- заболеваниях опорно-двигательного аппарата и др. заболеваниях.

## Акция!

Каждый купивший прибор **БИОКОРРЕКТОР** в период проведения акции, получает **ПОДАРОК НА ВЫБОР:**

- ✓ лечебный пояс из собачьей, верблюжьей или овечьей шерсти;
- ✓ машинку стиральную ультразвуковую;
- ✓ лечебную продукцию для оздоровления с турмалином;
- ✓ изделия магнитотерапии и др. подарки для вашего здоровья.



\*Подробную информацию об организаторе акции, правилах, месте ее проведения можно узнать по тел.: 8 (495) 276-09-98. Срок проведения акции с 20 февраля по 1 мая 2016 г.

Узнать, насколько эффективен **БИОКОРРЕКТОР** именно при вашем заболевании, и заказать его можно по телефону в Москве

**8 (495) 276-09-98**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ООО «Здоровье и долголетие», Москва, Нововладыкинский пр-д, д.12 А., ОГРН 1157746741283 Пер. уд. № ФСР 2012/13183 от 12.03.2012 г. На правах рекламы.

# НЕРВНИЧАЕТЕ? ВОЛНУЕТЕСЬ? ПЕРЕЖИВАЕТЕ?

## РЕСКЬЮ РЕМЕДИ (Бах) 3 капли БЫСТРО УСПОКОЯТ, СНИМУТ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ В ЛЮБОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ.

Было создано в Англии почти 100 лет тому назад основателем системы лечения эмоциональных состояний, и названо именем этого врача Э. Баха - «Цветы Баха». Популярно во всем мире, натурально, не вызывает сонливости.

## В составе 5 лечебных средств Баха:

- Черри плам - от потери контроля над собой
- Клематис - возвращает в реальность.
- Импейшнс - снимает раздражительность, суету.
- Рок роуз - от страха или состояния ужаса.
- Стар оф Вифлеем - от эмоционального шока.

Спрашивайте в аптеках города.

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

и по тел.: **8 (495) 504-90-44; 8 (800) 505-65-07**



**РЕСКЬЮ РЕМЕДИ**  
в переводе с английского –  
средство спасения