

14
рублей*

планета ЗДОРОВЬЯ

№7 от 29 апреля 2016 года

PRESSA.RU

*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**ТОП-7
ТРАВЯНЫХ
СБОРОВ**

стр. 28

**НАРОДНЫЕ
ТРАДИЦИИ:
ЗАКАЛИВАНИЕ**

стр. 24

**ВАШИ ПРАВА
С ПОЛИСОМ ОМС**

стр. 15

НОВЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ АРТРИТА

стр. 8



16+



Аптечная сеть "36,6"

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

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

www.366.ru

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

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



Главный редактор
АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ

ПИСЬМО ЗДОРОВЬЯ

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Мой близкий приятель давно работает на скорой помощи, лет 20 — врач высшей категории. Для него прочесть ЭКГ — не сложнее, чем поздравительную открытку. Он ставит точнейшие диагнозы по цвету кожи, глазам, запаху, локализации боли. У него есть масса интересных и поучительных историй о том, как себя правильно вести, чтобы тебе не-

пременно понадобилась реанимация. Поскольку все люди в районе, в том числе пренебрегающие здоровым смыслом, знают, что рядом живет доктор, они вообще не вызывают скорую, а идут к нему на дом. И он всех принимает и дает дельные советы. Я не знаю, сколько он спас от смерти, но точно не меньше сотни человек. Единственный раз он спутал панкреонекроз с инфарктом (эта

ошибка случается нередко) — и не может простить себе это уже много лет. Это все я к тому, что, прежде чем делать ложные обобщения насчет плохой работы скорой помощи или неотложки, или вообще врачей, вы подумайте — наверняка и у вас есть такой приятель. Вы вспомните его — и ваша оценка сразу изменится, а параллельно с ней и настроение врача, который к вам приезжает — ему

тоже неприятно, когда на его счет постоянно ворчат. А то, что где-то машин не хватает, так докупим. Дело наживное. Кстати, в конце апреля врачи скорой помощи отмечают профессиональный праздник — не забудьте их поздравить. И прочтите на следующем развороте материал о возможностях скорой и неотложной помощи в нашей стране. **Всем здоровья!**



ВАЖНО ЗНАТЬ!



Избыток глютена может вызвать разные расстройства пищеварения и обмена веществ

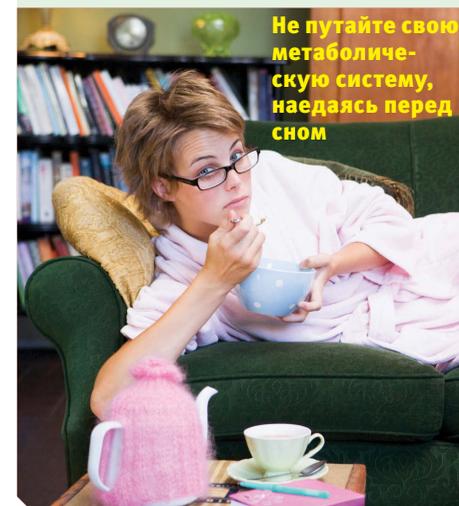
ВРЕДЕН ЛИ ГЛЮТЕН?

ГЛЮТЕН — ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ АНТИГЕРОВ В ПОПУЛЯРНОЙ ДИЕТОЛОГИИ.

Товары с отметкой «без глютена» — хит среди людей, стремящихся к здоровому питанию без углубления в теорию во многих странах. При этом глютен, или по-русски клейковина (смысл один и тот же — от слова клей), — белок, который содержится в злаках, особенно в пшенице, овсе, ячмене и ржи. Клейковина позволяет делать тесто. В современной пищевой промышленности его также используют, добавляя в мучные изделия для увеличения срока годности — тот самый долгоиграющий хлеб для сэндвичей и т. п., а также в полуфабрикаты — сосиски, колбасы. Именно из-за этих продуктов клейковина перешла в разряд опасностей. В первую очередь она опасна для страдающих от целиакии — непереносимости глютена. Для людей, которые нормально переносят глютен, опасна лишь передозировка клейковины. Она не растворяется в воде и при неумеренном потреблении откладывается на стенках желудка и кишечника.

ПОЧЕМУ НЕ НАДО ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ

То, что нельзя есть поздно вечером, — стопроцентная диетологическая истина. Мы лишь поясним, в чем же проблема с химической точки зрения. Пищеварительные ферменты — энзимы, которые перерабатывают жир, очень зависят от биологических ритмов организма. Когда человек ест поздно, например, в 11 вечера, метаболическая система как бы путается. Она не готова перерабатывать много еды в это время, делает это гораздо менее эффективно, что может привести к проблемам с выработкой инсулина и уровнем сахара. А первым делом это ведет к отложению лишнего жира.



Не путайте свою метаболическую систему, надеясь перед сном

ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ — ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ



Об этом свидетельствует свежее и, можно сказать, беспрецедентное исследование Гарвардского университета. Целых 75 (!) лет психологи наблюдали за жизнью более 700 мужчин. Им задавали вопросы о том, как у них складывается карьера,

здоровье, личная жизнь и прочие ее стороны. Исследование началось еще в 1938 году — среди студентов колледжа невысокого достатка. Эти люди выросли очень разными: кто-то тяжело больным, кто-то крайне успешным, кто-то успел из крайне

успешного стать алкоголиком-доходягой. Так вот, основной результат исследования: счастливым человека делают хорошие отношения с другими людьми. Именно они, доказано, продляют здоровье организма и мозга. Нужны ли комментарии?

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

ДЕРЕВЯННЫЕ
МЕЖКОМНАТНЫЕ
ШКАФЫ • АНТРЕСОЛИ

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
СТАЛЬНЫЕ • ВХОДНЫЕ

любых размеров в наличии и под заказ

Установка
металлической двери
в подарок!

Сервисное (обивка дверей, замена замков) и гарантийное обслуживание.

ЗАМЕР, ДОСТАВКА -
БЕСПЛАТНО.
УСТАНОВКА.



3-я дверь
в подарок!

8(499) 499-56-58

БЕСПЛАТНАЯ

ЮРИДИЧЕСКАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ



НАШИ ЮРИСТЫ ПОМОГУТ ЗАЩИТИТЬ ВАШИ ПРАВА!!!

- Позвоните по телефону горячей линии **8 (495) 642-38-84**
- Мы подберем для Вас опытного юриста, специализирующегося на необходимом разделе Права
- Вы получаете бесплатную, развернутую, профессиональную консультацию

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТА

В рамках исполнения Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 324-ФЗ «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации»

Реклама

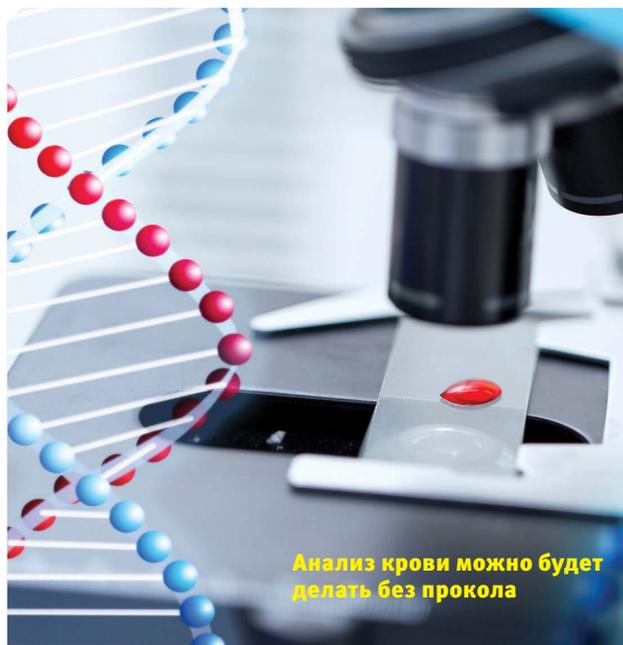
В НОМЕРЕ:

- 4** Все, что нужно знать о скорой помощи.
- 6** Собираем аптечку в отпуск: самое важное и нужное.
- 7** Бронхиальная астма у ребенка: что делать?
- 8** Новый метод лечения ревматоидного артрита.
- 10** Как не заболеть возрастной депрессией.
- 11** Непонятная боль в молочных железах: что делать?
- 12** Когда нужен семейный психолог.
- 13** Убираем круги вокруг глаз.
- 14** Отвечаем на вопросы о ваших правах по ОМС.
- 20** 82-летний распорядитель балов.
- 21** Пасхальные рецепты разных народов.
- 22** Лечебные почки растений: отвары и настои.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЗДУТИЯ ЖИВОТА



С этим неприятным симптомом сталкиваются даже те, кто довольно строго придерживается основных правил здорового питания. Проблема часто заключается в том, что некоторые продукты априори имеют побочный эффект в виде вздутия, особенно у людей, имеющих дефицит определенных пищеварительных ферментов. Это разные виды капусты, бобовые (фасоль, чечевица), сливы, сухофрукты с косточками, а также простые углеводы — разного рода печенюшки и т. п. Все перечисленные продукты не обязательно вызывают вздутие, важная причина — недостаток некоторых

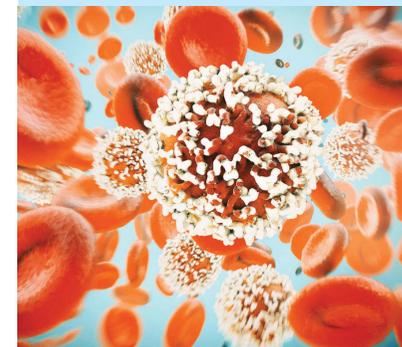


Анализ крови можно будет делать без прокола

АНАЛИЗ КРОВИ БЕЗ ВРАЧЕЙ И МЕДСЕСТЕР

Инженеры разработали медицинское устройство, которое позволит брать анализ крови из капилляров без необходимости прокалывать палец или вену. Небольшое устройство с емкостью для крови как бы присасывается к коже и вытягивает кровь из капилляров — 0,15 кубических см. Этого достаточно, чтобы поставить диагноз на раковые клетки, сахар, холестерин, инфекции. Ожидается, что это устройство станет основой более сложного — которое выдаст результат анализа без отправки крови в лабораторию.

РАК УБИВАЮТ ХОЛОДОМ?



В клинике урологии Первого Московского государственного университета им. И.М. Сеченова для уничтожения рака почки используют метод криоабляции. Операция настолько щадящая, что ее проводят под местной анестезией. В опухоль вводят газ аргон, охлажденный до минус 40 градусов, раковые клетки замораживаются, а потом резко нагреваются другим газом — гелием. От резкого перепада рак погибает, а больной идет домой в тот же день. Эта операция бесплатна, в Москву приезжают пациенты со всей страны, которым противопоказано хирургическое вмешательство.

БУДЬ ЗДОРОВ



7 ПРОСТЫХ НАРОДНЫХ СОВЕТОВ

- 1** Полоскание из яблочного уксуса помогает сблечь зубы и сохранить их белизну.
- 2** Физическое проявление любви (прикосновения, объятия) важно для психического здоровья. Тактильный контакт позволяет передать то, что не в состоянии передать слова

и действия. **3** Имбирь содержит уникальные и мощные вещества — гингеролы, которые снимают воспаление. Недавно ученые установили, что эти веще-



ства также имеют внутреннюю хемопротективную силу (хемопротектив — предотвращение влияния канцерогенов при помощи природных средств). **4** Овсянка с бананом поможет изба-

виться от язвы желудка. Каша содержит полезные растительные жиры, которые снижают кислотность. Банан обволакивает кишечник, создавая своего рода барьер для изжоги. **5** Обычная соль поможет избавиться от ячменя на глазу быстрее. Оттывающие свойства

соляного раствора позволяют удалять гной, который скапливается в ячмене. Одну чайную ложку развести в стакане холодной кипяченой воды и делать примочки каждые два часа. **6** Домашнее животное снижает риск сердечно-сосудистых болезней — главного

на сегодняшний день бича человечества. Несколько клинических исследований показали, что у владельцев домашних животных ниже кровяное давление и уровень холестерина. **7** Раскрашивание рисунков снижает тревожность

и стресс, помогает мозгу концентрироваться. Это занятие также позволяет полностью переключиться. Работа с карандашами, красками и цветами также стимулирует творческую часть мозга, которая зачастую на рутинной работе задействована недостаточно.



КОГДА ПРИ РАКЕ ГРУДИ НЕ НУЖНА ХИМИОТЕРАПИЯ



Многие пациентки с раком груди проходят ненужную химиотерапию. Такое заключение сделали ученые после долгого клинического исследования в США. Генетический тест, который был применен в исследовании, позволял вынести решение о том, нужна ли химиотерапия после операции, и в 95% случаев она не оказалась необходимой. Это просто пугающая цифра, учитывая

побочные эффекты химиотерапии. Российские врачи также считают, что способны справиться с раком груди без этого тяжелого воздействия. В интервью «Планете здоровья» представитель Российского онкологического центра доктор наук Елена Артамонова отметила, что современные методики в России также нацелены на сокращение химиотерапевтического лечения рака груди.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

10% СКИДКА при заказе через интернет введи код "Планета здоровья"

Батарейки для слуховых аппаратов

+7 (499) 391-02-51
www.magazin-sluha.ru www.magazin-sluha.ru

ООО «СурдоКабСервис», ОГРН 1147746393310. Юр.адрес: 107497, Москва, ул. Монтажная д. 9, стр. 1

СКОРАЯ ПОМОЩЬ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ВАЖНО И НУЖНО ЗНАТЬ О СПАСИТЕЛЬНОЙ СЛУЖБЕ

Самый популярный запрос о скорой помощи: «что делать, если скорая не едет», далее следуют «как вызвать скорую помощь с того или иного телефона», «сколько должна ехать скорая помощь» и другие. «Планета здоровья» сделала памятку, которая, возможно, предвосхитит такие вопросы. И, кстати, мы это делаем в честь дня скорой помощи: 28 апреля врачи, фельдшеры, водители, диспетчеры — в общем, все сотрудники скорой отмечают свой профессиональный праздник.



КАК ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ?

Вызвать скорую помощь можно по известному с детства номеру 03. Что касается звонков с мобильного, то экстренную службу можно вызвать круглосуточно, бесплатно и даже при нулевом балансе или отсутствии сим-карты в телефоне:

- «БИЛАЙН»: **003**
- «МЕГАФОН»: **03**
ИЛИ **030**
- МТС: **030**
- YOTA: **030**
- TELE 2: **103**

Уже давно выделен единый номер экстренных служб — 112 — для мобильных телефонов, на который можно было бы звонить даже без сим-карты, его постепенно вводят в разных регионах. Он на данный момент четко работает в Татарстане и Курской области.

ДЛЯ ШУТНИКОВ

А вот шутить со скорой не стоит. За заведомо ложный вызов придется заплатить штраф в размере от 1000 до 1500 рублей (ст. 19.13 Кодекса об административных правонарушениях).



ЧТО ЕСТЬ В МАШИНЕ СКОРОЙ ПОМОЩИ?

Чаще всего на вызовы выезжают линейные бригады. Они занимают самыми простыми случаями — повышенное артериальное давление, нетяжелые травмы, нетяжелые ожоги, боли в животе. Тем не менее у линейной бригады есть все необходимое для проведения реанимационных действий — портативные электрокардиограф и дефибрилятор, аппараты для проведения искусственной вентиляции легких и ингаляционного наркоза, электроотсос, кислородный баллон, реанимационный набор.

Если случай серьезный — тогда на вызов отправляется специализированная бригада на машине класса «реанимобиль».

ПРИЕДЕТ ЛИ СКОРАЯ НА ДАЧУ?

В населенных пунктах, где живут меньше 50 000 человек, станции скорой медпомощи не создаются. Но! Это не значит, что скорая к вам не приедет. Деревня, дача, пансионат — где бы вам ни стало плохо, скорая обязана приехать. Согласно ст. 39 Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан, каждый на территории РФ имеет право на скорую помощь, если он в ней нуждается. Другое дело, что она, конечно, может задержаться.

КАК БЫСТРО ДОЛЖНА ПРИЕХАТЬ СКОРАЯ?

По новым всероссийским нормативам автомобиль должен прибыть на экстренный вызов в течение 20 минут хоть в Москве, хоть в Костроме. Этот норматив чаще всего соблюдается в крупных городах и пригородах, если нет местных недоработок или ЧП (например, недавно в одном из пригородов Москвы случился форс-мажор — и машину роженице с осложнениями не могли подать больше часа). В удаленных поселках, где часто бывает лишь одна машина, могут быть и нарушения нормативов. О таких случаях нужно сообщать в местное управление здравоохранения — все подобные проблемы обещали решить.

КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ, ЕСЛИ СКОРАЯ НЕ ЕДЕТ

Если к вам отказались направить бригаду, что маловероятно, выход простой — звоните в полицию. По Уголовному кодексу это подпадает под статьи 124 «Неоказание помощи больному» и 125 «Оставление в опасности». Сотрудники полиции свяжутся с медучреждением и помогут решить проблему.



КУДА ОТВОЗИТ СКОРАЯ

Госпитализировать пациента или нет, решает бригада скорой. Если надо — в дело вступает отдел госпитализации. Решение принимают в течение двух-трех минут, руководствуясь профилем заболевания и наличием мест в ближайшем стационаре. По закону, при обращении за скорой медпомощью у граждан нет права на выбор врача и медицинского учреждения, ведь помощь нужна неотложно, а выбор может отнять время и опасно ухудшить состояние больного. Если вам кажется, что везут вас не туда, нужно опять набрать 03, попросить связать с главврачом станции скорой и высказать ему все, что считаете нужным.

Текст: Дмитрий Травин.



РАССКАЗЫ «СКОРОПОМОЩНИКА»

СКОРАЯ: ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Мы поговорили с писателем и журналистом Андреем Звонковым, в прошлом фельдшером скорой помощи. Он написал о своей работе книгу «Пока едет скорая. Рассказы, которые могут спасти вашу жизнь» и ведет на «Народном радио» программу «Неотложка». Он вспомнил о работе на скорой — тяжелой, не всегда благодарной, но очень интересной.



КНИГА О БУДНЯХ СКОРОЙ

— Как фельдшер скорой стал писателем?

— 10 лет назад один журнал заказал мне рассказ с познавательным уклоном. У меня получилась забавная история, отчасти основанная на реальных событиях, про фельдшера, который отравился в столовой и на вы-

зове чувствовал себя весьма неважно. Продолжил писать уже для себя. Получился, с одной стороны, сборник рассказов, с другой — служебно-производственный роман с познавательным уклоном.

Когда я был фельдшером, бывало, приезжал на вызов, говорю: «Что ж вы! Посадить нужно было человека, дать ему столовую ложку водки, уже было больше шансов». А мне: «Кто ж знал!» Вот это «кто ж знал» давно сидело в голове и в итоге оформилось в книгу.

ОПАСНАЯ РАБОТА

— Книга у вас веселая. На скорой помощи все шутят?

— Конечно, работа ведь изнурительная. Каждый «скоромощник» знает этот диссонанс — чувство подъема, оттого что ты очень нужен, и раздражение, оттого что всем обязан. На одном вызове говорят: «Спасибо

за все, что вы сделали! Мы вас очень ждали!» — и это очень приятно. На другом — пальцы веером: «Мы вас тут ждем, а вы ноги не вытираете». И в драки, случается, лезут, и не понимают, что, если фельдшер работает один, полноценно провести реанимацию невозможно. А так, к сожалению, часто бывает.

— По вашему опыту — работа на скорой опасная?

— Всякое бывало: и нападали, и наркотики пытались отбирать. Особенно в начале 90-х. Доходило до того, что девчонки, выезжая на сомнительные вызовы, когда «молодой человек задыхается» или откровенная передозировка наркотиков, заезжали в отделение милиции за вооруженным сопровождением. В те лихие времена это не было чем-то необычным — в порядке вещей, теперь такого нет, конечно, или, лучше сказать, почти не бывает.



ЛОЖНЫЕ ВЫЗОВЫ И ХАМЫ

— Часто, на вашей памяти, скорую вызывали из озорства?

— Есть такое понятие «ложный вызов». Классический «ложняк» — это когда вы в два часа ночи вызываете к соседу бригаду скорой — просто из вредности. Раньше такое было. Сейчас

уже нет — телефонные вызовы можно отследить и подать на человека в суд. Сегодня есть нерезультативные вызовы, например, когда больного нет. Я так однажды приехал, а мне говорят, что скорую не вызывали. «Как не вызывали?! — называю фамилию. — Больной ваш?» — «Наш! Первый час ночи. Ну, — говорят, — заходите». Женщина была интеллигентная: «Вы извините. Я дочке сказала по телефону, что голова болит, давление, лекарства сейчас буду принимать, и она решила вызвать мне скорую». Дочка, оказалось, в Тель-Авиве живет. Из Израиля скорую вызвала. Вот как о маме заботится!

— А как с передвижением по городу ситуация? У нас сознательные водители?

— Разные бывают. От человеческих качеств зависит и воспитания. Я, например, если вижу синие маячки, всегда даю дорогу. Кстати, существует такое понятие, как «скоромощное братство». Оно неписаное, но есть. Если видишь, что кто-то из коллег в одиночку работает, обязательно подойдешь спросить, чем помочь? Так, в молодости я провожал домой девушку, смотрю, машина скорой стоит у соседнего дома. Выбегает из подъезда мой знакомый фельдшер Саша, говорит: «У меня там полная задница! Мужик плохо. Видимо, инфаркт». Я поднялся в квартиру и помогал, пока спецбригада не приехала.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ СЕГОДНЯ

— Сильно ли изменилась работа скорой, с тех пор как вы оттуда ушли?

— Я сегодняшним врачам и фельдшерам даже завидую. Наверное, если говорить о подготовке врачей, она не слишком изменилась: есть врачи хорошие, есть не очень. Но на нынешней скорой помощи есть то, чего не было во времена моей молодости. Например, связь. Планшеты, навигаторы — вызов можно передать быстро, машины с маячком приезжают за 7–10 минут. Мы же искали телефоны. По квартирам ходили, бывало: «Извините, я со скорой, нужно отзвониться». Году в 84-м у нас появились такие приемники. Носили их в кармане халата, на них приходили цифры. Например, четверка означала, что тебя ищет диспетчер подстанции и нужно срочно заскочить либо в отделение милиции, либо в поликлинику по дороге, позвонить. Сейчас все есть. Оснащение машин также на высоком уровне по сравнению с тем, что было 20 и даже 10–15 лет назад.

Текст: Ольга Савина

Собираем аптечку путешественника

КАКИЕ СРЕДСТВА ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ДОРОГУ?

Берем в дорогу все, что может потребоваться для первой, доврачебной и несложной медицинской помощи.

ЛЕКАРСТВА, ПРИНИМАЕМЫЕ ПОСТОЯННО

Лекарства, принимаемые постоянно или длительно и так всегда с вами, просто просчитайте их количество на весь период отпуска и проверьте сроки годности. Помните только, что на сильнодействующие и психотропные препараты желательно иметь рецепт врача. Они могут быть не разрешены в другой стране.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ

Блистер анальгетика и спазмолитик — это самая общая рекомендация для тех, кто не страдает проблемой низкого болевого порога и редко принимает подобные препараты. Те, кто мучается от периодических болей, должны не забыть привычные обезболивающие препараты.

ОТ УКАЧИВАНИЯ

Синдромом укачивания (или кинетозом) страдают далеко не только дети. Многих взрослых и на морских прогулках, и на дороге-серпантине начинает тошнить и воротить. Поэтому в дороге вам точно пригодятся препараты, помогающие справиться с этой неприятностью. Выбор их довольно большой, нужно только подобрать свое средство.



АНЕКДОТ

ОТ ДОКТОРА ВЕСЕЛОВОЙ

— Никто не возвращается из путешествий таким, каким он был раньше.
— Ты же просто сходил за хлебом?
— Я видел людей.



Собрать аптечку путешественника гораздо важнее, чем не забыть какой-то предмет гардероба

ОТ АЛЛЕРГИИ

Эти препараты должны быть в аптечке путешественника, даже если в семье нет аллергиков. Как организм отреагирует на экзотические блюда, пыльцу и прочее, предсказать сложно. К антигистаминным пероральным препаратам неплохо добавить крем от аллергии, капли для носа и глаз.

ВАЖНО

Если в поездке будет малыш, стоит уделить внимание лекарственной форме препаратов. Возможно, кроха привык к суспензиям.

Страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется всегда иметь с собой компактный аппарат для измерения давления.

Диабетикам стоит позаботиться тем, чтобы в аптечке оказался глюкометр, достаточное количество тест-полосок и ланцетов.

Астматикам необходимо иметь под рукой препараты базисной терапии и средства скорой помощи при бронхоспазме.

Аптечку при перелетах лучше упаковать в ручную кладь. Так, если даже чемодан потеряется, все необходимые лекарства будут под рукой.

ФЕРМЕНТНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Ферменты призваны улучшать пищеварение и полезны в том случае, если предполагается пробовать непривычную пищу. Дозировки ферментных препаратов разные, учитывайте это при выборе. Наименьшая дозировка подойдет для профилактики пищеварительных расстройств. Если вы съели больше привычной нормы, переборщили с острой, жирной, жареной едой, такие препараты выступят палочкой-выручалочкой.

ОТ ОТРАВЛЕНИЯ

Съели несвежее или непривычное — получили пищевое отравление. Обычное дело на юге. Рвотой и поносом могут сопровождаться и бактериальный энтерит, энтероколит («кишечные инфекции»), вирусные поражения ЖКТ. В западной традиции все эти столь частые у туристов проблемы объединяют в одну обобщающую болезнь — «диарею путешественника». От нее следует запастись необходимыми препаратами в полной мере, так как за рубежом они могут быть весьма дорогими.

- Средства от кишечных инфекций и дисбиозов.
- Противомикробные препараты.
- Адсорбенты.
- Дезинтоксигирующие препараты.
- Противодиарейные средства.
- Биопрепараты.
- Порошки для приготовления глюкозно-солевых растворов от обезвоживания.



«Конечно, лежа в гамаке, рискуешь заполучить лому в пояснице, но те, кто не испробовал такой жизни, достойны лишь жалости».

Фредерик Бегбедер

ОТ ПРОСТУДЫ

Схватить насморк и затемпературить, промочив ноги или насидевшись под кондиционером, может каждый. В дорогу возьмите привычные вам средства, облегчающие боль в горле, насморк, жаропонижающее, от кашля.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Пластырь бактерицидный и противомозольный, обеззараживающее средство, марлевый и эластичный бинты, ранозаживляющая мазь — неизменные и надежные спутники любого путешественника.

СРЕДСТВА ОТ ВИРУСОВ

Добавьте к противогрибковым противовирусный препарат, рекомендованный вашими терапевтом и педиатром ребенка. Не пожалеете.

АНТИБИОТИКИ

Позаботьтесь о том, чтобы в аптечке нашлось место антибактериальным препаратам, стоит людям, которые склонны к бронхитам, циститу, частым ангинам. Только не забывайте: начав лечиться антибиотиками, нужно пройти полный рекомендованный курс.

СРЕДСТВА ДЛЯ КОМФОРТА КОЖИ

Кожа первой принимает на себя удары стихии и природных буйств. Понятно, что, скажем, те же комары — это не стихия, а ультрафиолету далеко до буйства, но все же. Пусть противомоскитным средствам, крему от загара и противовоспалительной мази в аптечке тоже найдется свое место.

Текст: Любовь Анина



Как жить с бронхиальной астмой

Особенно если она у твоего ребенка

Прогнозы врачей относительно бронхиальной астмы неутешительны — на данный момент это самое распространенное хроническое заболевание среди детей.

С каждым годом число малышей, страдающих этим недугом увеличивается. Однако современная медицина сделала гигантский шаг в направлении лечения болезни. Это позволило астматикам вести полноценный образ жизни без серьезных ограничений.

ТОЧНЫЕ ПРИЧИНЫ ОСТАЮТСЯ ЗАГАДКОЙ

Высокая загазованность воздуха выхлопами и выбросами, пища с добавлением различных красителей и консервантов, несбалансированное питание, активное применение химии в быту, малоподвижный образ жизни... Словом, ох, непросто

детскому иммунитету в таких условиях.

И тем не менее точные причины возникновения болезни до сих пор остаются загадкой. Эти открытия еще предстоит сделать ученым.

НЕ ПРОПУСТИТЕ БОЛЕЗНЬ!

Первый и самый очевидный симптом детской бронхиальной астмы — это затрудненное дыхание. Часто свистящее, сопровождающееся удушающим сухим кашлем. Симптомы обусловлены проблемным выдохом. Поэтому, если вы заметили, что кроха легко и свободно вдыхает воздух, а выдыхает с надугой, свистом и кашлем, непре-

ВАЖНО

Пикфлоуметр — это специальный прибор, позволяющий измерить пиковую скорость выдоха. Измеряя скорость выдоха утром и вечером, легко проконтролировать изменения в состоянии ребенка, вовремя заметить ухудшение и отследить эффект от применяемых препаратов.

менно запишитесь на консультацию к пульмонологу. От этого напрямую зависит, будет ли ваш малыш вести полноценный образ жизни или останется заложником бесконечных процедур и лекарств.

ЛЕЧЕНИЕ — ШАГ В ПОЛНОЦЕННОЕ БУДУЩЕЕ

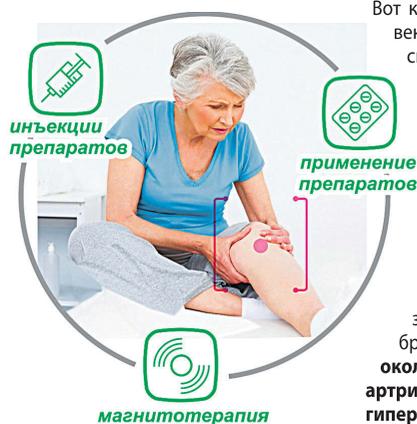
Поддерживающая терапия, как правило, основана на топических стероидах — гормональных препаратах, которых у нас обычно напрасно боятся. Ингаляторы действуют местно, и гормон не попадет в кровь, а посему не оказывает комплексного влияния на организм. Зато ликвидирует воспаление в бронхе, препятствует возникновению обострения заболевания, что позволяет ребенку дышать полной грудью, заниматься спортом, гонять на велосипеде и роликах, бегать с детьми на детской площадке без постоянных одергиваний мамы, боящейся

привычной одышки. Да и профессиональных спортсменов — чемпионов мира и Олимпиад — с астмой немало.

Важна и безмедикаментозная профилактика приступов. Для этого чаще делайте дома влажную уборку, уберите все пылесборники: мягкие игрушки, тяжелые портьеры с кистями, ковры, старые книги и журналы. Не ограничивайте ребенка в спортивных пристрастиях, если он выдерживает нагрузку. Подружитесь с фигурным катанием, лыжами, теннисом, плаванием. Обеспечьте крохе санаторно-курортное лечение два раза в год.

Текст: Мария Ремова

Пять сомнений, из-за которых суставы продолжают болеть



Вот как размышляет обычный человек, руководствуясь как здоровым скептицизмом, так и недостаточной осведомленностью:

1. «НЕУЖЕЛИ ОТ ВСЕГО ПОМОГАЕТ?»

Недоверчивый потребитель совершенно прав: АЛМАГ — не панацея. В медицинской классификации — 20 000 болезней. АЛМАГ способен помочь в лечении недугов, связанных с нарушением кровообращения. И таких заболеваний — около 50. В список входят артрозы, артриты, остеохондроз, переломы, гипертония 1 и 2 ст., язвы, гастрит и др. Будущее импульсное магнитное поле АЛМАГа может способствовать расслаблению капилляров и нормализации кровотока. Вследствие этого произойдет ускорение обменных процессов, кровь быстрее и в полном объеме доставит в проблемные зоны питание и кислород, вымывая при этом продукты воспаления и распада.

АЛМАГ — НЕ ВОЛШЕБНИК, ОН — ДОСТИЖЕНИЕ НАУКИ И СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ.

2. «А МНЕ ПОМОЖЕТ?»

Судите сами:
• Свыше 1 000 000 человек в России и за рубежом пользуются аппаратами АЛМАГ-01*.

- 80% медицинских лечебных учреждений России оснащены изделиями ЕЛАМЕД*.
- По оценке независимого агентства «Национальный бизнес-рейтинг» ЕЛАМЕД — производитель медицинской техники один из лидеров России.

3. «ПОЖАЛУЙ, ДОРОГОВАТО...»

Экономить — понятное желание в эпоху нестабильности. Но так ли высока цена за здоровье? Компания Еламед для получения высокоточных результатов воздействия АЛМАГом, производит дополнительные регулярные дорогостоящие медицинские исследования с привлечением квалифицированных специалистов. Поэтому цена АЛМАГа равна его качеству. Если подойти к вопросу приобретения аппарата с позиции выгоды, то её покажет простой расчёт. Примерный срок службы аппарата — 10 лет. Большой артритом нуждается в 2 курсах магнитотерапии в год. 10 лет — 20 курсов. **1 курс лечения стоит всего 465 рублей***. А если учесть, что часто АЛМАГ используют члены семьи для лечения разных болезней, входящих в его показания, то цена окупится ещё быстрее.

ТАК ЧТО АППАРАТ СТОИТ ТОГО, ЧТОБ ЕГО ПРИОБРЕСТИ.

Такие сомнения одолевают любого практичного человека. Но статисти-

ка показывает, что процент выхода из строя изделия в течение этого срока ничтожен. Сервисные центры и представители компании работают практически во всех регионах России, осуществляя как гарантийное, так и послегарантийное обслуживание.

5. «А ЧТО Я ПОЛУЧУ В ИТОГЕ?»

Безусловно, главный аргумент для покупки аппарата — это его терапевтический эффект. На что способно магнитное поле АЛМАГа? Очень важно, что оно может способствовать снятию симптоматики болезни. Так, при улучшении кровоснабжения головного мозга у гипертоников снижается давление, а пациентам, страдающим артрозами, артритами и остеохондрозом, усиление кровотока в поражённой области помогает избавиться от скованности и болезненности спины и суставов.

БЛАГОДАРЯ ВЛИЯНИЮ НА КРОВООБРАЩЕНИЕ АЛМАГ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- уменьшить боль и воспаление;
- минимизировать побочные действия медикаментов;
- улучшить качество жизни

* По данным АО «Елатомский приборный завод»

Только до 20 мая успейте купить АЛМАГ-01 по ПРАЗДНИЧНОЙ ЦЕНЕ!



в аптеках и магазинах:

- САМСОН-ФАРМА ☎ 8-800-250-8-800
- СТОЛИЧКИ ☎ (495) 215-5-215
- ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ ☎ (495) 369-33-00
- НЕОФАРМ ☎ (495) 585-55-15
- ВЕКФАРМ ☎ (495) 508-33-58
- МЕДТЕХНИКА ☎ (499) 519-00-03
- www.blagomed.ru
- МЕД-МАГАЗИН.РУ ☎ (495) 221-53-00
- www.med-magazin.ru

а также Алмаг-01 всегда можно приобрести в аптеках и магазинах медтехники Москвы:

- САМСОН-ФАРМА ☎ 8-800-250-8-800
- ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ☎ 8-800-2000-308
- ДЕЖУРНЫЕ АПТЕКИ ☎ (499) 643-21-93
- ДОКТОР СТОЛЕТОВ ☎ (495) 181-05-92
- ИФК ☎ (495) 937-32-20
- ТРИКА ☎ (495) 789-62-63
- АСНА ☎ (495) 223-34-03

Курьерская доставка

- ДОБРОТА.РУ ☎ (495) 531-33-33
- www.dobrota.ru

Консультации ДО и ПОСЛЕ покупки

☎ 8-800-200-01-13

Наш сайт: WWW.ELAMED.COM

*** Акция действует с 01.05.2016 по 31.05.2016 г. Указана ориентировочная цена. Точную цену узнавайте в местах продаж. Количество товара ограничено. **Цена на официальном сайте завода.

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). ОГРН 1026200861620. РУ МЗ № ОСП 2011/12161. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ АРТРИТА

КАК ВЕРНУТЬ СВОБОДУ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Ревматоидный артрит — одно из самых распространенных аутоиммунных заболеваний на земле. Его «воспел» Рубенс. Если внимательно посмотреть на его картину «Три грации», можно увидеть ревматическую деформацию правой руки у одной из граций. Страдала ли модель и возлюбленная Рубенса ревматоидным артритом, точно не известно, а вот самого художника эта болезнь часто укладывала в постель. Сейчас сотни тысяч молодых пациентов получают из-за этого недуга инвалидность.



О методах борьбы с ревматоидным артритом «Планете здоровья» рассказала Галина Лукина, руководитель Московского городского ревматологического центра.

Галина Лукина — заведующая лабораторией клинической фармакологии ФГБНУ НИИР им. В.А. Насоновой, заведующая научно-исследовательским отделом ревматологии ГБУЗ «Московский клинический научный центр» ДЗМ, руководитель Московского городского ревматологического центра, доктор медицинских наук, профессор.

ЛЕГ ЗДОРОВЫМ, ПРОСНУЛСЯ БОЛЬНЫМ

— Известна ли причина — почему появляется эта болезнь?

— Ревматоидный артрит (далее РА. — Прим. ред.) относится к аутоиммунным заболеваниям, то есть к болезням, при которых иммунная система человека атакует собственные ткани. Точные причины его возникновения на сегодняшний день не установлены. Известно, что важную роль в развитии РА играют и генетические факторы, и факторы внешней среды (холодный климат, плохая экология, стресс, ослабленный иммунитет). Это «молодое» заболевание, достоверно оно было описано только в начале XIX века. Было замечено, что сельские жители страдают РА реже, чем горожане, а женщины болеют в 3–4 раза чаще, чем мужчины.

— По каким симптомам можно распознать ревматоидный артрит?

— Большого РА беспокоят упорные боли в суставах, их припухлость и болезненность при надавливании, так называемая утренняя скованность (состояние, при котором с утра человеку требуется время на разработку суставов — вначале около 30 минут, с развитием заболевания интервал увеличивается). Утренняя скованность и боли мешают выполнять даже простые домашние дела, не говоря



Ревматоидный артрит становится все моложе: пациенты около 30 лет с инвалидностью — не редкость

уже о работе, занятиях спортом, путешествиях. Визитная карточка заболевания — симметричное поражение мелких суставов кистей, хотя нередко РА поражает и более крупные суставы — коленные, голеностопные, плечевые. Во многих случаях болезнь развивается постепенно, но часто РА проявляется весьма резко: человек ложится спать здоровым, а просыпается больным.

РАСПОЗНАТЬ И НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ

— Можно ли снизить риск возникновения ревматоидного артрита?

— На мой взгляд, специальных методов профилактики ревматоидного артрита не существует. Поскольку причины заболевания еще неизвестны, мы не можем дать четких рекомендаций, как именно человек может обезопасить себя от возникновения РА. Однако отсутствие вредных привычек и ведение здорового образа жизни еще никому не меша-

ли, в том числе и страдающим артритом.

— Если не лечить РА — чем это грозит пациенту?

— Если вовремя не начать адекватное лечение, болезнь может прогрессировать очень быстро. Уже в первые два года после начала заболевания происходит значительное снижение качества жизни — боли в суставах мешают выполнять даже простые домашние дела. Еще через пять лет около 40% паци-

ентов теряют трудоспособность, а через 10 лет становятся инвалидами 30% больных.

— Если вовремя обратиться к специалисту, можно ли вылечить ревматоидный артрит?

— Полностью вылечить ревматоидный артрит мы пока не можем, поэтому главная задача ученых и врачей — сохранить хорошее качество жизни. Стандартом лечения является терапия иммунодепрессивными препаратами, уменьшающими выраженность аутоиммунных воспалительных реакций. Эти лекарства хорошо переносятся, и у 70% пациентов удается резко снизить активность заболевания или перевести его в стадию медикаментозной ремиссии.

— Что делать оставшимся 30%?

— Если стандартное базисное лечение не срабатывает, то мы рассматриваем вопрос о назначении генно-инженерной биологической терапии. На сегодняшний день это самая эффективная методика лечения ревматоидно-

А ВЫ ЗНАЛИ?



Ревматоидный артрит хоть и был описан как болезнь сравнительно недавно, но существовал, похоже, всегда. В 4500 г. до н. э. им страдали индейцы, которые жили на территории штата Теннесси. Об этом свидетельствуют их останки, найденные в США.

го артрита. Она дает весьма высокие и стабильные результаты. Большинство пациентов переходят в стадию ремиссии.

НОВЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ АРТРИТА

— Появились ли прорывы в лечении ревматоидного артрита в последнее время?

— Недавно в арсенале ревматологов появились новые генно-инженерные биологические препараты (ГИБП) для подкожного введения, которые значительно облегчили жизнь пациентов. Раньше больным, получающим эти препараты внутривенно, приходилось раз в месяц посещать специализированный медицинский центр. Теперь человек может самостоятельно сделать укол в любом месте в удобное для себя время. Это, конечно, дало пациентам недостижимую ранее свободу и повысило их приверженность лечению — они получили возможность путешествовать, вести активный образ жизни, работать без необходимости строгого режима посещений больницы.

— Всем ли доступно инновационное лечение?

— Ревматоидный артрит — серьезная, социально значимая проблема (больные быстро инвалидизируются), поэтому государство обеспечивает пациентов бесплатными препаратами по федеральной и региональным программам. Врачи уверены, что новый препарат в самом ближайшем будущем войдет в федеральную и региональную льготы.

Беседовала Софья Трубицына

ФАКТ

В 2009 году американский врач Дональд Унгер получил Шнобелевскую премию за открытие в области медицины. Унгер 60 лет щелкал суставами левой руки и ни разу — правой. Так он доказал, что щелканье суставами не приводит к артриту.



6 опасных насекомых в России

ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ УКУСОВ

Долгожданная весна радует нас теплыми деньками и ярким солнцем. Выходные многие стремятся провести на даче или хотя бы на загородном пикнике. Однако эти поездки чреваты неприятностями, потому что уже проснулись насекомые, укусы которых способны нанести большой вред вашему здоровью.

«Ох, лето красное!
любил бы я тебя,
Когда б не зной,
да пыль, да комары,
да мухи».

Александр Сергеевич Пушкин



КЛЕЩ

Видов клещей в природе великое множество. Большинство из них не представляет опасности для человека. А вот один укус крайне опасного энцефалитного клеща, повсеместно распространенного на территории страны, может стать роковым. Особенно активен энцефалитный клещ весной.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В лесу одежда должна быть с длинными рукавами, нужно надеть головной убор. Брюки следует обязательно заправлять в обувь. Вопреки распространенному заблуждению, клещи, как правило, не падают сверху, а заползают снизу, так как места их постоянной дислокации — трава и невысокий кустарник. По возвращении домой нужно тщательно осмотреть свое тело — укус клеща практически не чувствуется. Клеща нельзя отдиравать самостоятельно, необходимо обратиться к врачу.

ГДЕ ЖИВЕТ КЛЕЩ

Недавно распространились по европейской части РФ, раньше жили чаще в тайге — за Уралом в Сибири и в лесах Дальнего Востока. Клеща можно подобрать и в высокой траве на даче.



ШЕРШЕНЬ

Укус шершня очень болезненный, его яд содержит сильнейшие аллергены. Организм человека, даже не страдающего аллергией, реагирует на укус шершня отеком, зудом и покраснением. Реакцией аллергии на укус может быть повышение температуры, головная боль, тахикардия и даже анафилактический шок.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Самое главное — не подходить близко к их гнезду. Обычно они бывают в дуплах деревьев в лесу, но, поскольку человек около крупных городов лесов не жалеет, шершни стали мигрировать в деревни и на дачи.

ГДЕ ЖИВЕТ ШЕРШЕНЬ

Шершень обитает на европейской части России, а также на Урале и в Западной Сибири. В Приморском крае встречается крайне опасный азиатский шершень.

СЛЕПЕНЬ

Обитающие в полях и лесах слепни особенно активны при жаркой погоде. Слепень пьет кровь крупного рогатого скота и человека, переносит при этом целый букет болезней. Зарегистрированы также случаи заражения туляремией — излечимым, но очень неприятно протекающим заболеванием. Кроме того, слюна слепня содержит антикоагулянт, который не позволяет свертываться крови. Ранки от укусов слепня долго не заживают и часто воспаляются.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Поскольку слепень жалит незаметно и только после укуса начинаются зуд и боль, нужно быть внимательными, чтобы насекомое не село на вас. Особо

важно защищать детей. Больше всего слепней на берегу реки вечером после жаркого дня.

ГДЕ ЖИВЕТ СЛЕПЕНЬ

Слепни широко распространены практически по всей территории страны.

ПЧЕЛЫ И ОСЫ

Отдельные укусы пчел и ос не опасны для здорового человека. Напротив, пчелиный яд используется для лечения некоторых заболеваний. А вот на множественные укусы организм может отреагировать болезненно. Опасны даже для здорового человека укусы в голову, шею или слизистую оболочку рта.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Держаться подальше от ульев и диких гнезд. Аллергикам, которые замечали патологические реакции на укусы пчел и ос, в теплое время года следует всегда иметь при себе антигистаминные препараты, желательнее в ампулах с шприцами — такая форма лекарства быстрее и лучше действует.

ГДЕ ЖИВУТ ПЧЕЛЫ И ОСЫ

Пчелы и осы распространены на всей территории страны за исключением северных регионов.

ПАУК КАРАКУРТ

Укус каракурта может привести к самым печальным последствиям. Яд этого паука лишь немного уступает яду знаменитой черной вдовы, но в организме укушенного он держится дольше. Несмотря на то что традиционно каракурт обитает в южных регионах страны, случаи его укусов регистрировались даже в Подмосковье.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В отличие от укуса клеща, у-



ГНУС

Гнус — собирательное название мелких кровососущих насекомых, населяющих российские леса. Отдельные мошки и комары не опасны для человека, но их полчища способны не только испортить отдых, но и нанести реальный вред здоровью. Если тысячи мошек рядом сядут на лицо и начнут кусаться — ничего доброго не жди. Лицо превратится в один сплошной отек.

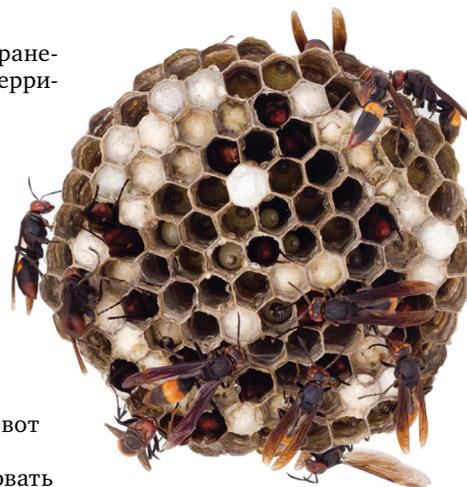
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Жители таежных районов, в которых обитает гнус, считают его страшным бедствием — имеют целый арсенал средств против него: начиная от одежды и заканчивая природными отпугивающими средствами.

ГДЕ ЖИВЕТ ГНУС

Водится гнус в основном в сибирской тайге и Карелии, но встречается и в средней полосе России — в меньших, впрочем, количествах — в болотистых районах, богатых черникой.

Текст: Варвара Бабушкина



кус каракурта не заметить невозможно — он исключительно болезненный. Хотя случаи летального исхода от яда каракурта единичны, после его укуса следует немедленно вызвать медицинскую помощь. Яд распространяется по телу в течение получаса и вызывает помутнение сознания.

ГДЕ ЖИВЕТ КАРАКУРТ

Основной ареал обитания каракурта — Средняя Азия, казахские степи, Астраханская область. Случаи укусов зафиксированы и севернее, в не степных районах, но связаны они со случайно попавшими туда особями пауков.



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

Средства от депрессии пожилых

**ПОМОГАЕМ БЛИЗКИМ
БОРОТЬСЯ С ТОСКОЙ И ТРЕВОГОЙ**

Мало, кто задумывается о проблеме возрастной депрессии, будучи молодым и полным сил. А между тем врачи отмечают, что это едва ли не самый распространенный недуг у людей после 55–60 лет. Заболевание это весьма серьезное, часто требующее медикаментозной и психологической коррекции. Однако и близким пожилого человека, впавшего в депрессию, под силу сделать для него многое.



Самое эффективное средство от возрастной депрессии — поддержка семьи

ТРЕВОЛНЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Очень важно четко понимать, что причиной депрессии пожилых людей в подавляющем большинстве случаев является осознание собственного старения. Человек чувствует нарастающую физическую немощь, испытывает трудности самообслуживания, ослабевают зрение и слух — человек начинает испытывать трудности в общении, часто пожилые люди чувствуют себя одинокими и ненужными.

Не будем забывать и о том, что любые потери в преклонном возрасте ощущаются острее. Болезнь близкого друга, потеря любимой работы, невозможность достойно помочь товарищу и даже старческие хвори любимого пса видятся необратимой трагедией. И кажется, что это пережить невозможно.

К слову, близкие, сами того не осознавая, часто своим поведением лишь усугубляют ситуацию, подчеркивая «немощность». Это воспринимается пожилыми людьми как нежелание близких терпеть их. Более того, старикам не едко кажется, что они раздражают окружающих.

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

Зачастую пожилые люди замалчивают у себя проблему депрессии. Подобное состояние кажется им чем-то надуманным, проявлением слабости, спутником старения. Пора принимать меры, если:

- Пожилой член семьи стал непривычно угрюм, ворчлив и раздражителен. У него участились вспышки гнева и недовольства даже по самым незначительным поводам.

- Человек испытывает беспричинную тревогу и страх. Часто говорит о нехороших предчувствиях, неизбежности несчастья или наличии у себя неизлечимого заболевания.

- Нарушился сон и аппетит пожилого человека. Он стал плохо засыпать вечером, а дни напролет проводить в постели, не интересуясь происходящим вокруг.

- Пожилой родственник

часто жалуется на плохую память, дезориентацию в пространстве, невозможность сосредоточиться на чем-либо.

В такой ситуации важно не поддаваться желанию мыслить стереотипами. Фраза типа «что же ты хочешь в твоём-то возрасте» может подрезать на корню всю эффективность лечения. А оно необходимо при депрессии.

ГЛАВНЫЕ ЛЕКАРИ — ЗАБОТА И ЛЮБОВЬ

Оставим специфическое лечение медикам. Давайте подумаем, что мы сами можем сделать для наших любимых стариков?

- Поддержите пожилого человека после посещения специалистов. Почаще напоминайте ему, что профессиональная медицинская помощь творит чудеса.

- Вспомните, что раньше приносило радость человеку. Вовлекайте его в эти занятия.

- Максимально, но ненавязчиво разгрузите пожилого человека на период лечения от домашних дел и огордных забот, чтобы лишней раз не



**ОСТОРОЖНО!
ЗОНЫ РИСКА**

ЧТО МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ИЛИ УСУГУБИТЬ ДЕПРЕССИЮ

Соматические расстройства

Эндокринные и обменные сбои, гипо- и гипертиреоз, синдром Кушинга, карцинома, анемия, дефицит фолиевой кислоты, органическое поражение головного мозга, заболевание сосудов головного мозга, инсульт, опухоли центральной нервной системы, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, системная красная волчанка, болезни поджелудочной железы, легких, хронические инфекционные заболевания, бруцеллез, опоясывающий лишай.



Лекарства

Гипотензивные препараты, кортикостероиды, анальгетики, лекарственные препараты, показанные при паркинсонизме. Эти средства могут спровоцировать или усугубить депрессию.

нервировать и не вызывать ощущения немощности и никчемности.

- Не игнорируйте жалобы. Иногда пожилые люди остро нуждаются в слушателе. Но при этом любые негативные выписки старайтесь трансформировать во что-то позитивное. Рассказывайте смешные истории, обсуждайте общесемейные планы.

- Культивируйте мысль о том, что депрессия сиюминутна. Внушайте вашим аксакалам уверенность в благоприятном исходе лечения.

- Старайтесь сделать так, чтобы человек, страдающий депрессией, не чувствовал ни в чем своей вины, не ощущал ненужности и одиночества. Искренне благодарите за помощь, подарки, добрые слова.

- Не старайтесь кардинальным образом изменить привычки страдающего недугом.

- Помните, что для эффективного излечения от депрессии важна социализация, общение, ощущение сопричастности. Поощряйте больного в его желаниях погулять, посетить кинотеатр или сходить в гости.

Словом, нужно просто искренне любить своих близких и не забывать проявлять свои чувства, не откладывая на потом общение, а говорить теплые слова стоит не только по случаю юбилея. Наберитесь терпения, депрессия — сложное состояние. Потребуется не один день, пока ваш близкий человек почувствует себя лучше.

Текст: Софья Трубицына

ФАКТ

По данным Всемирной организации здравоохранения, среди обратившихся к врачам с различными недугами пациентов пожилого возраста у 40% отмечаются депрессивные симптомы. Кстати, женщины страдают депрессией в разы чаще мужчин.



ПОЧЕМУ БОЛИТ?

У мастодинии нет очевидных, легко определяемых причин. Боль в области молочной железы называется в этом случае идиопатической — так медики называют неустановленную причину. При этом симптомы у мастодинии весьма серьезны. Мастодиния бывает циклической — связанной с менструальным циклом, и нециклической. Боли при циклической мастодинии связаны с гормональными сбоями — дефицитом прогестерона или избыточной выработкой эстрогенов. При нециклической мастодинии боли могут быть непостоянными, возникающими вдруг и так же уходящими.



Мастодиния — боль в груди — частое явление у женщин в самом разном возрасте

ВАЖНО ЗНАТЬ!

МАСТОДИНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРВЫМ ПРИЗНАКОМ НОВООБРАЗОВАНИЙ ИЛИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ. НЕРЕДКО МАСТОДИНИЯ МАСКИРУЕТ И ДРУГИЕ СОМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ И СОСТОЯНИЯ. ТАКИЕ КАК:

- гормональные сбои во время пубертатного периода,
- менопауза,
- воспалительные процессы, доброкачественные или злокачественные новообразования, травмы,
- предменструальный синдром,
- отраженные боли при миалгиях, остеохондрозе, межреберной невралгии, сердечной боли.

ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ

Если вы обратились с жалобами на мастодинию к гинекологу или маммологу, а именно этих специалистов следует посетить в первую очередь, доктор прежде всего осмотрит вашу грудь. Ощупывание молочных желез необходимо, чтобы вовремя выявить уплотнения, нагрубание, увидеть выделения из сосков. Доктор расспросит о проявлениях болезни. Далее понадобятся анализы крови: общий и на определение уровня половых гормонов (эстроген, прогестерон и тестостерон). Также доктор сделает или назначит УЗИ молочных желез и маммографию. Если есть подозрение на опухолевые процессы, понадобится биопсия ткани молочной железы.



- противовоспалительные и обезболивающие препараты,
- оральные контрацептивы

БОЛЬ В МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗАХ — МАСТОДИНИЯ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТОМЯЩЕЙ БОЛЕЗНИ

Боль неприятна, она выматывает и в разы снижает качество жизни, резко бьет по настроению и вгоняет в депрессию. Нетрудно себе представить, что испытывают женщины, для которых боль стала вечным спутником. Вроде и объективных причин нет, а болит. Мастодиния. Хоть раз в жизни каждая женщина прочувствовала на себе все прелести этого явления — необъяснимой боли в молочных железах.

МАСТОДИНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мы особо подчеркнули, что мастодиния нередко появляется в связи с другими серьезными болезнями, так как часто ее не рассматривают как нечто заслуживающее похода к врачу. И в целом не без причин. Зачастую все лечение мастодинии заключается лишь в подборе физиологического белья и коррекции режима дня. Полноценный сон и правильное питание — столпы здоровья и в этом случае. Как минимум, когда речь идет о боли, связанной с ПМС.

Что же касается нециклических проявлений заболевания, то, как правило, при устранении причинного фактора боли проходят сами собой. И особого лечения не требуется. Однако так, к сожалению, бывает не всегда. В особых случаях могут понадобиться:

- (в качестве коррекции менструального цикла),
- успокоительные средства,
- витаминотерапия.

Конечно, в патологических случаях лечение будет более сложным и комплексным. Как бы то ни было, главное — сделать первый шаг по направлению к кабинету врача.

ПРОГНОЗ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Пусть это довольно пугающе звучит, но в большинстве случаев при обращении к специалисту и неуклонном следовании его рекомендациям мастодиния проходит бесследно. Боль перестает мучить, а вместе с этим улучшается настроение, женщина становится вновь полной жизненных сил и красоты.

Текст: Любовь Анина

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

У женщины — как опыт учит нас — Здоровье с красотой неразлучны.

Лопе де Вега

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

МАСТОФИТОН

Спрашивайте в аптеках вашего города

Офис предприятия в г. Москве:
Научный проезд, дом 10, офис 206
Телефон: +7 (499) 724-58-67

Подробнее об этих и других препаратах можно прочитать на сайте www.zn-fito.ru

Сертификат соответствия СДС.500086 от 28.12.2015.

Реклама. БАД.
RU.77.99.88.003.E.011544.12.14
RU.77.99.88.003.E.012557.12.14

МАСТОФИТОН - ДЛЯ ЖЕНЩИН ВАЖЕН ОН

Сегодня редкая женщина не имеет различных проблем с молочными железами. Они не всегда являются предвестниками серьезной беды. Но не стоит думать, что особого повода для беспокойства нет, и не следует ждать того момента, когда эти проблемы с грудью загонят вас в клинику! Проще заранее позаботиться о том, чтобы сохранить здоровье, молодость и красоту женской груди.

НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ" в сотрудничестве с российскими учеными в 1999 г. создали удивительный фиточай "Мастофитон". Как показала практика, БАД "Мастофитон" (и фиточай, и капсульная форма) обладает неограниченными возможностями воздействия на распространенные проблемы женской груди. Лекарственные растения, входящие в состав "Мастофитона", содержат биологически активные вещества, близкие нашему организму, с более мягким, но устойчивым воздействием, направленным на несколько деструктивных факторов одновременно, способствуют устранению нежелательной осязательной реакции молочных желез и ускорению процессов возвращения их в нормальное состояние. "Мастофитон" способствует усилению комплексной терапии. Начав принимать травы, вы должны быть уверены в положительном результате, четко выполнять все рекомендации и запастись терпением — фитотерапия может длиться до 12 месяцев.



Зачем и когда нужен семейный психолог

РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛИСТА

Семейный психолог — это человек, который специализируется на возникающих внутри семьи проблемах. Он просто необходим, когда родные и близкие люди по каким-то причинам больше не могут самостоятельно договориться. Давайте разберемся, когда, кому и зачем нужно обращаться к семейному психологу.

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ПИЛЮЛЬ И ЗАКЛИНАНИЙ

Семейный психолог не врач и не волшебник: «чужую беду руками разведу» — это не к нему. Он не пропишет чудодейственных пилюль и не будет твердить заклинания. Этот специалист призван помочь разобраться, почему случился разлад, и найти пути решения проблемы.

К сожалению, даже самые дружные и любящие родственники очень часто не в состоянии помочь рушащейся семье или ее отдельному члену. Дело в том, что конфликт, особенно имеющий длинную историю, почти невозможно разрешить, находясь внутри него. Это психологическая аксиома. Если же конфликт возникает в семье, родственники, как правило, принимают позицию одной из сторон и этим не помогают, а только подливают масла в огонь. В такой ситуации се-

мейный психолог — настоящая палочка-выручалочка, спасающая от разрушения не одну семью. Он поможет взглянуть на конфликт со стороны и без лишних эмоций.

РАСПОЗНАТЬ ИСТОЧНИК РАЗНОГЛАСИЙ

Беседы с психологом, как правило, происходят на нейтральной территории — в его кабинете. Это необходимо, чтобы помочь человеку или людям, пришедшим на прием, взглянуть на свои проблемы со стороны. Психолог при этом дает высказаться всем сторонам, придерживаясь нейтралитета, ведь он заинтересован не разгечь, а погасить конфликт.

В этих беседах, направляемых психологом, рано или поздно обнажается суть проблемы, и именно с этого момента начинается «лечение». Важно, чтобы обе конфликтующие стороны поняли, в чем настоя-

щий источник их разногласий. Потому что поводом для скверного поведения ребенка может быть не его плохой характер, а ссоры родителей. Измена может произойти не от распушенности, а от недостатка внимания со стороны супруга.

НАЙТИ ПУТИ СПАСЕНИЯ СЕМЬИ

Пары на грани развода — нередкие посетители семейного психолога. И очень часто удается семью спасти. Ведь бывает так, что причиной проблем являются внеш-

КОГДА НЕОБХОДИМ СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

1. СУПРУГИ ПОСТОЯННО ГОВОРЯТ О РАЗВОДЕ.
2. ИЗМЕНА ОДНОГО ИЗ СУПРУГОВ.
3. ПОСТОЯННЫЕ КОНФЛИКТЫ СО СТАРШИМИ РОДСТВЕННИКАМИ.
4. ОТСУТСТВИЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ С ДЕТЬМИ.
5. В СЕМЬЕ ЕСТЬ ДЕТИ, ТЯЖЕЛО ПЕРЕЖИВАЮЩИЕ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ.
6. В СЕМЬЕ ЕСТЬ СТРАДАЮЩИЙ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ.



Сколько психотерапевтов нужно, чтобы заменить лампочку? Один, если лампочка хочет меняться.

ние факторы — старшие родственники, переезд, смена работы. Конфликт может возникнуть из-за отсутствия традиции открытых разговоров. Жизнь зачастую просто не оставляет для этого времени. А когда уже накопилось, трудно предпринимать шаги к сближению.

Текст: Вера Андреева

СЕМЕЙНЫЕ КРИЗИСЫ

Семейные психологи давно определили самые рискованные временные точки любого брака. Некоторые склонны их определять цифрами: три года, семь лет, но дело тут не в нумерологии, а в важных этапах семейной жизни.

Первый кризис может начаться практически сразу после медового месяца — он связан с тем, что теперь супруги — не отдельные люди, а семья, они должны распределить роли, найти общий язык с родственниками и еще мно-

гому должны научиться.

Кризис первенца

Ребенок появляется, мужчина чувствует себя несколько забытым, оба супруга понимают, что больше не могут жить вольготно, как раньше, теперь не только жизнь ребенка зависит от них, но их стиль жизни зависит от ребенка.

Кризис обыденности

Когда супруги уже научились жить друг с другом, выучили как следует роли родителей,



появляется скука, пустота — ее нужно преодолеть. Сделать это только на первый взгляд сложно.

Этап роста ребенка

Это может быть и детский сад, и школа, и подростковый возраст. В данном случае кризис провоцирует непростое время в жизни чада. Преодолеть его поможет совместная поддержка ребенка.

Кризис среднего возраста

Обычно бывает

у мужчин, но встречается и у женщин, которые «земную жизнь пройдя до половины, очутились в сумрачном лесу». На этом этапе помогут хобби, общение, путешествия.

Кризис пустого гнезда

Когда дети уходят из семьи, родители зачастую еще вполне молодые люди — и о пенсии им думать рановато. Они смотрят друг на друга без ребенка по-другому, им нужно снова научиться жить вдвоем.

Существуют и еще разного рода кризисы, которые связаны с темпера-

Убираем темные круги вокруг глаз

ДОБАВИМ НЕЖНОСТИ В САМУЮ НЕЖНУЮ КОЖУ

Сова хотя и символ мудрости, но совиные глаза, скорее, признак нездорового режима. Часто даже самые красивые и выразительные глаза теряют свою привлекательность из-за темных кругов вокруг них. У народа много рецептов, как избавиться от этой проблемы, главное — правильно установить причину.

Основных причин, которые портят наш внешний вид темными кругами, три. Способы избавления напрямую связаны с ними.

ПРИЧИНА 1: НЕДОСЫП

Все вроде бы понимают, как важно достаточно спать. Обычно врачи говорят, что каждому человеку необходим восьмичасовой сон. Но многие забывают, что женщинам требуется больше спать, чем мужчинам, чтобы нормально себя чувствовать, то есть не меньше девяти часов.

УСТРАНЯЕМ

Понятно, что эта задача для женщин, на которых держится почти все, слабо осуществима. Но стоит постараться. Например, ложиться в одно время с детьми, а дела отложить на раннее утро — не полубодрствовать. Надо стараться соблюдать режим, ложиться и вставать в одно и то же время.

ПРИЧИНА 2: МНОГО СОЛИ

При неумеренном употреблении соленых, маринованных и острых продуктов (особенно вечером) появляются мешки под глазами. Происходит это из-за нарушения водно-солевого баланса организма. Соль задерживает в организме жидкость, которая вызывает отеки.



УСТРАНЯЕМ

Надо постараться сбалансировать питание. Придерживаться мало-соленой диеты, воздерживаться от употребления продуктов, провоцирующих отеки. Можно пройти курс детоксикации — существуют разные варианты, о которых мы рассказываем и на наших страницах, — и ваш взгляд засияет с новой силой.

ПРИЧИНА 3: ЗАБОЛЕВАНИЯ

Это самая серьезная причина. И ее решение требует от вас ответственного подхода. Если эта проблема длительное время не

дает вам покоя, обратитесь сначала к терапевту. После пройденных анализов он даст вам назначение к более узкому специалисту. Круги — от недуга. Надо определить само заболевание.

УСТРАНЯЕМ

Обращаемся специалисту. Диагностируем заболевание. Выполняем назначенный курс лечения. Кожа будет снова выглядеть здоровой, когда болезнь уйдет.

Как портится кожа вокруг глаз при некоторых недугах:

- при сердечно-сосудистых и легочных заболеваниях темные круги появляются от недостатка кислорода;

- при застойных явлениях в лимфатической системе круги под глазами имеют синеватый оттенок;

- желтые круги появляются при возникновении проблем с печенью и затруднении оттока желчи;

- проблемы с почками провоцируют появление красных кругов вокруг глаз;

- аллергические реакции на лекарства или косметику также приводят к появлению темных кругов и припухлости под глазами.

Текст: Наталья Минина

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

3 эффективных народных рецепта

Не бесполезно прибегнуть и к различным способам, которые помогут ускорить избавление и улучшить внешний вид, пока вы разбираетесь с образом жизни и возможными болячками. Лучше всего себя зарекомендовали компрессы и маски — рецепты, проверенные народом.

РЕЦЕПТ №1

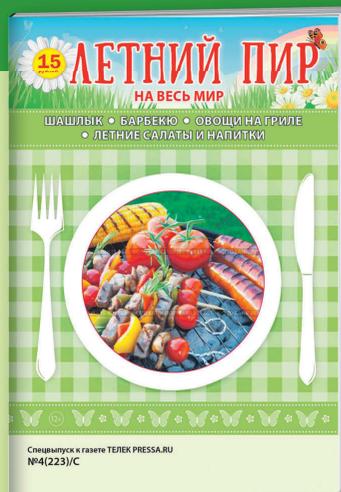
Контрастный компресс из трав. Возьмите траву ромашки, лаванды, чабреца, укропа, петрушки и черный чай. Можно все смешать, а можно использовать лишь какой-то один компонент. Заварите два раза, так, чтобы у вас получилась и теплая, и холодная жидкость. Поочередно мочите ватные диски и прикладывайте к глазам на 3–5 минут. Смените теплое на холодное не меньше пяти раз, эффект от такой процедуры заметен почти сразу.

РЕЦЕПТ №2

Возьмите нежидкий творог любой жирности. В блендере измельчите его со свежей петрушкой. Делайте маски вокруг глаз два раза в неделю. Не только исчезнут темные круги, но и уменьшатся морщинки.

РЕЦЕПТ №3

Сырой картофель потрите на мелкой терке. Получившуюся кашицу слегка отожмите и заверните в марлю перед тем, как прикладывать к глазам. Оставьте на 10 минут.



Готовьте и отдыхайте с удовольствием!

В ЭТОМ СПЕЦВЫПУСКЕ ЧИТАЙТЕ КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- различные виды шашлыка: из мяса, рыбы, морепродуктов, птицы, кроликов;
- мясное барбекю (блюда на решетке);
- секреты приготовления овощей на гриле;
- блюда в казане на открытом огне – лагмана, плова;
- вегетарианские блюда;
- летние салаты;
- соусы;
- бутерброды;
- закуски для пикника;
- простые блюда из мировой практики;
- квасы и морсы;
- смузи;
- домашний лимонад.

А ТАКЖЕ СОВЕТЫ ХОЗЯЙКАМ:

как правильно выбрать мясо для шашлыка, посуду и что еще надо взять для пикника и многое другое.



ООО «ИД «КАРДОС» 12+
*Рекомендованная цена

Ваши права с полисом ОМС

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

14 апреля в редакции газеты эксперты страховой медицинской организации РОСНО-МС ответили на вопросы читателей. Публикуем эти ответы. Возможно, они помогут вам разобраться и с собственной проблемой.

ЭКСПЕРТЫ КОМПАНИИ РОСНО-МС



Хайкин Игорь Владленович

Заместитель директора Московской региональной дирекции по страхованию



Колейчик Любовь Алексеевна

Главный специалист Отдела защиты прав застрахованных в Московской области



Назаркина Ирина Юрьевна

Главный специалист Отдела защиты прав застрахованных в г. Москве

СЛОЖНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Сын живет в Балашихе, прикрепился там к поликлинике. Там нет возможности пройти важное исследование. Что делать?

Татьяна Ивановна, г. Москва

Участковый лечащий врач вашего сына может и должен, если это необходимо, дать ему направление в головной областной научно-исследовательский институт МОНКИ в Москву, если у них там нет специалистов, которые нужны вашему сыну. Он там получит бесплатную консультацию по ОМС. Но сначала ему должны назначить обследование. Возможно, часть из них он сможет пройти по месту жительства, а если исследования сложные, они могут и должны быть выполнены на базе отделений МОНКИ. Если он обратится к лечащему врачу и возникнут какие-то сложности, вы можете позвонить к нам на горячую линию, и мы будем решать ваши проблемы.

ЧТО ВХОДИТ В ОМС?

Есть ли перечень исследований и процедур, которые обязаны делать по ОМС?

Иван Юрьевич, г. Серпухов

В Московской области действует механизм такой, что определяет все необходимые процедуры и исследования лечащий врач. Перечня как такового в природе не существует. Если человеку что-то показано и это, может быть, не включено в медицинские стандарты и тому подобное, все равно врач обязан решить проблему застрахованного, в том числе при помощи врачебной комиссии. Пациенту должно быть найдено то лечебное учреждение более высокого уровня, которое работает в системе ОМС и проводит данное исследование.



КАК ПОПАСТЬ В САНАТОРИЙ ПО ОМС

У меня была потеря трудоспособности 30% — трудовое увечье. Потом дали бессрочную третью группу инвалидности по общему заболеванию. Я хотел на санаторное лечение обратиться, взял направление в санаторий «Дорохово», а там не принимают. Звони через месяц, через два — зажимают, по-русски говоря. Я хотел бы подлечиться. Как мне поступить?

Михаил Михайлович, г. Москва

Только ваш лечащий врач — терапевт — знает состояние вашего здоровья и знает, какие санатории вам показаны. Санаторное лечение можно проходить за счет средств ОМС, но все вопросы, связанные с назначением, решает лечащий врач. Если ваш врач все сделал, дал вам направление, все, как положено, оформил, то вам нужно просто пожаловаться в свою страховую компанию и они выяснят причину, почему вам затягивают реабилитацию.

ДОЛГО ЖДАТЬ МРТ

Мне назначили МРТ, но ждать пришлось так долго, что предпочла ради собственного здоровья пройти исследование платно. Почему возникают такие проблемы?

Наталья Константиновна, г. Коломна

Сроки исследований регламентируются территориальной программой государственных гарантий. Если касательно любых других исследований этот срок — до 10 дней, то на МРТ есть отдельный приказ. Есть еще вопрос: если вам назначил МРТ врач, то он сам ставит в очередь пациента, озвучивает дату проведения исследования. Если сроки нарушаются, человек имеет полное право обратиться в страховую компанию, которая за нарушение сроков может применить к лечебному учреждению штрафные санкции. Но здесь нужно брать конкретную медицинскую документацию и смотреть, было ли показано то или иное исследование. В любом случае проблема решается при помощи страховой компании.



НАДО ЛИ ПЛАТИТЬ ЗА ИМПОРТНЫЕ ПЛОМБЫ?

В стоматологической поликлинике в последнее время стало такое правило: если материал импортный, то и все услуги мы должны не по полису оплачивать, а полностью. Насколько это правомерно?

Татьяна Владимировна, Щербинка, Новая Москва

Никакого регламента, ограничивающего использование тех или иных материалов за счет средств ОМС, не существует. Работают лечебные учреждения с теми материалами, которые закуплены по программе ОМС. Если вам необходимо применение конкретных материалов, ваш лечащий врач может и должен их использовать. Как российские, так и импортные материалы могут быть использованы для лечения по ОМС. И работа врача здесь тем более не может быть отнесена в раздел оплачиваемых отдельно. Важно уточнить, каким образом закуплены материалы. Возможно, они закуплены не на средства ОМС, а из средств, которые зарабатывает медицинская организация, — может быть такое. Но здесь нужно разбираться конкретно, чтобы не произошло подмены, когда за деньги ОМС закупаются материалы, а потом еще пытаются их отдельно продать. Я советую вам обратиться в вашу страховую компанию с конкретной жалобой, и они должны разобраться с этой медицинской организацией.

ПОМЕНЯТЬ СТРАХОВУЮ КОМПАНИЮ

Я бы хотел получить полис другой страховой компании. Как это сделать?

Татьяна Ивановна, г. Москва

Нужно прийти с вашим полисом в выбранную компанию, и ваш полис переделают. У нас это делают быстро — в вашем присутствии. За вас поменять полис могут дети или родственники по простой письменной доверенности.

НЕ ДЕЛАЮТ АНАЛИЗ

В поликлинике по ОМС не делают анализ на хеликобактер пилори (бактерию, ассоциированную с гастритом. — Прим. ред.), отказывают, говорят, что это платная услуга.

Тамара Николаевна, г. Москва

Если это обследование вам назначили, ваши действия такие: вы должны убедиться, что врач внес это назначение в вашу медицинскую карту. Если он назначение внес, значит, оно должно быть выполнено за счет средств ОМС. Врач должен организовать проведение этого исследования — дать вам направление в то лечебное учреждение, которое работает в ОМС и выполняет это исследование. Если у вас возникло недопонимание с лечащим врачом, стоит подойти к администрации поликлиники и попросить урегулировать этот вопрос. Если поликлиника официально отвечает, что данный анализ — платный, это нарушение ваших прав. Поэтому вы можете обратиться в страховую компанию с письменной жалобой. То, что этот анализ не делают в поликлинике — не ваша проблема. Для того чтобы мы могли разобраться с лечебным учреждением, нам от вас нужно обращение, чтобы у нас были юридические основания разбираться, почему вас вводят в заблуждение.



БЕСПЛАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДОРОГИМИ ПРЕПАРАТАМИ

У меня артрит. Могу ли я получить бесплатную помощь по программе жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов, если прикреплен к поликлинике в Москве, но прописан в Подмосковье?

Андрей, г. Москва

Человек выбирает себе медицинскую организацию, прикрепляется к ней, и она решает все вопросы с его лечением. Раньше больной у нас был не нужен медицинской организации, а подушевой норматив делает так, что гражданин, выбирая лечебное учреждение, приводит за собой деньги ОМС.

ЧТО ДАЁТ ПЛАСТИКОВЫЙ ПОЛИС?

Нам выдали страховые пластиковые карты, но они не работают с автоматом, который выдает талоны к врачу. Какие еще функции у этого полиса есть? В автобусе ездить можно?

Виталий, г. Москва

К сожалению, не все поликлиники пока оснащены считывателями данного медицинского полиса. Эта проблема есть. Но в любом случае в регистратуре этот полис считывается и все проблемы через регистратуру решаются. В настоящий момент это не более чем одна из разновидностей полиса ОМС. Единственная проблема, что он в некоторых поликлиниках не считывается в инфомате, но эту проблему в ближайшее время департамент здравоохранения устранил. Что касается транспорта, то нет, это исключительно полис обязательного медицинского страхования, далее, возможно, наполнение электронного полиса будет развиваться.

НЕ ДЕЛАЮТ КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ МОЗГА

Я хотела бы узнать, входит в страховой полис компьютерная томография сосудов головного мозга? Мой муж лежал в больнице после инфаркта, ему поставили кардиостимулятор. Там он прошел обследование невролога, так как у него пострадала память, и при выписке ему по ошибке написали пройти МРТ. Но МРТ ему нельзя с кардиостимулятором. В поликлинике нам сказали — только платно. Сейчас он снова лежит в больнице в Зеленограде, там тоже сказали, что это нереально — только платно. Местный невролог исследование не назначает — считает, что не нужно.

Лариса Сергеевна, г. Зеленоград

Объем всех обследований определяет лечащий врач. Лечащий врач должен внести это обследование в ваши медицинские документы. Если его не могут сделать в данной поликлинике, вас направят в МОНИКИ или другую организацию, где это могут сделать за счет средств ОМС. Если исследование показано, назначено, внесено в медицинскую документацию, должно быть выполнено обязательно за счет средств ОМС. Если местный невролог не назначает исследование, а вы уверены, что оно необходимо, вам стоит позвонить в страховую компанию. В РОСНО-МС мы в каждом конкретном случае уточняем детали и решаем, как нам с этим затруднением справиться.

8 ВОСЬМОЙ КАНАЛ

16+

- Кинохиты и лучшие сериалы
- Программы о здоровье
- Кулинарные шоу
- Интервью со звездами
- Увлекательные путешествия

спрашивайте у вашего кабельного оператора

НАШИ ЭКСПЕРТЫ ОТВЕЧАЮТ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Поможем, расскажем, посоветуем, вылечим



ПОЧЕМУ ДЫХАНИЕ СТАНОВИТСЯ НЕСВЕЖИМ

Что может быть причиной запаха изо рта, если зубы в порядке и все возможные средства гигиены уже используются?

Регина, г. Москва

Елена Акимова,



врач-терапевт, дежурный врач сети медицинских центров ЛЕЧУ:

Непри-

ятный запах могут вызывать заболевания органов пищеварения (например, гастрит), неправильное питание (употребление большого количества фастфуда и продуктов, богатых простыми углеводами, газированных напитков) и нехватка в рационе фруктов и овощей. Если симптомы не уменьшаются на фоне усиления гиги-

енических мероприятий, стоит пройти комплексное обследование, посетить гастроэнтеролога, диетолога, стоматолога-гигиениста, сдать анализы крови и мочи. Диетолог может порекомендовать придерживаться специальной диеты. Очень полезно есть каши из злаковых, употреблять кисломолочные продукты, увеличивающие присутствие лактобактерий в кишечнике. Причины несвежего дыхания многообразны. В каждом конкретном случае необходимы индивидуальная диагностика и грамотное лечение.



СТОИТ ЛИ УДАЛЯТЬ ГРУДЬ?

У меня в семье по женской линии идет рак молочной железы. Как вы относитесь к таким профилактическим мерам, как удаление груди?
Мирослава, г. Уфа

Елена Артамонова,



доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник отделения амбулаторной химио-

терапии РОНЦ им. Н.Н. Блохина РАМН:

Для принятия подобного решения должны быть очень веские основания, подкрепленные выводами врача-генетика. В нашей стране есть и соответствующие специалисты, и генетические тесты на выявление BRCA-ассоциированного рака молочной железы. Генетики рассчитывают вероятность развития заболевания у женщины. Вы-

сокие риски и настоятельные рекомендации онколога могут стать основанием для таких серьезных мер профилактики, как радикальная мастэктомия. Однако, если в вашей семье были случаи РМЖ, особенно у родственниц по материнской линии, вам нужно обязательно проконсультироваться с врачом-генетиком и сдать необходимые анализы. Затем можно будет оценивать необходимость хирургии, чаще

всего она не обязательна.

ПОМОГИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРОСШЕГО НОГТЯ

У меня все время врастает боковой край ногтя в кожу. Это очень больно. Не знаю, что делать.

Маргарита, г. Самара

Виктория Мелашенко,



специалист-подолог Клиники немецких медицинских технологий GMTClinic:

К счастью, современные достижения подологии (науки о стопе) позволяют пациентам получать очень комфортное лечение. В противовес хирургическому вмешательству «вчера» применяется процедура нового поколения, которая дает моментальное облегчение, — ортонексия. Это скобы и пластины, которые позволяют корректировать вращение ногтя.

СПРАВИТЬСЯ С ЦИСТИТОМ

Мучаюсь циститом. Есть ли диета специальная и какие-то рекомендации?

Анна, г. Санкт-Петербург

Денис Вдовин,



уролог сети медицинских клиник «Семейная»:

Циститом называют острое или хроническое воспаление мочевого пузыря. Причиной развития цистита является инфекционный процесс. Как правило, его вызывают бактерии (в основном кишечной группы, а также содержимого стенок влагалища), в более редких случаях — вирусы и грибки. Циститу в основном подвержены женщины в связи с опреде-



ленными особенностями строения организма. Существуют и факторы, которые могут спровоцировать развитие цистита: это переохлаждение и стрессы. Самый главный вред, который женщина может себе причинить при подозрении на цистит, — это самолечение, лечение по советам подруг или интернета. При любых тревожных симптомах обращайтесь к врачу! Лечение цистита занимается уролог. Так как природа цистита инфекционная, то в основе лечения лежит прием антибиотиков. Назначить эффективный в каждом конкретном случае препарат в нужной дозировке может только врач. Параллельно используются дополнительные средства и методики лечения: растительные уросептики, противовоспалительные препараты, разнообразные процедуры (такие как физиотерапия, инстилляции и в мочевого пузыря). Специфической диеты при цистите нет. На время лечения нужно исключить половые контакты, употребление спиртных, газированных напитков и острой пищи.

МОЖНО ЛИ УБРАТЬ ВЕСНУШКИ

Стесняюсь очень веснушек — их так много. Можно ли от них избавиться или хотя бы замаскировать их с помощью макияжа?
Ирина, г. Казань

Анна Белкина,



визажист, мейкап-тренер:

От веснушек избавиться невозможно! Никакими средствами. Веснушки — это генетическое, наследственное, пожизненное. Они живут с нами круглогодично, только весной становятся ярче. Можно всю зиму наносить отбеливающие и солнцезащитные средства, прятаться от солнца, но лишь немного отсрочить их появление. Если вы из тех, у кого на лице столько веснушек, что они смотрятся как одна большая веснушница, — для вас база под макияж сиреневого оттенка уже на уровне «тоненького» и «невесомого» кремчика

ми средствами. Веснушки — это генетическое, наследственное, пожизненное. Они живут с нами круглогодично, только весной становятся ярче. Можно всю зиму наносить отбеливающие и солнцезащитные средства, прятаться от солнца, но лишь немного отсрочить их появление. Если вы из тех, у кого на лице столько веснушек, что они смотрятся как одна большая веснушница, — для вас база под макияж сиреневого оттенка уже на уровне «тоненького» и «невесомого» кремчика



Женщине в любом возрасте показана ванна с лепестками цветов

Первым делом важно понять, почему вы теряете волосы. У женщин это может быть связано с пластическими операциями, родами, диетой, стрессом, гормональным сбоем, экспериментами — ламинированием, кератинированием. Причин может быть много. Я всегда назначаю анализы по типу выпадения волос, чтобы установить причину и назначить лечение. Что можно сказать о современных методах? Я советую пациентам лечить выпадение волос, втирая серо-

поможет справиться с «противником» на обширных территориях. База делает тон лица более равномерным и нейтрализует рыжеватую-коричневый оттенок. Тональный крем, даже самый легкий, продолжит работу над «проблемой». Единичные веснушки можно перекрыть локально, точно, местно, таким образом сохраняя легкость и натуральность макияжа в целом.

ХОЧУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЫЩЕЙ

Скоро лето, а я стесняюсь появляться в купальнике. Прыщи по всему телу. Что делать?
Кристина, г. Москва

Татьяна Крыгина,



врач-косметолог:

Если есть такая проблема, нужно обратиться к врачу-дерматологу, а он уже по характеру высыпаний и их локализации примет решение, к какому специалисту вас направить — гинекологу, эндокринологу или гастроэнтерологу. Потому что причин таких высыпаний может быть очень много — в том числе и гормональные нарушения, сниженный иммунитет! Ну а пока вы не дошли до врача, попробуйте содово-солевые ванны. Как это делается? Разведите в ванне 100 г пищевой соды и 50 г соли, либо пищевой, либо морской. Температура воды — 37–39 градусов. Принимаем ванну в течение 20–30 минут. Просушиваем тело полотенцем. Полотенце должно быть свежее. После чего протираем высыпание хлоргексидином, настойкой календу-

лы либо точно циндолом, который в народе называется болтушкой. Но, конечно, в первую очередь нужно обратиться к врачу — только врач поможет вам решить эту проблему!

ЧТО ВАЖНЕЕ КИЛОГРАММОВ?

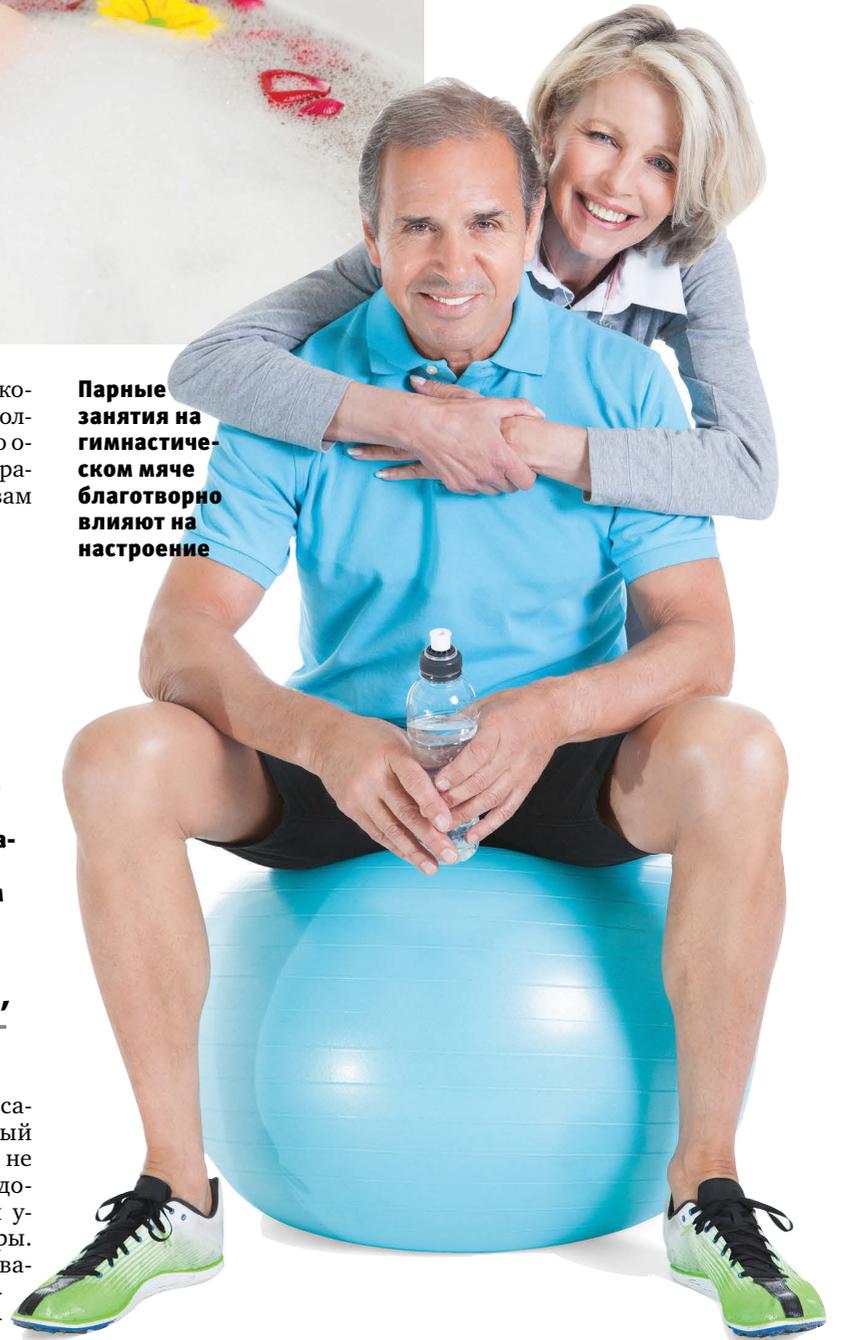
Я постоянно взвешиваюсь. Муж уж и весы от меня прятал. Хуже всего то, что мое эмоциональное состояние зависит от того, какую цифру я увижу на весах. Как с этим справиться?
Ксения, г. Суздаль

Ольга Константинова,
фитнес-тренер:



Вес — не самый важный показатель не только здоровья, но и уменьшения размеров фигуры. Да, эта цифра важна, но бывает, что две девушки одинакового роста, веса и телосложения, имеют абсолютно разные фигуры. У одной она подтянутая и спортивная, у другой заметны зоны с лишним подкожным жиром. Почему? Все дело в составе тела. Состав тела человека складывается из жировой и безжировой массы. Жировая масса — это подкожный и висцеральный жир (находящийся внутри брюшной полости). В безжировую часть включаются — костная, мышечная ткани, внутренние органы, вода. Вставая на весы, мы не видим, каково у нас соотношение жировой и мышечной массы. А это куда важнее для здоровья организма, его функционирования.

Парные занятия на гимнастическом мяче благотворно влияют на настроение



СОХРАНИТЬ ВОЛОСЫ

Теряю волосы. Уже и кожа головы просвечивает. Помогите!
Анастасия, г. Казань

Ольга Кохас,



врач-трихолог, кандидат медицинских наук, вице-президент Евразийской ассоциации трихологов:

содержащие настойки и эликсиры. При нанесении препарата нужно обязательно надеть целлофановую шапочку, чтобы создать парниковый эффект. В этом случае препарат, если он спиртосодержащий, не испарится и лучше впитается. Параллельно необходимо принимать витамины. Я назначаю их в зависимости от причины выпадения волос: это может быть недостаток железа, общая несбалансированность обмена веществ и т. д.

Подготовили Мария Ремова, Константин Маркелов.



Аптечка на окошке спасет не понарошку

ЛЕЧЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ В КВАРТИРЕ

Многие «плоды» домашнего цветоводства вполне можно использовать в медицинских целях. Вот наши простые и полезные рекомендации.



КАЛЛИЗИЯ ДУШИСТАЯ

Проще говоря, золотой ус. Популярен в народной медицине и неприхотлив.

Как ухаживать? Любит свет без попадания прямых солнечных лучей и тепло в пределах 25 градусов (зимой температура может быть немного ниже). Летом золотой ус поливают чаще (3–4 раза в неделю по мере подсыхания земляного субстрата), зимой полив уменьшают (1–2 раза в неделю). Пару раз в неделю желательно опрыскивать из пульверизатора и время от времени устраивать «головомойку» под душем.

Чем полезен? Золотой ус настолько популярен в народной медицине, что ему посвящена не одна книга. Обладает антиоксидантными, бактерицидными, омолаживающими свойствами,

снимает нервное напряжение, улучшает сон. В его состав входят весьма важные для человеческого организма витамины А, В, С. Листья каллизии включают в травяные витаминные и профилактические сборы.

РЕЦЕПТ
Усы против герпеса
При первых признаках приложите к проблемному месту кашицу из свежего листа золотого уса. Подержите 15–20 минут.

АЛОЭ

В природе известно более 300 видов алоэ. На наших подоконниках чаще всего встречается алоэ древовидное, в простонародье — столетник.



Как ухаживать? Характер у него не капризный. Любит солнечный свет. Лучше всего разместить алоэ на подоконнике южного, юго-западного или юго-восточного окна. Обогащает свежий воздух, и для не-

го будет просто подарком переехать на балкон на все лето. Выживет практически в любом температурном диапазоне. Тем не менее старайтесь давать ему время для роста и отдыха: 20–26 градусов в летнее время и 10–16 градусов зимой. От редкого полива и низкой влажности в воздухе растение не погибнет, зато избыточный полив, с застоем воды, может привести к загниванию корней. Старайтесь поливать в соответствии с температурой воздуха. Весной, летом и даже зимой при повышенных температурах — раз в неделю. Если зимой содержание прохладное, то раз в месяц.

Чем полезен? Целебным становится столетник в возрасте трех лет. Он обладает ранозаживляющим, общеукрепляющим, успокаивающим, бактерицидным, противовоспалительным, слабительным действием. Ценится столетник также за свойство обеззараживать воздух вокруг себя. Используется как в народной, так и в официальной медицине, в косметологии. Для получения сока берутся самые крупные мясистые листья, измельчаются и отжимаются через марлю.

РЕЦЕПТ
Противоцеллюлитные обертывания.
Взять 3–4 листа алоэ, мелко измельчить, добавить 2 столовые ложки оливкового масла и тертую цедру 1 лимона. Перемешать и нанести на проблемные зоны. Сверху замотать пленкой и лечь под одеяло. Через 30 минут смыть. Можно нанести увлажняющий или антицеллюлитный крем.

ГЕРАНЬ

Герань радует хозяев и красотой цветов, и целебными свойствами, и неприхотливостью.

Как ухаживать? Важны свет, свежий воздух, своевременный полив. Любит не-



житься в рассеянных солнечных лучах. От недостатка освещения пышный кустик вытягивается вверх, теряя декоративность. В зимнее время даже можно устроить ему дополнительное искусственное освещение люминесцентными лампами. Температурный режим летом умеренный — 20–25 градусов. Зимой герань предпочитает отдохнуть и набраться свежих сил к приходу весны, поэтому постарайтесь обеспечить ей прохладное содержание при 10–15 градусах.

Чем полезна? Эфирное масло герани помогает при нервном истощении, устраняет депрессию, улучшает умственную деятельность. Используется

ПРИВЕТЫ ИЗ ЛЕТА



Прямая зелень со своего огорода пока не стала частым гостем на столе. Если вам невмоготу ждать открытия дачного сезона, посадите семена или даже купите готовые растения в горшочках и выращивайте их на кухонном окне.

Петрушка содержит большое количество витамина С, гораздо больше, чем в лимоне или смородине, а также много витамина А, полезна для зрения. Благодаря содержанию железа помогает повысить гемоглобин.

Мелисса снимает головные боли, улучшает сон, расслабляет и успокаивает, нормализует обменные процессы, восстанавливает работу сердца, мозга, печени.

Укроп называют травой молодости за то, что он содержит большое количество антиоксидантов. Понижает давление, имеет успокаивающее и расслабляющее свойства, обладает мочегонным и желчегонным действием.

при головной, зубной боли, отите, ожогах, целлюлите, для ухода за чувствительной или жирной кожей. Обладает бактерицидным, успокаивающим, противовоспалительным, противоотечным, омолаживающим действием. Герань очищает воздух, убивая болезнетворных микробов, в том числе стафилококка. Запах герани улучшает сон и оказывает успокаивающее действие.

РЕЦЕПТ
Суставы скажут спасибо.
Герань против морщин. Листья мелко порубите, выжмите сок. Смешайте его с водой в пропорции 1:1 и разлейте по формочкам для льда, уберите в морозилку. Утром и вечером протирайте лицо кубиками льда. Это не только освежит кожу, но и предотвратит появление морщин.

ЭПИЛОГ

Американская писательница Эрма Бомбек писала (конечно, в шутку): «Никогда не ходите на прием к врачу, у которого засыхают комнатные растения». Будьте здоровы, и пусть у вас комнатные растения никогда не засыхают.

Текст: Наталья Неклюдова

ЖИТЬ ВОПРОЕКИ ДИАГНОЗУ

ИСТОРИЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ

Услышав свой диагноз, я впервые в жизни потеряла сознание. Сползла со стула прямо к ногам доктора. Муж, видимо, тоже был в шоке, потому что даже не попытался меня придержать. Уже хнув на пол, я почувствовала, как меня подхватили, потянули куда-то, уложили на что-то мягкое.

...Я спросила сухими от страха губами.

— Ирина Анатольевна, Ирина, — слышала я сквозь морок мужские голоса, но вынырнуть из полузабытья никак не удавалось. А потом запричитал муж.

— Николай Степанович, как же так? Ведь ничто не предвещало, не болело, чувствовала Иришка себя хорошо.

— А рак не болит, в этом его и коварство, — отозвался доктор. — Михаил Андреевич, вы не паникуйте раньше времени. Сделаем анализы, определим степень. Пока еще рано заламывать руки, мы еще поборемся за вашу жену. — А дальше уже ко мне. — Ирина Анатольевна, приходите в себя.

Меня пошлепали по щекам. Голова стала тяжелой-тяжелой, но удалось потихоньку открыть веки и сфокусировать взгляд на лице доктора.

— Я умру? — только и спросила я сухими от страха губами.

РАНЬШЕ ВСЕХ СКИС МУЖ

И потянулись месяцы лечения. Стадия рака позволяла сделать операцию по удалению груди, а потом химия... одна... другая... третья...

Когда дети впервые увидели меня с бритым черепом, случилась истерика. 12-летняя дочка плакала навзрыд, сын в свои 19 вел себя сдержаннее, только совсем перестал улыбаться и стал проигрывать на своих соревнованиях по самбо.

Однако раньше всех скис муж. Он все время смотрел на меня страдальческим взглядом, тщательно подбирая слова, прежде чем что-то сказать, и без остановки суетился, из сильного, все умеющего мужчины превратившись в несмышлениша.

И ОТКРЫЛА СВОЕ ДЕЛО

Первое время я еще пыталась страдать и даже плакать. Состояние было жуткое. Все время тошнило, болело все — от макушки до пяток. Но я быстро поняла, что поддержка моя во мне самой. Нужен внутренний резерв, иначе я сойду с ума в этом дурдоме.

И я пошла учиться водить машину. Заявила мужу, что впереди у нас серьезные траты, и сделала вид, что не заметила его удивленно открытого рта, сунула на колени журнал с марками недорогих машин. Мне важно было показать всем, и прежде всего себе самой, что у меня есть будущее и я не собираюсь заикливаться на болезни.

— Миш, я сегодня уволилась, — сказала я как-то мужу за ужином.



— Вот и правильно, — снова засуетился супруг, намазывая мне добрый кусок масла на белый хлеб. — Тебе нужно силы беречь, лечением заниматься, время семье посвящать.

Муж смешался, поняв, что сморозил что-то не то.

— Я свое дело открываю, — ничуть не смутившись, ответила я и шумно отхлебнула из чашки вкусный, горячий чай.

— Кккакое дело, — посмотрел на меня Миша широко раскрытыми глазами.

— Студию по обучению разным видам рукоделия. Я уже и с мастерами договорилась. Будем учить и деток, и взрослых. Мастер-классы проводить. Надоело мне в бухгалтерии прозябать. Жизнь не вечна, хочу заниматься тем, о чем всегда мечтала. — И я оценивающе и в то же время с любовью посмотрела на свое новое творение — кофейный топиарий, отлично вписавшийся в интерьер кухни и источавший непередаваемый аромат кофе.

— Но, Ирочка, впереди еще один курс химиотерапии, затем анализы. Все будет зависеть от них, — осторожно начал муж свою лекцию.

— Все верно. Ты как раз займешься оформлением документов, не зря же ты у меня такой замечательный юрист. К тому моменту у меня уже все будет хоро-

одежду для кукол в нашем центре, ма-стерить открытки и рамочки для фотографий, ваять картины из природных материалов.

— ...и совсем скоро у меня экзамен по вождению, — закончила я свой красочный монолог. — Сама буду водить, всю жизнь об этом мечтала.

Глянув на «сопалатниц», увидела в их глазах сочувствие и непонимание.

— А мне бы вот хоть огород в этом году успеть посадить, — вздохнула одна из них. — Все помощь детям. Хоть какая.

Я сжала зубы. Нет. Я смогу, я не собираюсь киснуть. У меня впереди столько интересного. И детям я еще нужна живой и здоровой.

— Девчата, — радостно выпалила я. — Вы чего такие хмурые. Весна же!

Вокруг послышались тяжелые вздохи и даже всхлипы.

УМЕЙ ПОВЕРИТЬ В БУДУЩЕЕ

— Ирина Анатольевна, ну что ж, поздравляю, анализы хорошие, — обрадовал меня некоторое время спустя доктор. — Конечно, еще рано говорить о полном излечении. Состояние нужно контролировать, регулярно проверяться, но шансы велики, очень велики. Да и таких оптимистичных пациенток нечасто встретишь.



Когда дети впервые увидели меня с бритым черепом, случилась истерика. 12-летняя дочка плакала навзрыд, сын в свои 19 вел себя сдержаннее, только совсем перестал улыбаться и стал проигрывать на соревнованиях по самбо.



шо, и я смогу отдаться новой работе всей душой.

Муж не стал спорить, но его унылый взгляд был красноречивее слов. Я пулей рванула в туалет, борясь с накатившей дурнотой. Химиотерапия отнимала все силы, но не надежду.

ВЕСНА! НОВЫЕ ПЛАНЫ, НОВАЯ ЖИЗНЬ!

Через месяц, лежа на скрипучей больничной койке с катетером в вене правой руки, я с упоением рассказывала соседкам по палате о своих планах. В кра-сках расписывала, как мы будем шить

Николай Степанович улыбнулся и протянул мне бумаги с результатами анализов.

— Все будет хорошо, я уверена, — улыбнулась я в ответ и провела рукой по ежику, наклонувшемуся на голове.

— Почему-то в ваших словах я ни капли не сомневаюсь. Ну, всего хорошего и до встречи через полгода.

Из кабинета я вылетела буквально на крыльях. Чистые, анализы чистые.

— Мишка, — кричала минуту спустя я в трубку мобильного. — Все хорошо, ты слышишь? Все просто отлично! Договаривайся об аренде для студии, у меня уже руки чешутся начать.

Где-то в затылке заворочался червячок сомнения. Рак иногда возвращается, нужно еще обследоваться. Но я подавила эти мысли в зародыше. Серафима, Саратов.



Распорядитель балов в 82 года

КАК БЫВШИЙ НАЧТРЕСТА НАШЕЛ ЗАНЯТИЕ
НА ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ ЖИЗНИ

Анатолию Михайловичу Мазалову за 80 — и в это трудно поверить. Прическа-кок, брюки со стрелками, яркий галстук. По вечерам преподает бальный танец, раздает дамам комплименты и учит кавалеров выражать свои мысли и чувства культурно. А какие балы он дает!

БАЛ В ДК ВДНХ

— Девочки, мои лапушки! — Анатолий Михайлович всегда учтив с дамами. Но порой бывает и строг: — В этом танце вы должны сделать четыре поклона, а вы что? В упор друг друга не видите!

Распорядитель с идеально прямой спиной и неизменной улыбкой (всем бы так держаться, кто вдвое моложе его!) сетует, что «девочки» сегодня танцуют не очень, могут лучше. Дамы на него не обижаются — все хотят танцевать с мэтром. Кроме того, они благодарны восьмидесятилетнему жизнелюбу за то, что своей энергией он и их пенсионный возраст делает наполненным и здоровым.

Мужчины, как часто бывает в танцевальных студиях, здесь тоже в дефиците. В ДК ВВЦ (прежняя ВДНХ) дамы, увы, зачастую выбирают дам. «Мужчины у нас традиционно относятся к танцам, как к женскому несерьезному занятию, а жаль — были бы здоровее», — говорит одна из учениц студии.

Сам Анатолий Михайлович танцует сколько себя помнит. «Это не хобби даже, а страсть. Не могу без танца и мечтаю заразить других», — признается он.

ЗДОРОВАЯ НОСТАЛЬГИЯ

С ностальгией вспоминает Анатолий Михайлович социализм — время своей юности, когда многое было бесплатно, в том числе любые секции и студии. Детей в те времена было принято отпускать на улицу одних, и они, подростками, в девять вечера только выходили из дома — «валить дурака» и танцевать. В те времена Москва была «оюасана» танцевальными эстрадами и верандами, где играли духовые оркестры.



«Танец выправляет фигуру, приучает ловко кланяться, прямо ходить, грациозно протягивать руку — одним словом, делает все движения и манеры приятными».

Адам Глушковский
(1793–1870), русский балетмейстер



Бальные костюмы на балах, которые устраивает Анатолий Мазалов, не обязательны, но большинство его учеников стараются блеснуть нарядом



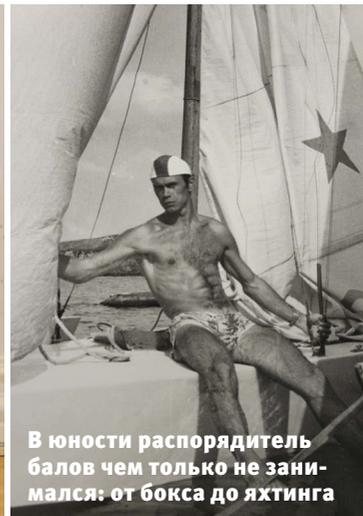
Бальные танцы помогают сохранять здоровье позвоночника

Анатолий Михайлович не только танцевал, но и серьезно занимался спортом. По лыжам и яхтенному спорту имел первый разряд, по боксу — второй, а по плаванию — третий. Чуть было не сложилась судьба с танцами. Дело было так, Анатолий Михайлович лет в 12 пришел в Дом куль-

туры Петра Алексея, начал заниматься в танцевальном коллективе. Как однажды появилась некая дама, и Анатолия вызвали на «смотр».

«Толя, подойди, — сказала преподавательница. — Повернись!» Члены комиссии переглянулись. Их смутило — он был кривоногим. Дети войны все были немного рахитичными. «Ну да ничего, пустяки, ему всего 12, — сжалилась преподавательница. — Подними ножку. А выше можешь?» Анатолий тогда положил ей ногу на плечо. «А, ну хорошо, маму попроси зайти».

Но мама не пришла, работала она много.



В юности распорядитель балов чем только не занимался: от бокса до яхтинга

ГАЛАНТНЫЙ КАВАЛЕР

«Я заявляю вам прямо и со всей ответственностью: вы самая обаятельная женщина Москвы, Московской области, земного шара и всех его окрестностей», — Анатолий Михайлович знает толк в комплиментах. По его мнению, делать приятно и полезно окружающим — один из главных принципов долголетия. Участники его студии согласны: приходят на занятия — и все заботы и неприятности как рукой снимает.



ФАКТ

Танцы в дворянской среде относились к «благотельным телесным упражнениям». Детей учили танцевать с пяти-шести лет! Считалось, что они развивают величавость, грацию и способность держаться с достоинством в любой ситуации.

В молодости распорядитель балов, красавец яхтсмен, пользовался успехом, но, говорит, никогда этим не злоупотреблял. Впрочем, дамы и сейчас не прочь пройти вальсом с таким обходительным кавалером.

Он учит не только бальному танцу, но и общаться нежно и красиво, говорить только приятные вещи, никогда не отвечать дерзостью на дерзость. Нагрубили в очереди или присутственном месте, он улыбается и говорит: «Рад вас слышать, примите самое искреннее мое расположение». Такое поведение, по его словам, помогает жить спокойнее и здоровее.

НЕ ПОТЕРЯЛСЯ

Окончив школу, Анатолий Михайлович решил попытаться счастья в медицине, но со второго курса студента забрали в армию, а по возвращении он довольно прилично окончил академию Плеханова и был распределен в трест руководителем.

Потом начались великие изменения в стране. Озабоченный культурным уровнем соотечественников, он занялся возрождением традиций русского дворянского бала — и так в 54 года нашел новый смысл, а затем и дело жизни. «Господа, не опускайте глаза, бал — это максимум внимания и достоинства!» — наставляет учеников Анатолий Михайлович.

Фото автора и из архива Анатолия Мазалова.

СУП, ХЛЕБ, ПИРОГ И БУЛОЧКИ

К ПАСХАЛЬНОМУ СТОЛУ

ПРАЗДНИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ РАЗНЫХ НАРОДОВ

Практически в каждой кухне есть свои пасхальные рецепты. Все они исключительно праздничные, у каждого из них многовековая история. Предлагаем вам некоторые из таких блюд — возможно, каким-то из них вы удивите своих гостей.



НА 10 ПЕРСОН

БОЛГАРСКИЙ ПАСХАЛЬНЫЙ ХЛЕБ КОЗУНАК

Хлеб козунак — обязательное украшение болгарского пасхального стола. Козунак выпекается так, чтобы в нем размещались крашеные яйца. По традиции каждый сидящий за столом берет в руку яйцо и бьет им по яйцам соседей. Тот, чье пасхальное яйцо не разобьется, будет особенно счастлив и удачлив.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг муки
- 250 г сахара
- Пакетик ванильного сахара
- 350 г сливочного масла
- 20 г сухих дрожжей
- 6 яиц
- 350 мл молока
- Горсть кунжута
- 4–5 сваренных вкрутую и столько же крашеных яиц
- 1 ч. л. соли

Калорийность (на 100 г):
335 ккал



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Молоко нагреть до 35–40 градусов, растворить в нем дрожжи, добавить стакан муки, замесить опару и дать ей подняться.
2. 5 яиц взбить с сахаром (включая ванильный).
3. В подошедшую опару всыпать просеянную муку, влить растопленное и охлажденное масло, взбитые с сахаром яйца, соль, замесить гладкое тесто и дать ему два раза подняться.
4. Готовое тесто разделить на четыре части: три одинаковые и одну поменьше.
5. Раскатать из теста жгуты и три из них сплести в рыхлую косу; четвертый жгут немного раскатать, выложить сверху и слегка прижать.
6. Взбить еще одно яйцо, обмазать им хлеб, посыпать кунжутом.
7. Вареные яйца вдавить в тесто (в верхний жгут).
8. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 40–45 минут.
9. Вынуть вареные яйца из готового хлеба и заменить их на крашеные.



НА 12 ПЕРСОН

ГРЕЧЕСКИЙ ПАСХАЛЬНЫЙ СУП МАГИРИЦА

Первым после Великого поста в Греции подают на стол апостольский суп, или магирицу. Интересно, что единого рецепта магирицы не существует — буквально в каждом доме его готовят по-своему. Объединяют все рецепты неизменные баранина и яично-лимонный соус.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг баранины (с костями)
- 400 г бараньей печени
- 2 луковицы
- 1 перец чили
- Пучок зеленого лука
- 2 яйца, 1 лимон
- 15 г сушеного барбариса
- 100 мл оливкового масла
- Соль

Калорийность (на 100 г):
126 ккал



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Мясо и луковицы, очищенные и порезанные на 4 части, сложить в кастрюлю, залить 2,5 л холодной воды, довести до кипения, посолить и варить до готовности мяса.
2. Готовое мясо вынуть из бульона, остудить, снять с костей и нарезать кубиками.
3. Печень нарезать небольшими кусочками, зеленый лук и чили мелко нарубить.
4. Печень, перец и зеленый лук обжарить на оливковом масле, через 5–7 минут добавить барбарис и мясо, перемешать, обжарить все вместе еще 2 минуты и переложить в бульон.
5. Яйца взбить с соком, выжатым из лимона.
6. Довести бульон до кипения и томить суп на среднем огне 15–20 минут, в самом конце влить взбитые с лимонным соком яйца, хорошо перемешать и снять с огня.



НА 10 ПЕРСОН

АНГЛИЙСКИЕ ПАСХАЛЬНЫЕ БУЛОЧКИ

Эти пышные булочки с символизирующим Пасху крестом на румяной корочке необыкновенно вкусны и просты в исполнении. Попробовав один раз, вы будете печь их снова и снова, а ваши гости обязательно попросят рецепт.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 стакана и 2 ст. л. муки
- 2 яйца
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. сухих дрожжей
- 370 мл молока
- 85 г сливочного масла
- 80 г изюма
- 80 г сухофруктов (курага, чернослив, инжир)
- 1 ч. л. корицы
- Щепотка мускатного ореха
- 1 ч. л. соли

Калорийность (на 100 г):
339 ккал



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Замочить сухофрукты в горячей воде на 15–20 минут, после чего нарезать мелкими кубиками.
2. Размягченное масло растереть с 4 ст. муки, добавить сахар, дрожжи, сухофрукты, соль, корицу и мускатный орех, тщательно перемешать.
3. Молоко нагреть до 35–40 градусов, разбить в него яйца и взбить их.
4. Соединить мучную и яичную смеси, замесить тесто, скатать его в шар, поместить в глубокую миску, накрыть салфеткой и оставить в теплом месте на 1 час.
5. Когда тесто подойдет, разделить его на небольшие кусочки и скатать шарики диаметром 5–6 см.
6. Выложить шарики из теста на устланный пергаментом противень и сделать ножом крестообразные надрезы; дать булочкам еще раз подняться.
7. Оставшуюся муку смешать с 4–5 ст. л. воды до состояния крема, переложить в кулинарный шприц и нанести полосками на надрезы.
8. Выпекать 20 минут при 200 градусах.



НА 10 ПЕРСОН

ИСПАНСКИЙ ПАСХАЛЬНЫЙ ПИРОГ ХОРНАЗО

Пирог хорназо — очень сытное и богатое вкусом блюдо. Его пекут и огромным — на всю большую семью, и очень маленьким — чтобы преподнести в качестве подарка на Пасху. Тесто для хорназо довольно жирное, в его состав входят свиной жир и оливковое масло. Однако можно взять и готовое тесто.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг муки,
- 250 г сахара,
- пакетик ванильного сахара,
- 350 г сливочного масла,
- 20 г сухих дрожжей,
- 6 яиц,
- 350 мл молока,
- горсть кунжута,
- 4–5 сваренных вкрутую и столько же крашеных яиц,
- 1 ч. л. соли.

Калорийность (на 100 г):
387 ккал



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. 2 яйца сварить вкрутую и нарезать кружочками; также кружочками нарезать ветчину.
2. Свиному нарезать тонкими полосками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле.
3. Половину теста раскатать и выложить в устланную пекарской бумагой форму так, чтобы его края свисали.
4. Выложить на тесто начинку: сначала свинину, затем ветчину, сверху разложить яйца.
5. Раскатать вторую половину теста, накрыть ею начинку, тщательно защипнуть края.
6. Пирог смазать яйцом, сделать несколько отверстий и запекать при 180 градусах 30–40 минут.

Подготовила Светлана Акиншина.



ЛЕЧИМСЯ ПОЧКАМИ



ЧИСТО ВЕСЕННЕЕ ЛЕКАРСТВО



БЕРЕЗА

Первые молодые маленькие листочки хранят в себе заложенные в почках полезные вещества. Если вы не успели собрать почки, то собирайте только что распустившиеся листочки, они принесут не меньше пользы.

ОТВАР

Столовую ложку почек или листочков залейте стаканом кипятка и поставьте на медленный огонь томиться 15 минут. Снимите с огня и под крышкой и полотенцем оставьте примерно на час. Процедите отвар и долейте кипяченой водой до первоначального объема.

НАРОДНЫЕ ПОКАЗАНИЯ

Чаще всего такой отвар пьют при проблемах с желудочно-кишечным трактом и почками.



ЕЛЬ И СОСНА

Это самые популярные и распространенные в нашей полосе хвойники. Употребление различного растительного сырья с этих деревьев также имеет древнюю историю.

ОТВАР

Готовится так же, как и из березовых почек.

СИРОП И ВАРЕНЬЕ

Мягкие молодые почки тщательно промывают, засыпают сахаром 1:1 и ставят варить на медленном огне. Как только варено закипит, его снимают с огня. Если нужен сироп, то все процеживают, остывшую жидкость доводят до кипения еще пару раз, пока не загустеет. В варенье оставляют почки.

Огромный запас питательных веществ, витаминов и микроэлементов хранят в себе почки и молодые листочки растений. Поэтому весной они могут принести человеческому организму значительную пользу. Причем и садовые культурные растения, и лесные одинаково полезны при правильном употреблении.

НАРОДНЫЕ ПОКАЗАНИЯ

Почки хвойных растений применяют при лечении простуды, особенно при бронхитах и легочных заболеваниях. Они оказывают иммуномодулирующее действие, поэтому отвары из них хороши в качестве профилактики в сезон гриппа.



СИРЕНЬ

Если у вас на примете есть куст, растущий далеко от транспортных потоков, то вы можете смело собирать и почки, и цветы, и кору этого растения. Те, что в палисадниках, лучше не брать — грязные.

ОТВАР

Столовую ложку измельченных почек или листочков заливают стаканом кипятка, доводят до кипения, но не кипятят! Настаивают под крышкой в темном месте часов 5–6.

НАСТОЙКА

1 часть измельченных почек заливают 4 частями водки. Настаивают в течение недели в темном месте. Больные суставы растирают настойкой перед сном.

МАЗЬ

Эта мазь отлично помогает при болях в суставах и невралгиях. Четыре столовые ложки почек сирени измельчите до однородной массы вместе с нутряным свиным жиром или топленым сливочным маслом. Можно перетереть вручную, а можно воспользоваться блендером.

НАРОДНЫЕ ПОКАЗАНИЯ

Препараты из сирени помогают при ревматитах, артритах, артروزах и невритах.



ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА

Все части черной смородины обладают лечебными свойствами.

НАСТОЙ

5 столовых ложек смородиновых почек или листьев залить литром кипятка и настаивать в термосе 40–60 минут.

НАРОДНЫЕ ПОКАЗАНИЯ

Помогают при ревматизме, гастрите, болезнях почек и мочевыводящих путей.

Три простых способа снять напряжение

ПРАВИЛЬНАЯ ВЕСЕННЯЯ ПРИВЫЧКА

Иногда на работе цейтнот, или кто-то ведет с вами очень напряженные беседы, или от вас ждут молниеносных и правильных решений. В такие моменты надо уметь давать себе минуту передышки, чтобы затем увидеть проблему с другой стороны.

1 Расчешите себя любимого. В течение рабочего дня мы постоянно всматриваемся в монитор, мышцы головы, шеи и лица напрягаются. Все это приводит к головной боли. Попробуйте расчесываться в течение 5–10 минут. Такой мягкий массаж вызовет приток крови и поможет мышцам расслабиться.

2 Руку руку моет. Никак не можете сосредоточиться на работе? Потрите ладони друг об друга так, чтобы они стали горячими. Это поможет взбодриться. Можно еще и уши потереть для закрепления результата. Потрите уши — и работа заспорится во сто крат ловчее прежнего.

3 Раскрасить мир. Избавиться от нервного напряжения поможет раскрашивание. Заведите себе раскраску и цветные карандаши на рабочем столе и сосредоточенно раскрашивайте рисунки в течение 3–6 минут. Только не увлекайтесь — затягивает! Текст: Мария Римова

ООО «ИД «КАРДОС»

В продаже с 10 мая!

ЛИДЕРЫ ОГОРОДА

корнеплоды • пасленовые • тыквенные

15 РУБ

• ФИТОФТОРОЗУ ДАДИМ БОЙ
садовод со стажем делится личным опытом

• 10 ПРАВИЛ ДЛЯ СВЕКЛЫ
Или как получить беспроегрышный урожай огородный великан

• ОГОРОДНЫЙ ВЕЛИКАН
факты о тыкке

• ИРГУ – ВАРИМ, ВИНЕТУ – ЖАРИМ
какие сорта картофеля самые вкусные

• ОГУРЦАМ НУЖНА ДИЕТА
тонкости подкормки: когда и сколько должен пить и есть огурец на грядке

Стань спецом в дачном деле!

*Рекомендованная цена

12+

Выбираем правильный матрас



А ТАКЖЕ ПОДУШКИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА



Примерно треть жизни мы спим. Чем лучше мы спим, тем дольше живем. Поэтому очень важно, на чем мы спим. От правильного выбора матраса и подушки зависит не только качество нашего сна, но и наше здоровье.



**АНЕКДОТ
ОТ ДОКТОРА
ВЕСЕЛОВОЙ**

— Какие сладости вы любите больше всего?
— Сон. Он так сладок, что я бы его в чай добавлял.

трас. Поэтому, выбирая матрас, нужно исходить из того, как вы обычно спите.

Тем, кто привык спать на боку, больше подойдет довольно мягкий матрас. Средняя жесткость — для тех, кто спит на спине. Любителям же спать на животе наверняка больше понравится жесткий матрас, не позволяющий поясничному отделу излишне прогибаться. Потому и называются такие матрасы анатомическими, что степень их жесткости учитывает вашу анатомию.

Однако оптимальный выбор — ортопедический матрас.

ПОДУШКИ ВСЯКИЕ ВАЖНЫ

Если вы спите, постоянно подкладывая под голову руку, если по утрам у вас затекает или болит шея, немеют плечи — значит, вам пора менять подушку. Выбор ее зависит от многих факторов, в том числе, как и выбор матраса, от того, как вы предпочитаете спать.

Кстати, матрас также нужно учитывать: чем он мягче, тем ниже должна быть подушка.

Тем, кто спит на боку, предпочтительнее выбрать жесткую подушку — она должна поддерживать в прямом состоянии шейный отдел позвоночника. Любителям спать на спине рекомендуются подушки средней жесткости.

Делая выбор, обратите внимание на ширину своих плеч: идеальная для вас подушка имеет ту же длину. А вот ее форма — прямоугольная или квадратная — зависит только от ваших эстетических предпочтений.

Ортопедические подушки рекомендуются при остеохондрозе шейного и грудного отделов позвоночника. Они также бывают разной жесткости и формы — с углублением для головы и без.

Текст: Вера Андреева

МАТРАСЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ

Комфорт во время сна означает, что вам удобно спать в любом положении. Это когда ваш позвоночник не висит в воздухе в районе поясницы, если вы лежите на спине, а поддержан матрасом. То же самое должно происходить, когда вы лежите на боку: поясничный отдел должен опираться на ма-

когда поверхность, на которой вы лежите, повторяет или поддерживает физиологические изгибы вашего позвоночника.

В отдельных случаях — например, при сколиозе — врачи рекомендуют спать на абсолютно прямой и жесткой поверхности. Здоровым же людям следует выбирать матрас и подушку в соответствии с собственными привычками, потому что самое главное во время сна — удобство и комфорт. Некоторые любят спать чуть ли не на деревянной поверхности, некоторым подавай ложе, как прабабушкина перина. И то и другое имеет право на существование и свои собственные плюсы. Впрочем, и минусы есть тоже.

СНОМ УБЛАЖАЕМ ПОЗВОНОЧНИК

По важности сна сразу после мозга идет позвоночник. Именно он особенно нуждается в расслаблении и отдыхе, и именно о нем нужно думать в первую очередь, выбирая матрас и подушку для сна.

Для нормального функционирования позвоночнику необходимо длительное вытяжение. Без ежедневных специальных упражнений удаётся это только во время сна. Правильное вытяжение возможно лишь тогда,

КАКИЕ ВЫБРАТЬ НАПОЛНИТЕЛИ

У НАТУРАЛЬНЫХ И СИНТЕТИЧЕСКИХ НАПОЛНИТЕЛЕЙ ЕСТЬ СВОИ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ.

ЛАТЕКС
Долгие годы не сваливается и сохраняет форму. Натуральный латекс обходят стороной пылевые клещи и прочие мелкие паразиты. Этот материал отличается гипоаллергенностью.

КОКОСОВАЯ КОЙРА

Это наполнитель для жестких матрасов хорошо подходит как для людей с большим весом, так и для детских кроватей. Нейтрализует влагу и запахи, не привлекает паразитов, не гниет, служит долго.

ПЕНОПОЛИУРЕТАН
Главное достоинство — сочетание цены — качество. Это оптимальный экономичный вариант, который давно и неплохо себя зарекомендовал.

ПУХ И ПЕРО
Приятные, экологичные, мягкие. Требуют специального ухода, без которого уже через полтора-два года приходят в негодность. Могут быть противопоказаны аллергикам. Излюблены паразитами.

ХОЛЛОФАЙБЕР
Еще один современный материал, в основе которого — переплетенные волокна, обеспечивающие отличную вентиляцию

и очень долго держащую форму. При этом материал не экономичен, грубо говоря — дорогое удовольствие.

МЕРИНОС
Натуральный материал из шерсти меринских овец. Он создан так, чтобы зимой сохранять тепло, а летом не усиливать жару. Этот материал подтверждает бабушкину истину о том, что все натуральное лучше искусственного.

ЧАЩЕ ВСЕГО РАЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ОДНОМ МАТРАСЕ ДЛЯ СОЧЕТАНИЯ ПОЛЕЗНЫХ КАЧЕСТВ.



Основные правила закаливания

ЧЕМ ПОМОЖЕТ СТАРАЯ ТРАДИЦИЯ

Спортивная кинокомедия 1947 года «Первая перчатка» закрепила в сознании каждого советского гражданина ставшие крылатыми цитаты авторства поэта Лебедева-Кумача: «Закаляйся, если хочешь быть здоров» и «Во всем нужна сноровка, закалка, тренировка». Ключевое слово здесь — «закалка». И именно это слово в последнее время подзабылось, хотя оно очень много может дать нашему здоровью.

Культ закаливания

В СССР закаливание было своего рода культом — в стране развивалось движение моржей, материалы о том, как правильно закаливаться, регулярно выходили в журнале «Здоровье», массово печатались брошюры и плакаты о пользе закаливания, детей закаливали в детских садах и школах, и зимой и летом было принято принимать воздушные ванны и в любую погоду трусцой «бегать от инфаркта».

Гиппократ и Авиценна: закаливание в древности

Конечно, и славяне не были пионерами в закалке. О ее пользе говорил еще Гиппократ (460–356 гг. до н. э.). «Холодные дни, — писал «отец медицины», — укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». У тех же, говорил Гиппократ, кто постоянно находится в тепле, происходит «изнеженность мышц, обмороки и слабость нервов». Этого древние греки себе не могли позволить, поэтому закалкой детей занимались с раннего детства.

Серьезный вклад внес в изуче-



ние закаливания и персидский ученый Авиценна. В своей книге «Канон врачебной науки» он систематизировал знания о воздействии тепла и холода на человека. Главной методикой закаливания Авиценна называл купание в холодной воде. Но с осторожностью: «Купающийся остается в воде, пока ему приятно и сносно и пока он не чувствует дрожи».

От Локка до Суворова

Философы Локк и Кампанелла полагали, что закаливание положительно сказывается на воспитании детей. Лейб-медик прусского короля, лечивший в свое время Михаила Кутузова, доктор Гуфеланд считал закаливание одним из лучших методов профилактики.



К слову, Михаил Кутузов любил бегать босиком по снегу и приучал своих солдат к закаливанию организма. Другой великий русский полководец — Александр Суворов был в детстве болезненным ребенком, но буквально закалил свое тело, приучив себя к обливанию холодной водой.

Суворов же ввел закаливание в систему подготовки солдат русской армии. Отчасти поэтому ему удалось совершить считавшийся невозможным Альпийский поход.

Русская наука о закаливании

Один из корифеев российской медицины — Семен Зыбелин еще в XVIII веке составил свод санитарно-гигиенических правил, в котором важное место отводил закаливанию. Тема одного из его докладов на заседании Российской академии наук: «Слово о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней».

Его ученик Парфений Енгалычев в 1804 году издал книгу «О продолжении человеческой жизни или средстве, как достигнуть можно здоровой, веселой и глубокой старости».

В 1881 году была опубликована диссертация русского врача А. Назарова (к сожалению, он и в диссертации обозначен лишь одним инициалом, мы постараемся выяснить имя ученого) «О значении для животного организма искусственно вызванных колебаний температуры». Назаров первым научно доказал возможность адаптации человека к холоду в ходе систематической закалки.

Методическая работа по изучению закаливания велась и в СССР. Достаточно вспомнить фамилии таких ученых, как Саркизов-Серазини или Гориневский. Именно в СССР закаливание стало повсеместной практикой.

Текст: Алексей Рудевич

ЗАКАЛЯЙТЕСЬ С УМОМ!

Современная медицина настроена относительно закаливания и относит его к натуропатии. Очевидно, что оно может принести не только пользу, но и вред. Не стоит закаливаться людям с заболеваниями, а начинать нужно постепенно.

Главные виды закаливания

1. ГЕЛИОТЕРАПИЯ

Как можно понять по названию — закаливание на солнце. Солнце оказывает на организм и тепловое и световое воздействие, тонизирует, ускоряет мобилизационные процессы организма. При этом свежий воздух бодрит.

2. ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Такой вид закаливания доступен почти всем. На стопах человека находится много активных точек; их стимуляция повышает иммунитет, помогает улучшить работу многих органов.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ ВИД ЗАКАЛИВАНИЯ. УСКОРЯЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ВЛИЯЕТ НА ДРУГИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ. ДЕЛИТСЯ НА НЕСКОЛЬКО ВИДОВ:

● Обтирание

Самый простой вид закаливания. Можно делать губкой, мокрым полотенцем. После мокрого обтирания нужно обтираться насухо.



● Обливание

Бывает общим и местным. После обливания нужно вытереться сухим полотенцем.

● Душ

Более эффективная методика, чем обливание. Бывает холодным и контрастным.

● Моржевание

Для опытных. В Финляндии моржей называют выдрами, нерпами и тюленями, в Северной Америке — белыми медведями.

Как правильно закаливаться



- Проконсультироваться с врачом.
- Принимать непродолжительные прохладные воздушные ванны.
- Делать обтирания, обливания, принимать контрастный душ. Сначала водой комнатной температуры, затем снижать ее на 1–2 градуса.
- Если после закаливающих процедур вы чувствуете недомогание — прекратите их и проконсультируйтесь со специалистом.
- Ни в коем случае не форсируйте события.
- Если после закаливающих процедур вы чувствуете недомогание — прекратите их и проконсультируйтесь со специалистом.

Ваши действия на Пасху



КАК ПРИЧАЩАТЬСЯ, В ЧЕМ ИСПОВЕДОВАТЬСЯ, КОГДА ХОДИТЬ НА КЛАДБИЩЕ

Рубрика подготовлена при помощи редакции православного журнала «Фома».

ПРИЧАЩЕНИЕ НА ПАСХАЛЬНОЙ СЛУЖБЕ

Правда ли, что причащаться на Пасху можно без исповеди, а постить достаточно с вечера?

Анна, г. Владимир

Отвечает священник Святослав Шевченко:

Скажу так, есть такая традиция. Но хорошо бы человеку, желающему на Пасху стать причастником Тела и Крови Христовых, поспоститься хотя бы последнюю неделю перед праздником — Страстную седмицу. В эту неделю желательно и приступить к таинству покаяния. И помнить, что причастие — это встреча человека с Богом. Поэтому для этого нужно хоть как-то подготовиться к этой важной встрече.

Причастие — и так Божий дар для всех верных. Но, чтобы принять этот Божий дар, необходимо к этому подготовиться. Вспомните притчу Господа о званых на брак. В ней нет каких-то особых условий для спасения в день праздника Воскресения Господня. Всегда надо со вниманием относиться к своей душе и, очистившись покаянием, приступать к Трапезе Господней. Без поста мы причащаемся лишь в дни, когда поста не положено, например в дни Светлой седмицы, но и то лишь в том случае, если живем полноценной христианской жизнью, что, в частности, предполагает причащение в дни Великого поста.

Можно ли конкретно вам, не соблюдая поста, причаститься на Пасху, сможет решить лишь тот священник, у которого вы будете исповедоваться. Я же могу лишь посоветовать по мере сил и здоровья соблюсти пост в Страстную седмицу.



Если православный соблюдал Великий пост, он может причащаться в Светлую седмицу без поста накануне

ПРИЧАЩЕНИЕ НА СВЯТОЙ СЕДМИЦЕ БЕЗ ПОСТА

Можно ли на Святой седмице причащаться, не соблюдая пост?

Арсений, г. Серпухов

Отвечает протоиерей Андрей Ефанов:

Если христианин провел в воздержании и молитве Великий пост, то на Светлой седмице он может приступать ко причащению натощак, но без поста накануне. Правило ко причащению составляет чтение пасхального канона, часов Пасхи и канона с молитвами ко причастию. Что касается исповеди: если вы исповедовались на Страстной седмице и не совершили тяжких грехов, тогда необходимость исповеди непосредственно перед причащением лучше определить со священником вашего прихода или духовником. Конечно же, практика причащения не может быть полностью регламентирована.

Общая концепция такова, как ранее написано, но в некоторых пределах она может различаться от прихода к приходу. Поэтому лучше всего, во-первых, посещать регулярно один и тот же храм, во-вторых, прислушиваться к тому, что говорит духовник или же священнослужители вашего прихода.

МОЖНО ЛИ ХОДИТЬ НА КЛАДБИЩЕ НА ПАСХУ?

Раньше на пасху шли целые колонны на кладбище, сейчас многие люди считают, что это грех. Как же правильно?

Наталья, пос. Пески, Московская область

Отвечает протоиерей Андрей Юревич:

При ответе на этот вопрос, во-первых, стоит понимать, что Пасха — это не один день. Это довольно длинный период, который длится 40 дней, — от Воскресе-

ния и до праздника Вознесения. И в этот большой период для посещения нами кладбища Церковью был выделен особый день — Радоница. Она выпадает на 9-й день после Пасхи.

Во-вторых, важно понимать, зачем люди вообще ходят на кладбище. Православные христиане верят в то, что душа человека бессмертна. Молясь за умершего, можно изменить его посмертную участь. И мы приходим на кладбище для того, чтобы помолиться за них рядом с их останками.

Светлому празднику Пасхи предшествовал Великий пост, во время которого поминовения усопших за богослужением совершались только на субботах и воскресных службах. И чтобы не лишать умерших ежедневного поминовения за Литургией, Церковь установила дни особого моления за них — субботы второй, третьей и четвертой недель поста. После Пасхи же первым днем, когда служатся панихиды об умерших, является Радоница.

НЕ ГРЕХ ЛИ РАБОТАТЬ НА ДАЧЕ?

Батюшка, пасхальная неделя приходится на майские праздники. Можно ли в эти святые дни заниматься дачными работами? Благодарю заранее.

Отвечает протоиерей Андрей Ефанов:

Нельзя сказать, что это грех, но нужно правильно определить, что в приоритете. Светлая неделя — удивительное время литургического года, когда мы вновь и вновь переживаем пасхальную радость, когда читаются особые пасхальные часы и так далее. Пользуясь тем, что часть дней Светлой седмицы совпадает с государственными выходными, не откажите себе в радости побывать на церковных службах. Это займет не так много времени, а бодрости и радости придаст на целый год! А побывав в храме, можно и огородом заняться.

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

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

№8
УЖЕ
В ПРОДАЖЕ

№9
В ПРОДАЖЕ
с 10 МАЯ

- **ОГУРЦЫ НА ВЫБОР – САЛАТНЫЕ И МАРИНАДНЫЕ**
Какие огурцы подходят для еды, а какие – для консервирования
- **УКРОЩЕННАЯ ГОЛУБИКА**
Как получать стабильный урожай ягоды в средней полосе
- **ТЕМ, КТО НЕ УСПЕЛ ОСЕНЬЮ**
Чем выигрывает чеснок, посаженный весной
- **ВСЕ САМО РАСТЕТ**
Как подготовить почву, чтобы меньше ухаживать за посадками
- **В ПОЛЬЗУ САДОВОДОВ**
Что учесть при обновлении устава СНТ
- **КАРТА ВКУСНЫХ ЯБЛОК И ГРУШ**
Сорта районированных плодовых деревьев
- **ЕСЛИ ГРЯДКАМ МАЛО МЕСТА**
Наращиваем квадратные метры на участке
- **ВЕСЕННЯЯ РЕАНИМАЦИЯ**
Как восстановить пострадавшие за зиму растения
- **КОРОЛЕВА С ЗАКАЛКОЙ**
Процедуры, после которых розы на зиму можно не укрывать

ООО «ИД «КАРДОС» 12+



СКЛИФ

Фамилия Склифосовский известна на всю Россию. Она вошла в фольклор и даже в жаргон. Научно-исследовательский институт его имени, знаменитый Склиф, давно стал частью фольклора. Про него мрачно шутят, что это единственный институт, в который можно поступить без экзаменов. Впрочем, и Склифосовский стал частью массовой культуры — всем памятна фраза Балбеса из «Кавказской пленницы» — «Короче, Склифосовский!».

Сам доктор никогда не посещал странноприимный дом, где был открыт институт, названный в его честь. Что поразительно, на дверях усадьбы Николая Васильевича висел тот же девиз, что разместил граф Шереметев на здании, которое построил: «Сгорая сам, свети другим».

Кем же был Склифосовский и почему его имя осталось в истории?

РОЖДЕННЫЙ В КАРАНТИНЕ

Родился будущий гений хирургии 170 лет назад, в 1836 году, на хуторе Карантин, в Тирас-

ЗЛОЙ РОК
СКЛИФОСОВСКОГО

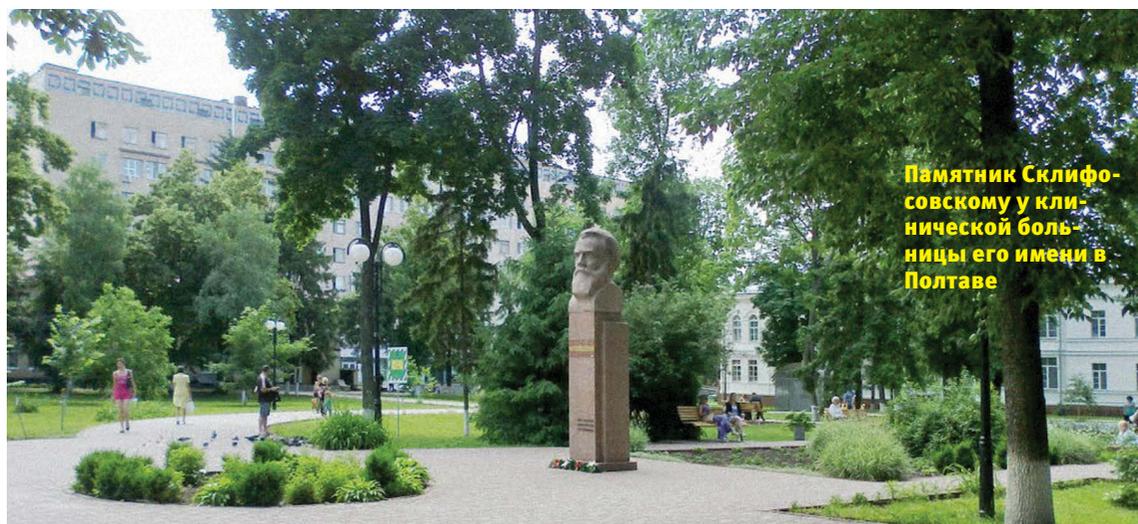
Великого хирурга, спасшего тысячи жизней, всю жизнь преследовала смерть. Он рано стал сиротой, первая жена Склифосовского умерла в 24 года. От этого брака у Склифосовского осталось трое детей, от второго — еще четверо. Но трое из них умерли. Один в младенчестве, другой в 17 лет от туберкулеза почек, третий уже взрослым. Уже после смерти Склифосовского еще двое его сыновей сгинули в войнах. Вторая жена и дочь Тамара были убиты большевиками, несмотря на личное распоряжение Ленина «семью врача не трогать». Из семи детей врача до пожилых лет дожила только дочь Ольга, эмигрировавшая после революции.

Склифосовский. ЧЕЛОВЕК И ИНСТИТУТ

ВЕЛИКИЙ ВРАЧ ВЕЛИКОЙ СКРОМНОСТИ



Склифосовский никогда не был в здании института, названного в его честь



Памятник Склифосовскому у клинической больницы его имени в Полтаве

польском уезде Херсонской области. Такое необычное название хутор получил из-за того, что в нем располагалась карантинная станция и полевой госпиталь самого Суворова. Николай Васильевич был девятым ребенком из двенадцати детей своих родителей, которые умерли, когда он учился еще в средней школе.

С раннего детства он рос в среде, где было много больных и врачей, с раннего детства Склифосовский сталкивался со страданиями и гибелью людей. Это во многом определило его дальнейшую судьбу. Помощью людям стала его призванием.

Вырос Склифосовский в приюте в Одессе, в том же городе окончил школу с отличием. После чего поступил в Московский университет на медицинский;

вернувшись (в 26 лет), возглавил хирургию одесской городской больницы. В 29 стал доктором наук. Карьера его была стремительной, но становиться чиновником от медицины молодой врач не желал.

МАЛЕНЬКИЕ БАКТЕРИИ И БОЛЬШОЙ СКЛИФОСОВСКИЙ

Поразительно, но еще полтора века назад врачи скептически относились к стерилизации. Не стерилизовались ни хирургические инструменты, ни операционное поле. Съездив в 1866 году за границу, Склифосовский познакомился со знаменитым хирургом Листером. Он был первым врачом, обосновавшим необходимость обеззараживания. Склифосовский был впе-

чатлен и стал одним из самых настойчивых апологетов этой процедуры. Над ним посмеивались, мол, «большой Склифосовский боится маленьких бактерий, которых он даже не видит».

ИЗ КАБИНЕТА НА ФРОНТ

Склифосовский не желал быть «кабинетным врачом». Он прошел практически через все войны XIX века и стал после Пирогова одним из столпов военно-полевой хирургии в России.

На Русско-турецкой войне 1877–1878 годов, во время ожесточенных боев под Плевной, Склифосовский сутки напролет не отходил от хирургического стола. Поздние подсчеты показали, что через руки неутомимого хирурга прошло не менее 10 000 раненых.

Только благодаря настойчивости уважаемого доктора в России начали обеззараживать инструменты горячим способом и вообще использовать антисептические меры. Также Склифосовский стал автором особого соединения разрушенных суставов. Этот хирургический прием стал известен как «русский замок», или «замок Склифосовского».

ПЕРВЫЙ В ЕВРОПЕ

Склифосовский не боялся работы. Он взял на себя руководство хирургической клиникой Московского университета, когда она была в плачевном состоянии, и сделал ее одним из лучших лечебных заведений в Европе. Склифосовский возглавил и развил в одно из крупнейших в Европе научно-лечебных учреждений Императорский клинический институт великой княгини Елены Павловны — первый в России институт повышения квалификации врачей, ныне Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования.

Только благодаря усилиям Склифосовского тысячи больных избежали послеоперационных инфекций и осложнений.

Склифосовский создал общество русских врачей, издавал медицинские журналы и был первым человеком, открывшим доступ женщин к хирургической практике.

СКРОМНОСТЬ

Об уважении к Склифосовскому говорит тот факт, что именно ему удалось добиться установки памятника Николаю Пирогову в Москве. С просьбой об этом Склифосовский ездил на аудиенцию к самому императору. И тот не отказал. Так в России появился первый памятник ученому.

Несмотря на свои заслуги, Склифосовский никогда не кичился своим авторитетом и наотрез отказался устраивать торжества в честь 25-летия своей работы в Московском университете. Но письма ему в тот день шли со всего мира, пришло не меньше 400.

В последние годы жизни Николай Васильевич удалился от дел, поскольку перенес инсульт. Он переехал в свою усадьбу неподалеку от Полтавы и занялся садоводством. Там и отошел в мир иной великий врач великой скромности.

Текст: Алексей Рудевич

Тест на «весоозабоченность»

СОСТАВИТЕЛЬ — ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, КАНДИДАТ НАУК

ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРЕДЕЛЬНО ОТКРОВЕННО ОТВЕЧАТЬ ТОЛЬКО «ДА» ИЛИ «НЕТ» НА ВСЕ ВОПРОСЫ ЭТОГО НЕБОЛЬШОГО, НО ВАЖНОГО ТЕСТА.

ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ХУДОБА — ЭТО МОДНО?
ДА — 1 БАЛЛ. НЕТ — 0 БАЛЛОВ.

ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ХУДОБА — ЭТО ПРИЗНАК БОЛЕЗНИ?
ДА — 0. НЕТ — 1.

ВЫ СТРЕМИТЕСЬ ЛОВИТЬ НА СЕБЕ ВОСХИЩЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СИЛЬНОГО ПОЛА?
ДА — 1. НЕТ — 0.

ВАМ ВСЕ РАВНО, ЧТО О ВАС ДУМАЮТ МУЖЧИНЫ?
ДА — 0. НЕТ — 1.

ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ХУДОБА ИДЕТ ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЕ?
ДА — 1. НЕТ — 0.

ВЫ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ТОЛЬКО СПОРТИВНАЯ ВНЕШНОСТЬ ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ?
ДА — 0. НЕТ — 1.

ВЫ СЧИТАЕТЕ КАЛОРИИ В ПРОДУКТАХ?
ДА — 1. НЕТ — 0.



ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ЕСТЬ ВСЕ ВКУСНОЕ?
ДА — 0. НЕТ — 1.

ВЫ ПОСТОЯННО СМОТРИТЕСЬ В ЗЕРКАЛО?
ДА — 1. НЕТ — 0.

ВЫ ПОЗВОЛЯЕТЕ СЕБЕ «РАСЛАБЛЯТЬСЯ» ТОЛЬКО НА ОТДЫХЕ?
ДА — 1. НЕТ — 0.

ВЫ ЛЮБИТЕ НОСИТЬ СПОРТИВНУЮ ОБЯГИВАЮЩУЮ ОДЕЖДУ?
ДА — 1 БАЛЛ. НЕТ — 0.

ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ТОЛЬКО ИЗЛИШНЕ НАКАЧИВАЮТ МЫШЦЫ?
ДА — 0. НЕТ — 1.

ВЫ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ФИТНЕС-КЛУБЫ, БАССЕЙНЫ И

ТРЕНАЖЕРНЫЕ ЗАЛЫ ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНЫ ПОСЕЩАТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ?
ДА — 0. НЕТ — 1.

ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ЗАБОТИТЬСЯ НУЖНО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ О КОЖЕ ЛИЦА?
ДА — 0. НЕТ — 1.

ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, НЕ СТОИТ ИГНОРИРОВАТЬ МОДНЫЕ ДИЕТЫ?
ДА — 1. НЕТ — 0.

ВЫ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ВСЕГДА МОДНО БЫТЬ В ТЕЛЕ?
ДА — 0. НЕТ — 1.

ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ТОНКАЯ, ХУДАЯ ЖЕНЩИНА НАИБОЛЕЕ СЕКСУАЛЬНО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНА ДЛЯ МУЖЧИН?
ДА — 1. НЕТ — 0.

ВЫ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ЛЮБЫЕ ДИЕТЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?
ДА — 0. НЕТ — 1.

ВЫ СТРЕМИТЕСЬ ВСЕМИ СИЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ПОДДЕРЖИВАТЬ ИЗЯЩНУЮ ФОРМУ?
ДА — 1. НЕТ — 0.

12–19 БАЛЛОВ

Это может говорить о высокой «весоозабоченности», убежденности в том, что вам необходимо делать все, чтобы быть худой. Вы наверняка стремитесь делать многое, если не все, чтобы не набрать «лишний вес». Может быть, лучше — перестать комплексовать по поводу собственной фигуры, которая самой природой закодирована на то, чтобы не быть «худосочной»? К тому же огромное число представителей сильного пола не любит худосочных, да и положительные качества женщины не должны ограничиваться одной лишь фигурой!

8–12 БАЛЛОВ

Этот результат может быть свидетельством того, что вы достаточно адекватно и разумно относитесь к собственным формам, ведь вы знаете, что этот пресловутый, столь пугающий многих женщин в наши дни ужасик под названием «целлюлит» специалисты считают вовсе не заболеванием, а всего лишь отличием строения женских «жировых накоплений» от мужских. При необходимости вы принимаете соответствующие меры для некоторой корректировки своей фигуры, но меры эти вовсе не экстремальные.

МЕНЕЕ 8 БАЛЛОВ

Возможно, вы живете в заблуждении, будто бы «красивой нужно родиться» и можно дальше ничего не делать. Но ведь человек — это во многом творец не только своей судьбы, но еще и своего здоровья, а также и своей внешности. И чтобы ваша фигура стала более изящной, вам неплохо бы отказаться от вредных привычек, не переедать, начать регулярно ухаживать за собой, заняться фитнесом. Вот только не следует ударяться в другую крайность — строго ограничивать свое питание, садиться на жесткие диеты, лучше всего начинайте вводить некоторые изменения в подходе к своей внешности, к своей фигуре постепенно и после консультации со специалистом.

«ЗДОРОВОЕ ТВ» —

телеканал о здоровье, медицине и здоровом образе жизни.

➤ Как не потерять здоровье, не растратить то, чем нас так щедро одарила природа, — на этот важнейший вопрос отвечают авторы и ведущие программ канала — известные российские врачи всех специализаций и эксперты по нетрадиционной медицине.

➤ **Территория вещания:** Россия, СНГ, страны Балтии.

➤ Для подключения к телеканалу «Здоровое ТВ» обращайтесь к местным операторам кабельного и спутникового телевидения.

129110, Москва,
ул. Щепкина, 51/4 стр.1
Телефон: +7 (495) 229-63-78
Факс: +7 (495) 229-63-65
www.tv-stream.ru

СТРИМ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ



ЗДОРОВОЕ
ТВ



реклама

16+

7 эффективных лечебных сборов

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СМЕСЯХ ТРАВ, ПЛОДОВ И КОРНЕЙ

Травяные сборы — древнейший способ лечения самых разнообразных болезней. В далекие времена, когда человечество еще не постигло науку химию и даже не догадывалось о существовании в природе химических веществ, лекари и знахари собирали по лесам и полям травы и готовили из них лекарства — отвары, настойки, примочки и т. д. Были среди этих лекарств и отдельные травы, которые рекомендовалось заваривать, и их смеси. Смеси встречались чаще — из-за комплексного и потому более желаемого воздействия.



Готовые смеси трав можно и покупать в аптеке, и готовить самим из собранных трав

ЧТО ТАКОЕ ТРАВЯНОЙ СБОР?

Травяным сбором называется готовая смесь лекарственных трав, высушенных и измельченных. Смесь, которая продается в аптеке, готова к применению — ее можно заваривать, как чай, готовить в виде отвара или настаивать на водке или спирте. Способ приготовления конкретного сбора указан на упаковке.

Можно готовить сборы и самостоятельно. Для этого нужно собрать в экологически чистом месте лекарственные травы, высушить их, измельчить и смешать в нужной пропорции. Хранить травяные сборы необходимо в стеклянной банке с хорошо притертой крышкой. Если внутрь попала влага, появилась плесень или насекомые, такую смесь следует без сожаления выбросить. При отсутствии возможности собирать травы вдали от города и автотрасс лучше купить готовую смесь в аптеке, где ее качество гарантировано.

ИМЕНА И НОМЕРА

В аптеках такие сборы продаются под соответствующими именами и номерами: грудной сбор №1, желудочный сбор №3 и т. п. Сборы бывают грудные, желудочные, мочевые, желче-, пото- и ветрогонные, слабительные, витаминные, аппетитные, успокоительные, повышающие иммунитет, сборы для похудения, очище-

ния печени, полости рта и т. д. Существуют сборы и для наружного применения. Едва ли не на каждый медицинский случай существует свой травяной сбор. Большинство из них протестировано и разрешено к реализации еще в СССР, откуда и пошли их номера. Номер смеси обозначает, что в нем собраны определенные травы в определенных пропорциях.

Сегодня выпускаются сборы, которые в те времена не применялись. У этих сборов нет номеров, но есть названия.

ТОП-7 ПРОСТЫХ И БЕЗОПАСНЫХ СБОРОВ

1. Витаминный сбор №1

Состав: плоды шиповника, плоды черной смородины.

2. Мочегонный сбор №2

Состав: листья толокнянки, корни солодки голой, плоды можжевельника.

3. Успокоительный сбор №3

Состав: корневища с корнями валерианы лекарственной, травы донника, чабреца, душицы, пустырника.

4. Грудной сбор №4

Состав: цветки ромашки аптечной, побеги багульника болотного, цветки

календулы, трава фиалки трехцветной, корень солодки, листья мяты перечной.

5. Желудочный сбор №5

Состав: листья крапивы двудомной, мяты перечной, корневища с корнями валерианы лекарственной, корневища аира.

6. Потогонный сбор №2

Состав: листья мать-и-мачехи, трава душицы, плоды малины.

7. Слабительный сбор №1

Состав: кора крушины, листья крапивы двудомной, трава тысячелистника.

ОСТОРОЖНО — КАК ТРАВЫ! ПРИНИМАТЬ И ХРАНИТЬ ОТВАРЫ И НАСТОИ

Как бы невинно ни выглядели травы или их сборы, не стоит забывать, что они не предназначены для ежедневного чаепития. Каждая из лекарственных трав обладает специфическим набором микроэлементов, биологически активных и других веществ, оказывающих вполне определенное воздействие на человеческий организм. Поэтому применять травяные сборы следует не абы как, а строго по рекомендации врача. Особенно это касается людей, страдающих серьезными заболеваниями внутренних органов, и беременных женщин.

Однако при правильном применении травяные сборы не только сэкономят вам деньги — как правило, они значительно дешевле лекарств, — но и здоровье поправят, да еще и удовольствие доставят, ведь большинство отваров, настоев и чаев обладают очень приятным вкусом.

Делать отвар или настой травяных сборов перед каждым приемом не очень удобно. Поэтому чаще готовят их сразу на несколько приемов. Хранить готовые отвары и настои нужно в холодильнике не более двух суток. Разогревать перед приемом не нужно, достаточно долить горячей кипяченой воды.

Если назначены разные сборы — например, желудочный и грудной, — их нужно разнести по времени. Желательно время приема (до или после еды) указано на упаковке. Как правило, желудочные и печеночные сборы рекомендуются принимать до еды, а сердечные или грудные — после. Успокоительные отвары и настои лучше принимать за один-два часа до сна.

В самом начале лечения травяными сборами следует дозировку, указанную на упаковке, уменьшить в 2–3 раза. А далее увеличивать ее до рекомендуемой. Таким образом вы сможете избежать возможных неприятных последствий.

Курс лечения травяными сборами, как правило, не превышает трех недель. После курсового приема нужно сделать недельную паузу — во избежание привыкания.

Текст: Вера Андреева.

В траволечении испокон веков используются сборы как наиболее эффективные против болезней

Верные способы поднять себе настроение

БОРЕМСЯ С РАЗДРАЖЕНИЕМ, ПЕЧАЛЬЮ И ПРОЧИМИ

В том, что человек по непонятной причине теряет хорошее настроение, нет ничего странного и страшного. Главное — не позволять сплуну завладеть собой. Для этого есть немало проверенных и несложных средств, доступных каждому.

УЛЫБНУТЬСЯ

Когда вы счастливы и довольны, вы улыбаетесь. Ученые говорят, что и наоборот: когда вы улыбаетесь, пусть через силу, настроение поднимается. По теории языка тела, когда мы во времена плохого настроения жестикулируем, будто довольные и радостные, мы такими и становимся.

СДЕЛАТЬ ДОБРОЕ ДЕЛО

Вы наверняка замечали, как приятное тепло расходится по телу, когда мы делаем кому-то что-то хорошее. Это наши гормоны счастья начинают играть. Когда в следующий раз загрузите, потратьте несколько минут на доброе дело, не обязательно большое — пусть это будет напоминание близким о своей любви.

ДВИГАТЬСЯ

Если нет возможности выйти и прогуляться минут на 20, что было бы идеально, хотя бы встаньте и побегайте на месте минуты три.



Прогулка — отличное средство, чтобы поднять настроение. Только не забывайте головной убор

ВЫПИТЬ СТАКАН ВОДЫ

Даже небольшая дегидратация — то есть нарушение баланса жидкости в организме — приводит к нарушению химических процессов, что может привести к тревожному или подавленному состоянию. Так что не забывайте пить воду, а не чай или кофе — кофеин как раз способствует дегидратации.



ОПИСАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Это довольно эффективная психологическая методика — экспрессивное письмо. Она не только помогает улучшить настроение, но и хорошо зарекомендовала себя при лечении психических расстройств. Когда в следующий раз вы окажетесь в ловушке плохого настроения, возьмите ручку, бумагу — и напишите, что чувствуете и по какой, на ваш взгляд, причине. Это прояснит проблему и поможет ее решить.

Текст:
Константин Маркелов

ВЫЧЕРКНУТЬ НЕВАЖНОЕ ДЕЛО

Многие склонны ставить себе слишком много задач на день, так что приходится всегда беспокоиться о том, успеешь все или нет. Невозможность все успеть — частая причина апатии, перегруженности и выгорания. Ставьте себе меньше целей, потому что нельзя объять необъятное, как говаривал Козьма Прутков.

ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

ПОМОЩЬ

**ПРИ ЗАПОЯХ
БЫСТРО
ЭФФЕКТИВНО**

Москва и МО

24
часа

(495) 221-11-03

ООО «Доктор Айболит», л/ц №77-01-000231 от 04.11.2004 г.
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РАБОТА

■ **8-495-240-81-82.** Подработка на дому. Изготовление мыла и работа с бумажной продукцией. Без предоплаты! Договор. 3/п 9000 руб./НЕДЕЛЮ! Вложите конверт с адресом и телефон. 127051, Москва-51, а/я 69, «Международная биржа труда-3». Или заявку, тел: (495)240-81-82.

■ **8-495-201-25-88 РАБОТА** на ДОМУ. Подготовка конвертов и каталогов магазина для взрослых. Без предоплаты! Регион, пол, возраст — без разницы! 3/п 25000 – 65000 руб./мес. От Вас: подписанный конверт и телефон, если есть. 117519 Москва – 519, а/я 88, ООО «ЛЮКС» (ПЗ).

РАЗНОЕ

■ **8-950-808-21-99, 8-47467-68-505 ПРОДАЮ** лекарственные травы и саженцы. Акониит, 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

ЖИВОТНЫЕ

■ **8-495-585-79-76 ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА.** Выезд на дом 24 часа. Стерилизация, кастрация. Стрижка кошек. Гуманное усыпление. Кремация. Москва и Московская область. Лицензия.

АНТИКВАРИАТ

■ **8-495-799-16-05, 8-903-799-16-05** Картины, иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, серебро, золото, медь, мелочь 1961-93, фарфоровые, чугунные статуэтки, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.

■ **8-985-778-79-69 ДОРОГО** награды, иконы, фарфор прва КУЗНЕЦОВА, ПОПОВА, ГАРДНЕР, СССР, ЛФЗ, Дулево, Вербилки, Германия с любыми дефектами, сервизы, остатки от них, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времен. Выезд Москва и область.

■ **8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66 КУПЛЮ В КОЛЛЕКЦИЮ:** иконы, картины изделия Китая, статуэтки из фарфора, кости, чугуна, бронзы (можно с дефектом), сервизы и остатки от них, янтарь, подсвечники, серебро, мельхиор, награды, кубки, книги, открытки. Оплата сразу. Галина, Сергей.

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

ОКНА

**РЕМОНТ
ОКОН ПВХ**



Москитные сетки
8-925-361-96-80

ТРАНСПОРТ

■ **8-495-665-04-00, 8-495-724-36-66** Такси круглосуточно. Услуга трезвый водитель.

**РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»
8-495-792-47-73**

Голос больного ларингитом	Внутренний двор жилища дона	Геракл задушил его в воздухе	Казахская валюта	Самцы коров	Дышащая дырочка кожи	Клич, чтобы зажечь лезгинку	Не только фигурные, но и квадратные	Штрих-... на упаковке	Героическая крепость	Жадный до 30 серебряников	Деревяшка, "поющая" за попу	Мадам - супруга бургера	"Работница" паперти	Первая в строю греческих букв	
Конкурент "Ту" и "Конкорда"	Печка с лавашами по стенам			Бутерброд, названный на шапку	Красавчик, покоряющий дам			Мода былых поколений	Залив, где всякая грязь найдет	И вышитый, и морозный	"Градус" на шкале Рихтера	Переложение оперы для рояля	Узкий "глазок" в заборе	"Плед" насадки для цыплят	
Иронично о научном трактате				Червячок, насаженный на крючок	Крепыш в спортзале			Негр (устаревшее)	Устройство с колесом и веретеном	"Пенаты" черепахи Тортилы	"Питомица" Маленького принца	Показывают врачу	"Тюбетейка" для походов в синагогу	Одесская статуя	На него прыгает вратарь
... войск - число погибших	Элемент N в мешке с удобрениями	"Пятнает репутацию" железа	Сосед сладкого рулета на витрине	Мышонок, донимающий Тома	Имя героя "Вия"			Одна из форм продажи напитков					"Подтяжка" ранца		
Антилопа казахских степей				Шурик ее украл, Шурик ее и вернул	Приехали с бахчи полосатые мячи			Горькая от эскулапа					Валыщий из трубы		
Экс-лидер Ливии по имени Муаммар	Долг чертей, выбитый Балдой	Распевавший "Дубинушку" тягач	Обращение к земляку BMW	Стенкой брошена она	Не оторвать от красавицы			Принц, ставший капитаном Немо					Древнее судно поморов		
	Король рыцарских романов			Кетчуп на рукаве	Они вбиты в землю для опоры	Имя актрисы-Тортилы	Страдают от варикоза и мозолей	Дневной "грызун" науки	Драматург Генрик ...	Состроенная гримаса					
	Робертс, но не Эрик	Опасный чад в избе	Православный монах	Весны гонец на тающей пашне		"Белье" для ступни	Сжившийся со стеной светильник								
	Мини-танги в спортзале			Типичные американцы и американки		Желтопузый соперник соловья	Похожи на мелких дикобразов								
	В него наливают одеколон	Нить в руках авиа-моделиста													

Подписка – это удобно!

Дорогие читатели!

Продолжается подписка на наши издания: «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ ПРЕССА.РУ», «ДАЧА ПРЕССА.РУ» и «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2016 года.

ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ

Теперь вы можете оформить подписку не только в почтовых отделениях связи, но и на сайте Почта России <https://podpiska.pochta.ru> не выходя из дома.

ООО «ИД «КАРДОС»

Будьте здоровы с «Планетой здоровья»!



Федеральная газета А3 16+
выходит 1 раз в 2 недели

Каталог «ПОЧТА РОССИИ»

41,43 рубль
подписной ИНДЕКС **П2961**

Полезная газета о загородной жизни



Федеральная газета А3 12+
выходит 1 раз в 2 недели

Каталог «ПОЧТА РОССИИ»

49,42 рубль
подписной ИНДЕКС **П2940**

Стань спецом в дачном деле!



Журнал А5 12+
выходит 1 раз в месяц

Каталог «ПОЧТА РОССИИ»

21,23 рубль
подписной ИНДЕКС **П2960**

* Цена указана за один подписной месяц по каталогу «Почта России» для жителей г. Москва (включает почтовые услуги). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Возникли вопросы? Звоните в редакцию ☎ 8-495-933-95-77 (доб. 237)

Здоровье по сезону

29 АПРЕЛЯ — 12 МАЯ



ОВЕН

Овны даже день рождения празднуют на бегу — им все некогда: у них столько дел,

что голова кругом. Вот о голове-то и стоит позаботиться самым активным Овнам: женьшень, зверобой, боярышник, шалфей и Melissa стимулируют мозговую деятельность и улучшают память. Пейте их на здоровье! И старайтесь больше бывать на свежем воздухе — голову, как и квартиру, полезно часто проветривать.



ТЕЛЕЦ

Тельцы рискуют подхватить ангину или ОРВИ. И это только потому, что они стремятся

поскорее сбросить и убрать подальше теплую одежду. Не спешите — впереди целое лето, успеете походить в одной футболке и шортах. Не пришло еще время и для открытой обуви, земля недостаточно прогрелась. Весной нужно одеваться по погоде, и тогда вам не страшны никакие болезни.



БЛИЗНЕЦЫ

Близнецов может настичь раздражительность, которая напрямую связана с внешними факторами:

вы мало бываете на свежем воздухе. Воспользуйтесь длинными майскими выходными, чтобы съездить за город: в лес или на дачу. Если друзья пригласят вас на пикник, не отказывайтесь. И от шашлыка не отказывайтесь, но знайте меру: переедание может свести на нет всю пользу от свежего воздуха.



РАК

Раков ожидают новые ступени служебной лестницы и новые испытания на этом пути. Но

волноваться не нужно — все у вас получится и руководство

в вас не разочаруется. Однако раки склонны заедать любой стресс мучными и сладким. Причем делают они это в любое время суток, даже поздно вечером. Не стоит — лишние килограммы нарастут быстро, и убрать их будет непросто.



ЛЕВ

Львам в эти весенние дни нужно больше двигаться — царственное возлжание оставим на зиму.

Начните с ежедневных прогулок, с утренней зарядки, ходите на работу пешком, откажитесь от лифта в пользу лестницы — поднимитесь с дивана и добавьте в свою жизнь движения любым возможным способом. В середине мая одна из прогулок обернется приятным сюрпризом.



ДЕВА

Девам уже хочется отдохнуть, но никак не получается — и работа, и дом отнимают много сил и времени.

Не стоит отчаиваться, в ближайшее время у вас появится возможность кратковременного, но полноценного отдыха. Воспользуйтесь ею, и ваши силы утратятся. Причем отдых не обязательно должен быть активным — делайте это так, как вам хочется.



ВЕСЫ

Весы стремятся на дачу: копать, сажать, сеять. Вы потрудитесь на славу, и наградой вам станет

прекрасный урожай. Но, порхая над грядками, не забывайте о позвоночнике — непривычный к большой нагрузке, он может не разделить вашего энтузиазма. Делайте перерывы и больше отдыхайте, лежа на твердой поверхности. Мягкий шезлонг для этого не подойдет — в нем позвоночник не сможет расправиться.



СКОРПИОН

Скорпионов ждут новые, очень перспективные знакомства. Большинство из них

будут сопровождаться разного рода трапезами — от чашечки кофе до званого ужина. Поэтому самое время обратить внимание на свою пищеварительную систему: не переедать, отдавать предпочтение здоровой пище, отказаться от плотных ужинов. Пейте больше воды — до двух литров в день. Не помешают и разгрузочные дни.



СТРЕЛЕЦ

Стрельцы в мае с легкостью преодолит свою лень и добьются внушительных

успехов на службе. Звезды однозначно указывают на их скорый успех. Однако не нужно забывать и о здоровье, которое такие гонки могут подорвать. Вам обязательно нужно высыпаться, отказаться от сладких булочек, жирной и жареной пищи и ограничить крепкий кофе одной-двумя чашками в день.



КОЗЕРОГ

Козерогам не дают покоя небольшие проблемы и мелкие заботы. Их слишком

много, и это вас удручает. Не волнуйтесь, очень скоро все разрешится наилучшим образом. Вам же в награду за терпение достанется приз: неожиданный, но очень приятный подарок. А пока замените черный чай травяными отварами с ложечкой меда.

ВОДОЛЕЙ

Водолеи полны энергии и вдохновения: «планов громадье» — это про них. Однако не нужно браться за все сразу, иначе могут случиться неприятности со здоровьем.



«Поспешай, не торопясь», — гласит народная мудрость, вам стоит к ней прислушаться. Чередовать работу с отдыхом просто необходимо — и тогда у вас получится все задуманное. Если есть желание, самое время озаботиться водным балансом в организме, это защитит ваши почки и мочеполовую систему от сбоев в работе.

РЫБЫ



Рыбы спокойны и уравновешенны, ничто не мешает им наслаждаться жизнью. Это удачный момент, чтобы заняться

своей внешностью: посетить спа или салон красоты. Все процедуры пройдут максимально успешно, их эффект вам понравится и продержится достаточно долго. Также неплохо бы заняться йогой или гимнастикой цигун — и ваш внутренний баланс будет поддержан хорошей физической формой и растущей Луной.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

Убывающая Луна с 29 апреля по 6 мая благоприятствует отказу от вредных привычек. Это лучшее время, чтобы бросить курить или сесть на диету — расстаться с сигаретами будет проще, и лишние килограммы уйдут быстрее. Убывающая Луна — благоприятное время на для многих косметических процедур.

Начиная с новолуния, 6 мая, на растущей Луне хорошо начинать новые дела, имеющие далекие перспективы: долговременный курс лечения, реабилитацию после операции и т. д. Это благоприятное время для оздоровления волос.

После сделанной на растущей Луне стрижки волосы отрастут быстрее, станут более сильными, пышными и блестящими.

Подготовила Аполлинария Архипова



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 16 мая

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

25 мая — Всемирный день щитовидной железы. Еще раз о здоровье незаметного органа.

Как Настя Задорожная борется со стрессом.

Берем гипертонию под контроль.

Косметологи развеивают мифы об уходе за кожей.

Весенний цистит: не раздеваться раньше времени.

Все о вегетососудистой дистонии.

Польза и опасности бега.

Чай: мифы и реальность.

Главное о полезных и вредных жирах.

Канис-терапия — реабилитация детей при помощи собак.

Еще раз о том, как правильно избавиться от головной боли.

Полоса 23. ОМС.

Святые Петр и Феврония — идеал здоровой семьи.

Что нужно знать о менопаузе.

Спрашивайте «Планету здоровья» во всех киосках России!

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. Издается 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, Адрес издателя: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14 E-mail: pz@kardos.ru Телефон: +7 (495) 937-41-31

Главный редактор ПРОКОФЬЕВ А.Н. Редактор ОЛЬГА САВИНА Арт-директор Егор Морозов Телефон редакции: +7 (499) 992-29-69 Подписной индекс 43217 в Объединенном каталоге «Пресса России» на 2-е полугодие 2016 года Директор департамента дистрибуции Ольга Завьялова, тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 220, E-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке Светлана Ефремова тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 237 Директор департамента рекламы Алла ДАНДЫКИНА тел.: +7 (495) 792-47-73 Менеджеры по работе с рекламными агентствами: Ольга Бех, Любовь Григорьева тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 147, 273 Телефон рекламной службы:

+7 (495) 933-95-77, доб. 225, E-mail: reklama@kardos.ru № 7. Дата выхода в свет 29.04.2016 г. Подписано в печать 25.04.2016 Номер заказа — 1303 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

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

