

**14**  
рублей

планета

№5 от 4 апреля 2016 года

# ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

Газета выходит раз в две недели

**ВСЯ  
ПРАВДА  
О ДИАБЕТЕ**

стр. 4

**КАЧАЕМ  
МЫШЦЫ  
ПОСЛЕ 40**

стр. 23

**КАК  
ЗАОСТРИТЬ  
УМ**

стр. 11

**ПРЯМАЯ ЛИНИЯ**  
ЧТО МОЖЕТ ПОЛИС ОМС  
(495) 937-41-31

**А ТАКЖЕ НОМЕРЕ:**

СКРЫТАЯ ПОЛЬЗА СПЕЦИЙ

**ТАЙНЫ СТОМАТОЛОГОВ**

ПОЛИВИТАМИНЫ:

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

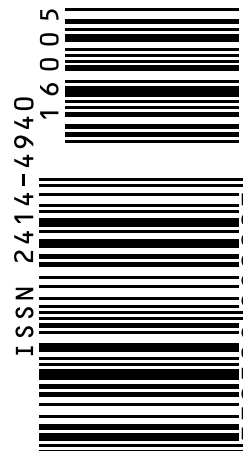
**ЗДОРОВАЯ СПИНА РЕБЕНКА**

...И МНОГОЕ ДРУГОЕ

16+

# ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО МЕТОДУ АННЫ СЕМЕНОВИЧ

стр. 8





Главный редактор  
**АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ**

## ПИСЬМО ЗДОРОВЬЯ

### ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!

7 апреля мы отмечаем Всемирный день здоровья, когда принято говорить о разных достижениях врачей, здоровом образе жизни, а также вспоминать о коварстве разных болезней, которые особенно сильно донимают людей. Нынешний день посвящен отдельно диабету. Эта болезнь звучит у меня в ушах

с раннего детства, потому что диабетом первого типа страдал отец, а эта болячка часто передается по наследству. Поскольку этот диабетический рефрен сопровождает меня, я чаще других проверяю кровь на сахар, а заодно делаю и общий анализ. В результате знаю о своем состоянии немного больше, чем многие мои ровесники — мужчины, которые как класс не любят ходить

к врачам — боятся, что у них что-то найдут или что-то им запретят. Кстати, врач-эндокринолог, который нам рассказал все о диабете, отметил, что люди, которым приходится контролировать эту болезнь, по статистике, живут на 6–8 лет дольше, чем их ровесники без диабета. Такой вот медицинский парадокс. Для нас тут ничего странного нет: просто надо ходить к вра-

чам не когда прижмет так, что не вмогуту, а чаще. А если очередь в кабинет большая, так вы захватите с собой номер «Планеты здоровья». На 25-й странице там материал об основателе российской эндокринологии — гениальном враче Василии Шервинском. Читайте и будьте здоровы!



## ВАЖНО! ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ЭКСПЕРТОВ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ВАШЕГО ПОЛИСА ОМС.

### ЗВОНИТЕ НАМ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ!

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» СОВМЕСТНО СО СПЕЦИАЛИСТАМИ СТРАХОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ РОСНО-МС ПРОВОДИТ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ С ЧИТАТЕЛЯМИ ПО ВОПРОСАМ ОКАЗАНИЯ БЕСПЛАТНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ. В СВЯЗИ С РЕФОРМОЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЭТА ТЕМА ПРИОБРЕЛА ОСОБУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ И ОСТРОТУ.

#### ЕСЛИ ВЫ:

- сталкиваетесь с трудностями в медобслуживании по полису ОМС;
- хотите знать точно и подробно, какие изменения произошли в системе здравоохранения и обязательном медицинском страховании;
- хотите грамотно отстаивать свои права в отношениях с врачами и медучреждениями,

#### ЗВОНИТЕ НАМ:

14 апреля с 12.00 до 13.00 по московскому времени по телефону:  
**+7 (495) 937-41-31**

#### На ваши вопросы ответят специалисты по защите прав застрахованных компаний РОСНО-МС:

- Игорь Хайкин, заместитель директора Московской региональной дирекции по страхованию;
- Светлана Соколова, начальник отдела защиты прав застрахованных в Москве;
- Екатерина Макарова, начальник отдела защиты прав застрахованных в Московской области.

**Для жителей Москвы звонок бесплатный, для жителей других регионов — плата только за междугороднее соединение.**

Телефон будет включен только на время прямой линии!

#### В случае невозможности сделать звонок во время эфира:

- Вы можете прислать вопросы заранее по адресу электронной почты: [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)
  - Звоните в редакцию газеты по телефону +7 (499) 992-29-69
  - Присылайте письма в редакцию газеты по адресу: г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, индекс 115088.
- Ответы на самые распространенные и актуальные вопросы будут опубликованы в выпусках газеты «Планета здоровья» от 18 и 30 апреля и последующих номерах.



Мы поможем отстоять ваши права на бесплатную, доступную и качественную медицинскую помощь!

## ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ



**Овес — один из наиболее любимых диетологами и фитотерапевтами — специалистами, которые лечат при помощи растений, — продукт.** Он помогает при добром десятке болезней и состояний. Часто используется в косметологии. Так что овсяная каша из необработанного овса — кладезь питательных элементов: фосфор, хром, магний, цинк, фтор, калий, кальций, пектины, витамины А, С, Е, РР, И2, И12, много очень полезного растительного белка и сложных углеводов. Кашу из овса варить — не то что геркулес. Нужно довести ее до кипения, варить в воде минут 20–25. А только потом влить молоко и, как закипит, варить еще полчаса. На 140 г овса — 250 мл воды и 250 мл молока. Все остальное — как в обычной каше: посолить, подсластить. Подать с ягодами.

## НОВЫЙ РЕКОРДСМЕН



**В Книге Гиннеса недавно зарегистрирован новый самый пожилой мужчина на свете — Исраэль Кришталь из Израиля. Ему скоро 113 лет.** Этот человек не просто долго прожил, он пережил нацистский концлагерь Освенцим. По его словам, секрета долголетия он не знает. Кришталь полагает, что все предопределено свыше — человеку остается только трудиться. Раньше рекорд принадлежал японцу Ясутаро Койдэ, но он умер в начале 2016 года, чуть не дожив до 113. А самой старой женщиной пока остается американка Сюзанна Мушатт Джонс, ей 116 с половиной.

### 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»

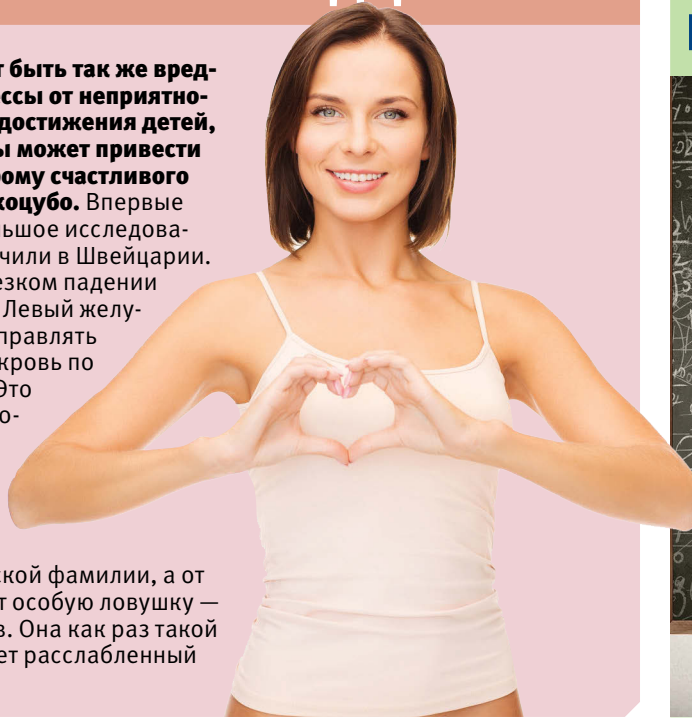
Реклама

**В НОМЕРЕ:**

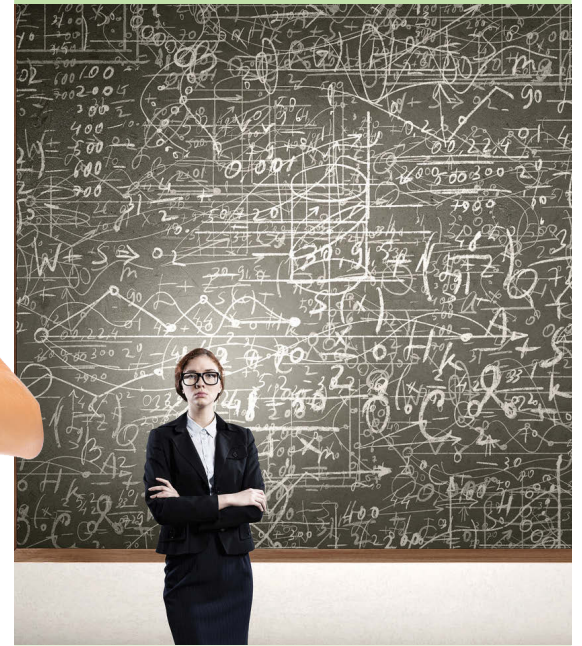
- 4–5** Все, что нужно знать о диабете, чтобы успешно с ним бороться. Интервью врача.
- 6–7** Бесплатные секреты здоровья и красоты от Анны Семенович.
- 8** Осложнения, которые получаем от ожирения.
- 9** Как продлить здоровую жизнь мозга. Интервью ученого.
- 10** Урок визажиста: сотворение бровей.
- 12** Едем за здоровьем. Водные курорты России, о которых вы могли не знать.
- 14** Качаем мышцы на улице.
- 18** Полезные и ароматные. Специи с медицинской точки зрения.
- 19** Нужны ли нам витаминные добавки? Интервью диетолога.
- 20** Ну-ка, выпрямись! Почему спина — залог здоровья ребенка.
- 21** Этого вам не расскажут стоматологи: тайны здоровых зубов.

**СЧАСТЬЕ РАЗБИВАЕТ СЕРДЦЕ**

Радостные события могут быть так же вредны для сердца, как и стрессы от неприятностей. Рождение ребенка, достижения детей, победа любимой команды может привести к так называемому синдрому счастливого сердца, или синдрому Такоцубо. Впервые его открыли японцы, а большое исследование совсем недавно закончили в Швейцарии. Синдром заключается в резком падении тонуса сердечной мышцы. Левый желудочек, который должен отправлять насыщенную кислородом кровь по телу, — как бы сдувается. Это может привести к сердечному приступу и даже смерти. Чаще всего это состояние может возникнуть у женщин старше 60 лет. Название синдрома, кстати, происходит не от японской фамилии, а от слова, которое обозначает особую ловушку — сеть для ловли осьминогов. Она как раз такой формы, которую принимает расслабленный левый желудочек.



**УМНЫЕ ЖЕНЫ ПОЛЕЗНЫ**



В Стокгольмском университете провели необычное исследование — решили определить, как уровень образования и интеллекта влияет на долгожительность в семье. Данные собрали серьезные — 1,5 млн пар. Оказалось, что все зависит от женщин: чем выше интеллект и образование жены, тем дольше живут оба супруга. Специалисты говорят, что результаты вполне объяснимы. По статистике, в основном именно женщины принимают решения, связанные со здоровьем других членов семьи. И если они плохо информированы, то есть мало читают и не обладают навыками критической мысли, понятно, что и здоровье домочадцев будет хуже.

**А ВЫ ЗНАЛИ?**



**КУРКУМА** Эту восточную пряность делают из корня одноименного растения семейства имбирных. В аюрведе — древнейшей индийской системе традиционной медицины — куркума считается лекарством, которое очищает организм и способствует цветению. Современная наука вовсе не опровергает эти представления. В этой специи содержится длинный набор полезных веществ и витаминов, она является природным антибиотиком и сильным антиоксидантом.

**ИЗ ЛАБОРАТОРИЙ МИРА**



**Приморский шоколад от старения**

В Приморье ученые Тихоокеанского института биоорганической химии разработали шоколад с добавлением морских витаминов. Так называют уникальные вещества, добываемые из водорослей и простейших.

**Кто не спит, тот ест**

Биохимики из Чикагского университета нашли взаимосвязь между нарушениями сна и увеличением веса. Плохой сон не просто удлиняет часы, когда человек может поесть, но приводит к противоположной активизации нейроимпульсов, отвечающих за аппетит.



**ПРОВЕРЕНО!**



Гостя этого номера газеты Анна Семенович рассказала, что из народных рецептов использует для лица. «Обожаю огуречную маску. Кладу на лицо и на глаза огурчик, нарезанный тоненькими полосками. Часто завариваю мяту и ополаскиваю ей уже вымытые волосы. И, конечно, овсянка. Она полезна как внутрь, так и на лицо, поэтому если у меня остается немного овсяной каши после завтрака, я обязательно наношу ее на лицо и втираю». Через 10 минут смываю.

**ПРАВИЛЬНАЯ ПРИВЫЧКА**



**Не сидеть на диетах. Люди, успешно контролирующие вес в любом возрасте, не сидят на диетах или почти не сидят.** В общем-то диеты созданы как питание при болезнях, а не для похудения. 75% пациентов, которые посещают диетологов, диеты не нужны. Нужно правильное, здоровое питание. Это в нашем понимании разные вещи. Конечно, когда есть проблемы со здоровьем, без исключения тех или иных продуктов не обойтись. Но это диета, не направленная на снижение веса. Диеты для похудения не работают. Этот тезис разделяют 99% специалистов.

**Санатории в Белоруссии**  
душевно и полезно

**(495) 543-65-22**  
**(495) 543-65-42**

Реклама

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

# САХАРНАЯ БОЛЕЗНЬ КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭПИДЕМИИ ДИАБЕТА

7 апреля во всем мире по традиции отмечают День здоровья. В 2016 году он посвящен диабету. Сегодня болезнь эта настолько распространена, что врачи говорят об эпидемии, и прогнозы Всемирной организации здравоохранения не утешительны. Главное, что важно знать: с диабетом можно долго жить и его реально предотвратить.



На многочисленные вопросы наших читателей о коварстве, диагностике, профилактике диабета отвечает Крылов Вадим Владимирович, врач-эндокринолог, эндокринный хирург, специалист по питанию, основатель онлайн-проекта «Пошаговая инструкция правильного питания Райт Диет», член Американской, Европейской и Международной ассоциации эндокринологов.

**ПЕРЕД ДИАБЕТОМ ВСЕ РАВНЫ**  
— Статистика говорит, что сейчас в мире эпидемия диабета. Чем это можно объяснить?

— ВОЗ называет это даже не эпидемией, а пандемией. С каждым днем людей, больных диабетом, становится все больше. Сейчас их около



400 млн, причем половина из них не знает о своем диагнозе. То есть каждый 12-й человек в мире болен диабетом. Причин несколько: неправильное питание, отсутствие физической активности и избыточный вес.

— А уровень жизни имеет значение? Я читал, что диабет особенно распространен в странах с низким и средним уровнем дохода.

— Сахарный диабет (сейчас мы говорим о втором типе) поражает всех — независимо от уровня достатка.

**ДИАГНОСТИКА И СИМПТОМЫ**  
— Давайте тогда объясним, чем диабет первого типа отличается от второго?

— Сахарный диабет первого типа часто называют диабетом молодых. При нем идет аутоиммунный распад клеток поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин. При втором типе происходит несколько иное поражение поджелудочной железы. Грубо говоря, инсулин вырабатывается, но работает он плохо.

— Вы сказали, что половина больных диабетом даже не подозревают о своем диагнозе. Какие симптомы могут говорить о том, что у вас диабет? И различаются ли они у диабета 1-го и 2-го типов?

— Почти не отличаются. Разве что у второго типа они более слаженные. Если вас мучают жажда, сухость во рту, мочеиспускание частое и обильное — это серьезный повод обратиться к врачу, и проверить уровень саха-

## КСТАТИ



### ОВСЯНКА ПОМОГАЕТ ИНСУЛИНУ?

Инсулин был открыт в 1921 году. До этого времени врачи держали своих пациентов-диабетиков на голодной диете, овсянку, правда, разрешали употреблять в любом количестве. И, видно, не просто так! Недавние исследования, проведенные в Гарварде, показали, что если есть овсянку 2–4 раза в неделю — то риск заболеть сахарным диабетом второго типа снижается на 16%. А те, кто завтракает такой кашей еще чаще, сокращают эти риски на целых 39%.

ра в крови. Есть еще такие неспецифические симптомы, как головокружение и слабость, нарушение сна.

**ПРОФИЛАКТИКА И ЕЩЕ РАЗ ПРОФИЛАКТИКА**  
— Кому нужно обязательно проверять уровень сахара в крови?

— Раз в год это обязательно следует делать людям старше 45 лет. Тем, у кого есть лишний вес, артериальная гипертензия или дислипидемия — повышенный уровень

липидов в крови. Кроме того — женщинам, во время беременности, страдавшим гестационным сахарным диабетом, и тем, у кого родились дети весом более 4 кг.

— На фоне чего развивается диабет?

— Повторюсь, самая частая причина — это избыточный вес. Диабет — то заболевание, которого чаще всего можно избежать, просто нормализовав питание и вес.

— Это если говорить о диабете второго типа, а можно ли предотвратить «диабет молодых»?

— Исследователи сейчас работают над тем, чтобы научиться выявлять предрасположенность к диабету первого типа на ранней стадии и предотвратить это заболевание еще на моменте зарождения. Пока о результатах говорить рано. Сегодня если у родителей есть диабет первого типа, то ребенка нужно периодически проверять на уровень сахара в крови. Он — в группе риска, но не обязательно заболеет.



**А ВЫ ЗНАЛИ?**



Общепринято, что название «диабету» дал древнегреческий врач Аретей из Каппадокии, который жил в первом веке нашей эры. Это слово в переводе с греческого означает «сифон», символизирует обильное мочеиспускание.

— **То есть наследственность играет здесь некоторую роль?**

— Да, наследственность предрасполагает к развитию диабета первого типа, как и вирусные инфекции, и стрессовые ситуации. При этом заболеть может любой, независимо от того, были у него родственники с первым и вторым типом диабета или нет. Это аутоиммунный процесс.

**ДИАБЕТ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ Дольше?**

— **Какой образ жизни человек должен вести при диабете?**

— Во всем мире считается, что диабет — это не заболевание, а образ жизни. Если выявить его на начальной стадии и начать лечить, проблем у пациента не будет. Главное, чтобы больной следовал рекомендациям врача — поменял образ жизни и характер питания. Гулял каждый день по полчаса, скорректировал рацион — исключил легкоусвояемые углеводы (соки, морсы, газировки, в том числе домашние компоты на сухофруктах), отказался от жирного и жареного, иначе говоря, придерживался основных принципов

Любому человеку с диагнозом «сахарный диабет» нужно не только иметь глюкометр дома, но и регулярно им пользоваться



правильного питания. Если же запустить болезнь, то, конечно, продолжительность и качество жизни сильно страдают. Диабет может вызвать страшные осложнения — это и слепота, и инфаркты, и инсульты, и гангрена нижних конечностей.

— **Можно ли победить диабет без голодной диеты, уколов инсулина и таблеток?**

— Доказано, что у больного диабетом второго типа уже есть определенные изменения в поджелудочной железе. Без медикаментозного лече-

ния не обойтись. Препараты подбираются индивидуально, исходя из физических показателей и индивидуальных особенностей пациента. Если лечить это заболевание в самом начале — в России, как и во всем мире, есть такие препараты, которые позволяют не только остановить само заболевание, но и, не побоюсь этого слова, вылечить сахарный диабет.

— **А глюкометр нужен диабетнику?**

— Обязательно. Любому человеку с диагнозом сахарный диабет нужно не только иметь дома глюкометр, но и регу-

**СПРАВКА**

Сахарный диабет — группа заболеваний эндокринной системы, при которых нарушается функция поджелудочной железы. Именно она вырабатывает инсулин — гормон, который участвует в переработке сахара в глюкозу и доставляет ее к клеткам.

**ВЕЛИКИЕ ПИСАТЕЛИ — ДИАБЕТИКИ**

Многие известные люди страдали и страдают сахарным диабетом. Среди них — Герберт Уэллс, Эрнест Хемингуэй, О. Генри.



лярно им пользоваться. Как часто вам следует измерять сахар в крови — определяет эндокринолог в зависимости от тяжести заболевания, его длительности и наличия осложнений.

— **Итак, если вовремя начать лечить диабет — никаких проблем не будет?**

— Я скажу больше — доказано, что, если человек наблюдается у эндокринолога, проходит все необходимые обследования и соблюдает рекомендации по

образу жизни, то его продолжительность жизни будет на 6–8 лет больше человека без диабета. Что неудивительно. Если раз в полгода приходиться на прием к эндокринологу, то можно попутно на ранней стадии выявить и начать своевременное лечение и других заболеваний. Таких как онкологические, заболевания сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Беседовал Дмитрий Травин

**ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ**

**ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ**



**ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ,**

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



80 руб.

**ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДА И ПРОСТУДЫ.**

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



70 руб.

**ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ –**

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



80 руб.

**ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!**

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет.\* Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 года схема применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.



90 руб.

Спрашивайте во всех аптеках!  
[www.inpharma2000.ru](http://www.inpharma2000.ru)

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

\* Журнал «Фарматека», №6, 2001 г. «Современные подходы в терапии и профилактике онихомикозов». А.Ю. Сергеев. Разработано и производится ООО «Инфарма», ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. СОФР № RU.50.99.05.001.E.000051.01.12 от 17.01.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.003821.05.12 от 17.05.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.004737.10.11 от 20.10.2011 г.; СОФР № RU.50.99.05.001.E.000050.01.12 от 17.01.2012 г.; СОФР № RU.67.CO.01.001.E.000820.04.11 от 13.04.2011 г. РЕКЛАМА

# Ожирение — мина под ваше здоровье,

## ИЛИ КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И БОЛЕЗНИ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

*Ожирение — один из крупнейших факторов риска развития сердечных заболеваний, гипертонии, проблем с сосудами. Это мы вроде бы уяснили. Теперь запомним, чем еще опасно ожирение.*

### Бесплодие

Ожирение высокой степени приводит к отказу яичников. Женщины с лишними 10 кг уже находятся в зоне риска. Лишний вес мешает производить должное количество гормонов и регулировать овуляцию и менструацию. Бесплодие от ожирения грозит и мужчинам. У них снижается число сперматозоидов и их подвижность.

### Позвоночная грыжа

Ожирение может затронуть самые уязвимые части позвоночника, так как он беспрекословно пытается держать любое количество килограммов, которое мы на него навешиваем. При ожирении давление на него усиливается, это увеличивает риск и травм позвоночника, и структурных изменений — таких как грыжа.

### Кожные инфекции

При серьезном ожирении

на теле появляются складки — участки кожи, которые всегда закрыты. Они постоянно раздражены из-за трения и пота, а это на порядок увеличивает риски кожных инфекций. Ну а для тех, кто уже страдает от кожной болезни, например, псориаза или нейродермита, складки — это настоящая пытка.

### Язвы

Исследование Национального института здоровья — подразделения Минздрава США, а там знают толк в ожирении, — показало, что ожирение является дополнительным фактором в развитии язв кишечника и желудка. Эти язвы появляются, когда существует дисбаланс в количестве соляной кислоты, которая выделяется для пищеварения, и желудочного фермента пепсина.

### Диабет второго типа

Большинство больных диа-



**Особенно ценные исследования ожирения провели американцы, где настоящая пандемия лишнего веса**

бетом второго типа страдают от ожирения. Похудение, сбалансированное питание, здоровый сон и физкультура — обычные не медикаментозные методы лечения этого заболевания, которые нередко позволяют об этом диабете забыть.

### Рак

Врачи называют ожирение дополнительным фактором развития рака прямой кишки, груди, эндометрия, почек, пищевода. Некоторые исследования показывают связь ожирения с раком желчного пузыря, яичников и поджелудочной железы.

### Холецистит

Проблемы с желчным пузырем и камни в нем — обычное явление при ожирении. Важно знать также, что резкое снижение веса при помощи экстремальных диет — это также большой фактор риска для образования камней в желчном пузыре. Похудение больше, чем на килограмм в неделю, врачи считают опасным.

### Остеоартрит

Остеоартрит — известное и частое, особенно у людей после 50, дегенеративное заболевание суставов ног и позвоночника. Естественно, когда

ногам и спине приходится носить на себе ваши дополнительные ненужные килограммы, суставы, уже пораженные болезнью, изнашиваются быстрее, хрящевая ткань разрушается. Похудение всегда снижает симптомы остеоартрита так же, как и других заболеваний суставов.

### Подагра

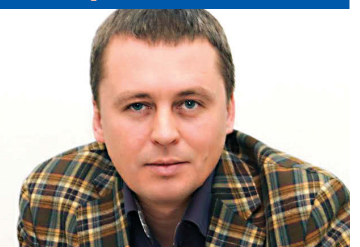
Подагра возникает, когда в крови слишком много мочевой кислоты. Она формирует кристаллы, откладывающиеся в суставах. Чаще всего от подагры страдают люди с лишним весом. Чем больше вес, тем более вероятно развитие подагры. Опять же при подагре важно не худеть резко — болезнь может обостриться.

### Апноэ

Это временная остановка дыхания, или, выражаясь более медицински, прекращение дыхательных движений во сне. Вещь неприятная и опасная. Может привести к недостатку снабжения кислородом мозга и нарушению мозгового кровообращения вплоть до инсульта. Риск болезней сердца также увеличивается при апноэ. Апноэ чаще всего бывает при ожирении.

Текст: Константин Маркелов

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



**Виталий Кекух,**  
специалист  
по снижению веса

Чтобы понять, что считается ожирением, есть некоторые ориентиры, например ИМТ (индекс массы тела — вес, поделенный на рост в метрах в квадрате), если значение этого показателя 25–30 — это лишний вес (предожирение), при котором повышается риск развития заболеваний, а вот если ИМТ более 30, то это ожирение — и последствия для организма не заставят себя долго ждать. Для женщин и мужчин методика расчетов немного разная. Норма для разного возраста также разнится. Например, если рост женщины 165 см, а вес 60 кг, индекс будет 22,04. Это норма.

## ВРАЧ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

### ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ОЖИРЕНИИ:

**1** Метаболический синдром — снижение чувствительности ткани организма к инсулину, артериальная гипертензия, нарушение обмена веществ.

**2** Артериальная гипертония, и, как следствие, гипертонические кризы, — опасное неконтролируемое повышение АД с увеличением риска инфаркта и инсульта.

**3** Холецистит (воспаление желчного пузыря) и камни в нем.

**4** Нарушение обмена жен-

ских и мужских половых гормонов, что может стать причиной бесплодия (у обоих полов), или патологии беременности у женщин, эректильная дисфункция у мужчин.

**5** Болезни суставов — деформация суставов, воспалительные процессы в них, межпозвоночные грыжи — грозное инвалидизирующее осложнение.

**6** Жировая дистрофия печени — перерождение ткани печени с заменой ее на жир.

**7** Сдавление внутренних

органов жиром, что нарушает их питание кровью и нормальное функционирование.

**8** Сахарный диабет 2-го типа. Он почти на 100% зависит от избыточного веса и неправильного питания.

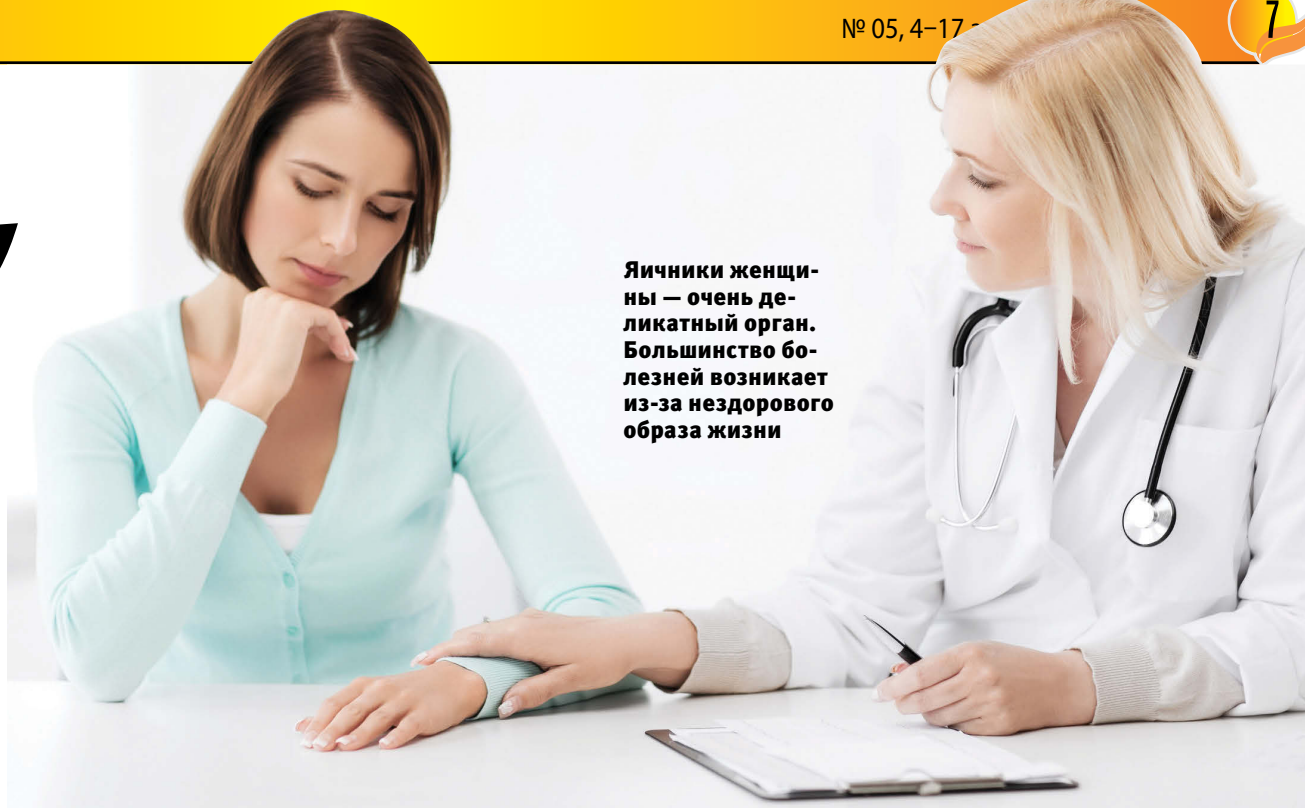
**9** Увеличение риска онкологии. Доказано, что рак груди, простаты развивается чаще у пациентов с ожирением.

**10** Панкреатит — воспаление поджелудочной железы.

И это лишь краткий список последствий.

# Оофорит, аднексит и другие угрозы

## ВСЕ О БОЛЕЗНЯХ ЯИЧНИКОВ



Яичники женщины — очень деликатный орган. Большинство болезней возникает из-за нездорового образа жизни

Сколько уже написано и сказано еще бабушками «Не сиди на холодном!», «Если больно, не терпи», но вспоминается это на пути к гинекологу с болью в нижней части живота. Зачастую это симптомы оофорита — воспаления яичников.

### СРОЧНО К ДОКТОРУ

Если верить статистике, то более 20% женщин, которые переболели оофоритом, впоследствии испытывали немалые трудности или вообще не смогли забеременеть. Поэтому при первых признаках заболевания, даже слабо выраженных, следует срочно проконсультироваться с врачом-гинекологом.

### Симптомы эти таковы:

- боли в области таза и в нижних отделах живота;
- повышение температуры и учащение пульса, озноб;
- внезапные кровотечения и кровянистые выделения, не связанные с менструацией;
- необычные выделения из влагалища;
- болезненное мочеиспускание;
- боли во время полового акта.

### ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Женское здоровье очень нежно и чувствительно к образу жизни, поэтому у возникновение заболевания масса поводов. Причиной оофорита служат грибки, вирусы, простейшие и бактерии, проникающие в половые пути. Провоцируют заболевание и венерические болезни. Фактором риска может стать большое количество партнеров, спринцевание, использование внутриматочных контрацептивов (спиралей). Организм, осла-

бленный после родов, кесарева сечения, аборта находится в зоне особого риска. При разрывах шейки матки может произойти инфицирование. Занести инфекцию можно при влажных исследованиях, половых сношениях при менструации, установке спирали. Большая физическая нагрузка, переохлаждение, стрессовые ситуации, умственное перенапряжение, аллергические факторы, эндокринные нарушения, да и наличие в организме латентной (дремлющей) инфекции может послужить толчком к началу развития заболевания.

Следует иметь в виду, что болезнь проявляется через три дня после занесения инфекции, а острая стадия длится от недели до 10 дней.

### УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Зависит от самих больных. Главный совет — вовремя обратиться к врачу. Ранние формы некоторых воспалительных процессов успешно лечатся амбулаторно, более сложные — в стационаре. Бывает, что весь курс лечения не удается пройти полностью — отпуск там, командировка, другие важные обстоятельства помешали. Тогда приготовьтесь к тому, что болезнь станет хронической. Она опасна менее острыми симптомами, но более опасными последствиями.

### ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯИЧНИКОВ Аднексит

Сейчас это заболевание часто встречается. Это общее название воспаления придатков матки (маточных труб и яичников). Основные

возбудители — стафилококки (золотистый) и гемолитический и гонококки, хламидии, кишечная палочка, протей, иногда с присоединением анаэробной флоры.

**Аднексия яичника** Так называют внезапно наступивший разрыв капсулы яичника, сопровождающийся кровоизлиянием с болевым синдромом. Бывает двух форм, когда кровотечение в брюшной полости или без кровотечения в брюшную полость.

### Киста яичника

Врачи считают это заболевание опухолью, доброкачественным новообразованием. Существуют такие виды кист: желтого тела, фолликулярная, эндометриодная, параовариальная.

**Поликистоз яичников** Гормональное заболевание, которое приводит к тому, что в организме у женщины не происходит овуляция, проще говоря, нет выхода из яичника яйцеклетки. Характерно образованием нескольких кист в одном яичнике.

### Киста яичника

(цистаденома). Так называется постоянно растущая доброкачественная опухоль поверхностного слоя клеток яичника. Представляет из себя полость, заполненную жидкостью.

### Опухоли яичников

Могут быть доброкачественными и злокачественными. Доброкачественные с течением времени могут видоизменяться, поэтому очень важно наблюдение у врача. Специфических симптомов при возникшей опухоли нет, поэтому важно внимательно относиться к своему здоровью. Рекомендуется посещать гинеколога два раза в год.

Текст:

Светлана Иванова

## СЛОВАРИК

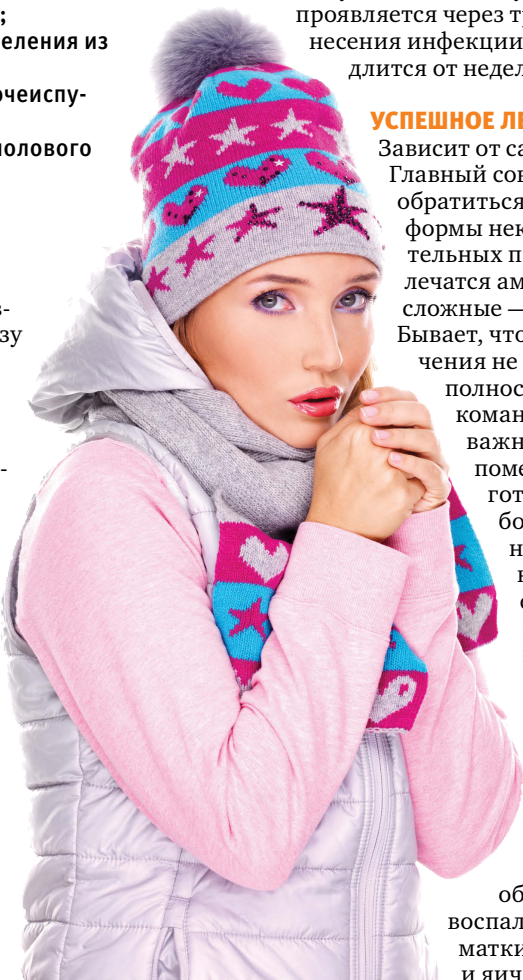
**ВЗОМТ** — воспалительные заболевания органов малого таза у женщин.

**Аднексит, или сальпингоофорит**, — воспалительное заболевание придатков матки (маточных, фаллопиевых, труб и яичников). Процесс бывает одно- и двусторонним.

**Оофорит** — воспаление яичников.

**Сальпингит** — инфекционное воспаление маточных труб.

**Яичники** — парные железы в полости малого таза, обеспечивающие синтез гормонов и создающие организму условия для овуляции.



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ**  
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ



БАД "Мастофитон" широко представлен по доступным ценам в аптеках города

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](http://www.zn-fito.ru)

Сертификат соответствия СДС.Б000086 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 опухтимой 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.

# «Магия счастья — в простоте»

## Оздоровление духа и тела по методу Анны Семенович

Анна Семенович знает о здоровом образе жизни все. Не только потому, что она известная в прошлом спортсменка. Сейчас вместе с доктором Бубновским она ведет программу о том, как жить долго, счастливо и без хворей и открывает авторские курсы счастья для женщин. Накопленным опытом Анна поделилась с «Планетой здоровья».

— Как ведущая программы «Правила движения» каких правил вы придерживаетесь?

— Всегда одних и тех же. С утра выпиваю стакан теплой воды с медом (половина чайной ложки). Затем обязательно делаю зарядку! Даже если совсем нет времени, и я катастрофически опаздываю, все равно выделяю семь минут на то, чтобы размять суставы и пустить кровотока по сосудам. Если время позволяет, хожу на беговой дорожке и выполняю весь комплекс упражнений. Стараюсь не переедать. Не ем мучное, сладкое, картофель. Последний, правда, иногда позволяю себе, потому что он полезен для организма. Но только в печеном виде. Что касается не наедаться на ночь, то «после шести не есть» — это не про меня. К сожалению, у меня такой график, что я ложусь спать намного позже обычных людей — часа в два ночи. Поэтому спокойно ужинаю в девять, чтобы лечь

спать без чувства голода. Ложиться спать голодной нельзя — будут сниться кошмары.

— Узнали ли вы что-то новое о здоровом образе жизни за то время, что вы ведете программу с Сергеем Бубновским (кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор. — Прим. ред.)?

— Сергей Михайлович рекомендовал мне обливаться с утра холодной водой. Поначалу меня это шокировало. Дело в том, что после утренней зарядки я принимаю ванну — такой у меня женский ритуал. Но что ж поделать, пришлось приучить себя к холодному душу. Сначала святое — ванна, а потом с визгами обливаюсь холодной водой.

— А в чем оздоровительный смысл?

— Она укрепляет стенки сосудов. Но принимать холодный душ можно только тем, у кого здоровое сердце. Кроме того, Сергей Михайлович посоветовал по вечерам обливать икры и ступни холодной водой. По роду своей деятельности я часто хожу на каблуках, и эта процедура приносит облегчение, и даже вены, которые часто проступают на ногах у спортсменов, становятся менее заметны.

— Вы предложили поклонникам в «Инстаграме» вместе практиковать позитивное мышление. Как это?

— Я верю, что мысли определяют нашу жизнь. Если человек все время

### ДОСЬЕ

Родилась 1 марта 1980 в Москве.

**Карьера:** Анна — мастер спорта России международного класса по фигурному катанию на коньках. Покинуть большой спорт ей пришлось из-за травмы мениска. Попробовав себя в качестве ведущей спортивных программ, Анна вскоре получила предложение принять участие в группе «Блестящие». С 2003 по 2007 год она выступала в составе группы. После чего работала на телевидении в качестве ведущей многих программ, снималась в кино и занималась сольной музыкальной карьерой.







**БЛИЦ**

**ЛЮБИМАЯ ЦИТАТА**  
 ● ИХ МНОГО, НО Я ТОЧНО ЗНАЮ ОДНО: «ВСЕ, ЧТО НИ ДЕЛАЕТСЯ, К ЛУЧШЕМУ».

**КОРОННОЕ БЛЮДО**  
 ● Мне хорошо удается птица.

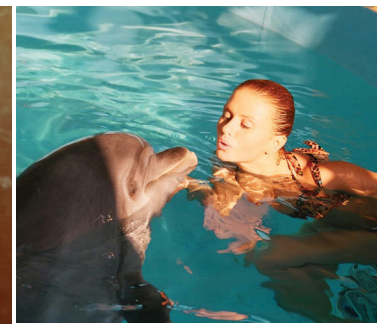
**ФИЛЬМ, КОТОРЫЙ ВАС РАСТРОГАЛ?**  
 ● «Выживший» с Леонардо Ди Каприо.

**КАКАЯ КНИГА ПРОИЗВЕЛА НА ВАС ВПЕЧАТЛЕНИЕ?**  
 ● Ричард Бах, «Мост через вечность».

**НА ЧТО ТРАТИТЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?**  
 ● На себя любимую.

**НА ЧТО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ?**  
 ● На хобби. Я бы хотела научиться ездить верхом и играть в гольф.

**ЧЕМ ВАС МОЖНО ОБРАДОВАТЬ?**  
 Улыбкой.



**— В чем секрет женской красоты?**

— В отношении к себе. Как сказала Коко Шанель: «Если женщина в 30 лет еще не красива, значит, она глупа». В этом вопросе я с ней согласна. Не бывает некрасивых женщин.

**— Посоветуйте, как не за-цикливаться на плохом и радоваться каждому дню?**

— Все дело в тренировке. Мы же тренируем мышцы, чтобы они были сильные. То же самое нужно делать с мыслями. Как только появляется грустная мысль, откладываем ее и вы-

бираем позитивную. Поначалу кажется, что это сложно, но потом это, как любой навык, доводится до автоматизма, и плохие мысли просто перестают вас посещать. Я, например, иногда думаю: «Как я устала! Столько дел было! Голова болит!» Но быстро переключаю себя: «Так, стоп! Я провела сегодня прекрасный день, усвоила много уроков». Понятно, легче поддаваться сомнениям, страху и унынию, которое, как известно, грех, но нужно воспитывать себя. Каждый день.

*Беседовала Ольга Савина*

находится в унынии — ничего хорошего с ним не произойдет. К сожалению, у нас большинство людей так живут. Каждое утро встают на нелюбимую работу, едят нелюбимый завтрак, живут с нелюбимыми супругами — это катастрофично для общества. Я предлагаю позитивное мышление, иначе говоря, во всем искать хорошее — в тех же надоевших завтраке, муже. Суть эксперимента, предложенного мной пользователям «Инстаграма», — 21 день наблюдать за жизнью, не замечать плохое, видеть только хорошее. Удивительно, но я получила такой отклик! Даже когда 21 день практики закончился, мне продолжили приходить сообщения: «Аня, пишите посты мотивации, мы ждем!» Я поняла, что людям это нужно — чтобы кто-то мотивировал их на добро, любовь и позитив. Я бы хотела быть таким маяком, поэтому решила открыть тренинги для женщин. Ведь если женщины счаст-

ливы, то и все члены их семей — муж и дети — счастливы. Я буду учить девушек любить себя, уважать, правильно мыслить, поддерживать тело в тонусе. Собираюсь запустить такие тренинги уже в апреле.

**— А как можно будет попасть к вам на занятие?**

— Будет сайт, где можно заказать тренинг. Я планирую собирать небольшие группы по 10–20 человек и проводить с ними несколько дней, по прошествии которых, я уверена, жизнь девушек поменяется в лучшую сторону.

**— Кстати, что хорошего с вами случилось сегодня?**

— У меня было потрясающее утро. Я выспалась. Никуда не спешила. Целый час валялась в кровати, думала о хорошем. Потом съела вкусную овсяную кашу на воде. Теперь мне предстоит тренировка, а вечером два концерта.

**— А все-таки можно испортить**

**вам настроение?**

— Очень сложно, потому что я все время ищу причины. Человек хочет меня огорчить — зачем он пытается это сделать? Что не так, в чем проблема, как ее исправить? Причем причину ищу не в нем, а в себе. Видно, что-то я о себе не то думаю? Объясню. Мне кажется, если женщина видит себя в зеркале толстой и некрасивой, то и окружающие будут относиться к ней соответственно. Если же она считает себя сексуальной, искрящейся — то и люди увидят ее такой.



**▲**

**ФИЛЬМЫ:**  
 «ХОЛОСТЯКИ», «КЛУБ»,  
 «Ирония судьбы. Продолжение»,  
 «Гитлер капут!»,  
 «Реальные пацаны»,  
 «Ржевский против Наполеона»

**АЛЬБОМ:**  
 «СЛУХИ» (2008)

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



**25 %**  
 ГОДОВЫХ

**ПРОГРАММА «ПЕНСИОННАЯ»**

**8 800 500 59 59** (звонок по России бесплатный)



**ЧАСТИЧНОЕ СНЯТИЕ БЕЗ ПОТЕРИ ПРОЦЕНТОВ**

**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ**

**КАПИТАЛИЗАЦИЯ**

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗАСТРАХОВАНА  
**РОСГОССТРАХ\***

ООО МО «НАФТА КРЕДИТ». МФО 651303045006644. ОГРН 1157746520238. Денежные средства привлекаются на основе договора займа. Подробная информация об условиях, определяющих полную стоимость займа и влияющих на нее, по тел. 8 (499) 766-04-06. Реклама. \*В соответствии с Договором страхования №3/16/153/918 от 01.01.2016. ПАО «Росгосстрах», лиц. Банка России СИ №0001 от 18.09.2015.

# ГИГИЕНА МОЗГА

## Как всегда оставаться в своем уме



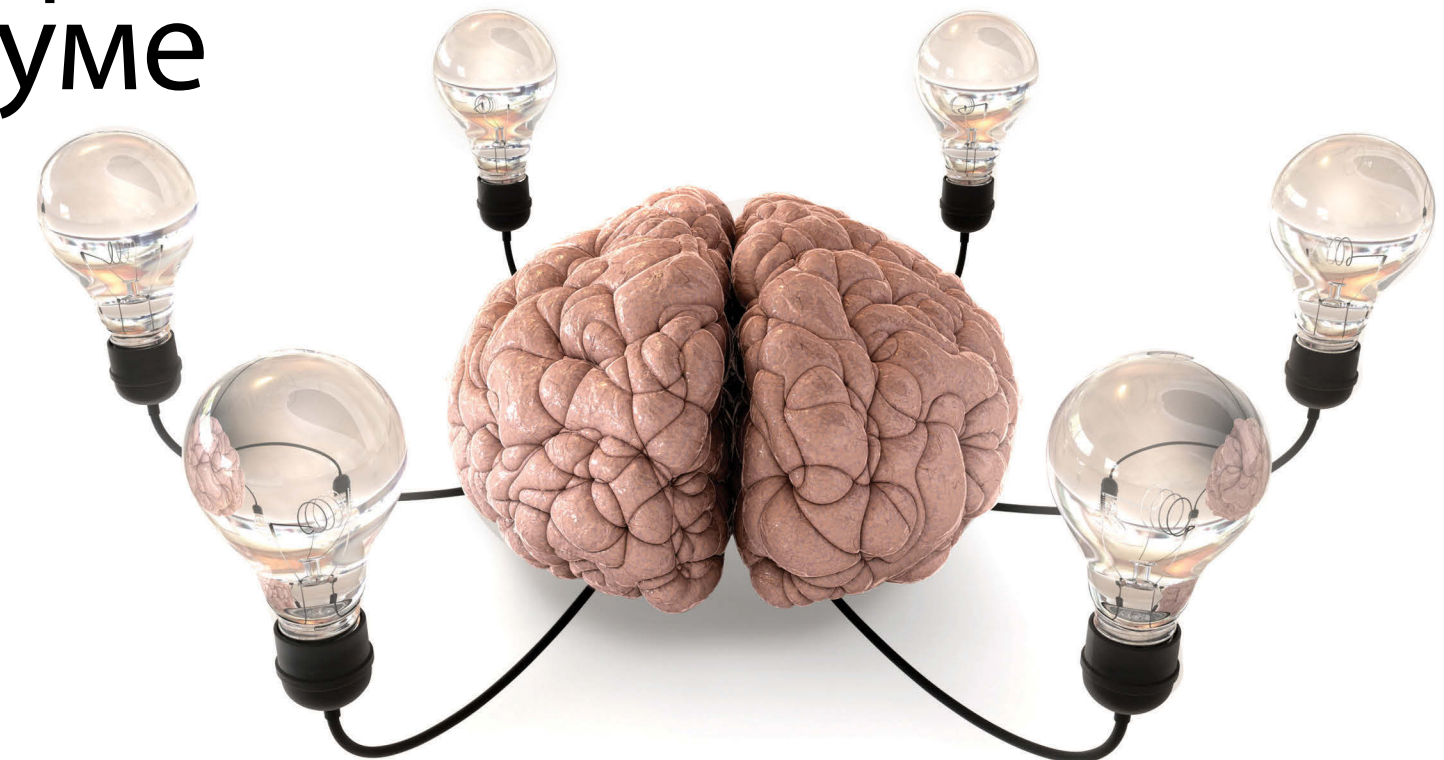
**Сергей Савельев** — профессор, доктор биологических наук, заведующий лабораторией развития нервной системы Института морфологии человека РАН:

### — Насколько важна генетика для долголетия мозга?

— У одних мозг умирает быстрее, у других — медленнее. Если наследственность не очень хорошая, возникают сосудистые изменения, и мозг стареет рано. Это связано не с самими нейронами, клетками, из которых он состоит, а с сосудами и капиллярами, которые их кровоснабжают.

### — Что человек может сделать, чтобы сохранять остроту ума?

— Для этого нужно мозгом пользоваться. Большинство людей решают



с его помощью всего три задачи — это поиск полового партнера, добыча еды и утверждение своей доминантности. Если вести такой образ жизни — обманывать, зарабатывать, спариваться как можно с большим количе-

ством партнеров, — мозг ни к чему. Так же ведут себя и кишечные черви.

### — Тогда что важно для человеческого мозга?

— Чтобы спасти мозг — нужно им пользоваться, а не имитировать интеллектуальную деятельность, чем занимается большинство — например, пересказывая услышанное или переключая с одного сайта на другой информацию, отгадывая кроссворды и играя в танковые батальи. Каков сухой остаток — чтобы в старости соображать хорошо, не совершать элементарных глупостей и ошибок, не пытаться отнести деньги в соседский банк, дабы поощрить бегство банкиров в Швейцарию, — нужно пользоваться мозгом всю жизнь.

### — А как именно им пользоваться?

— Нужно решать интеллектуальные задачи, которые никто до тебя не решал. Поэтому в среде ученых и писателей сохраняется более или менее ясный ум и острота восприятия. Кроме того, этот контингент граждан сохраняет и половой интерес к жизни — они до глубокой старости могут порадовать

**Часто люди при помощи мозга решают три задачи: поиск партнера, добыча еды и доминирование**

Один из ведущих российских исследователей мозговой деятельности и развития нервной системы — Сергей Савельев поделился с «Планетой здоровья» своим особым мнением о том, как спасти мозг от деградации.

### А ВЫ ЗНАЛИ?

Ученые не нашли ни гена интеллекта, ни гена памяти. Они полагают, что в этой сфере хорошая наследственность и генетические предпосылки — это только 40% успеха. Все остальное — благоприятные условия и наши собственные усилия.

молодых девушек разными изысканными удовольствиями. Интеллект — это не только острота ума, но и острота чувств, которые сохраняются до глубокой старости.

### — А помогают ли занятия физкультурой?

— Многие считают, что если они ходят в фитнес-центр, то увеличивают кровообращение, в том числе и в мозге. К сожалению, это не так. Да, в спортивном клубе человек прекрасно кровоснабжает свои моторные центры, но мозг так хитро устроен, что в тех областях, где находится интеллект, кровообращение не увеличивается. Мозг обеспечивает кровью только то, что в данный момент востребовано.

Физкультурник, конечно, сохранит свою подвижность в старости, но маразм у него начнется раньше, поскольку остальные области мозга у него не задействованы. Для сохранения мозга важно пользоваться всеми его областями.

### КСТАТИ

Люди, у которых есть интеллектуальное хобби, соображают дольше и лучше. Изучение языков — подойдет. Важно ставить действительно сложные задачи — например, выбрать китайский.

Беседовала  
Софья Трубицына

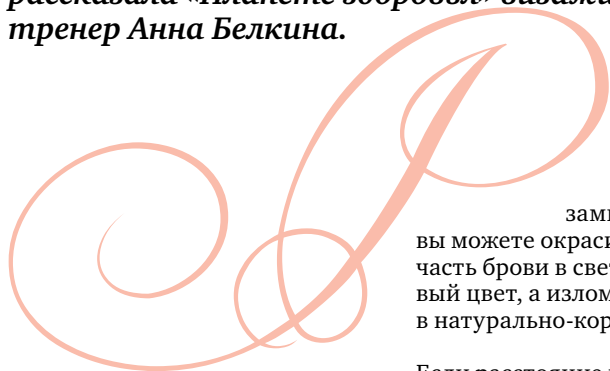
### ФАКТ

Клетки-«интеллектуалы», то есть нейроны — микроносители интеллекта, после рождения не размножаются. До 25–26 лет мозг увеличивается за счет отростков и влаги. Когда вам за 50, каждые 10 лет отмирает по 30 г мозга. Если мы хотим что-то сделать, надо торопиться — ресурсы скудны и быстро тают.



# Творим неповторимые брови

**Брови ниточки и драматично изогнутые галочки остались в прошлом. Сегодня чем ближе к природе — тем лучше. Как нарисовать идеальные брови, рассказала «Планете здоровья» визажист и мейкап-тренер Анна Белкина.**



это визуально увеличит расстояние между глазами. Например,

вы можете окрасить основную часть брови в светло-коричневый цвет, а излом и хвостики — в натурально-коричневый.

## Редакция бровей

Мало кому идеальные брови достаются от природы, и в большинстве случаев их приходится «редактировать», чтобы они гармонировали с остальными чертами лица и производили приятное впечатление.

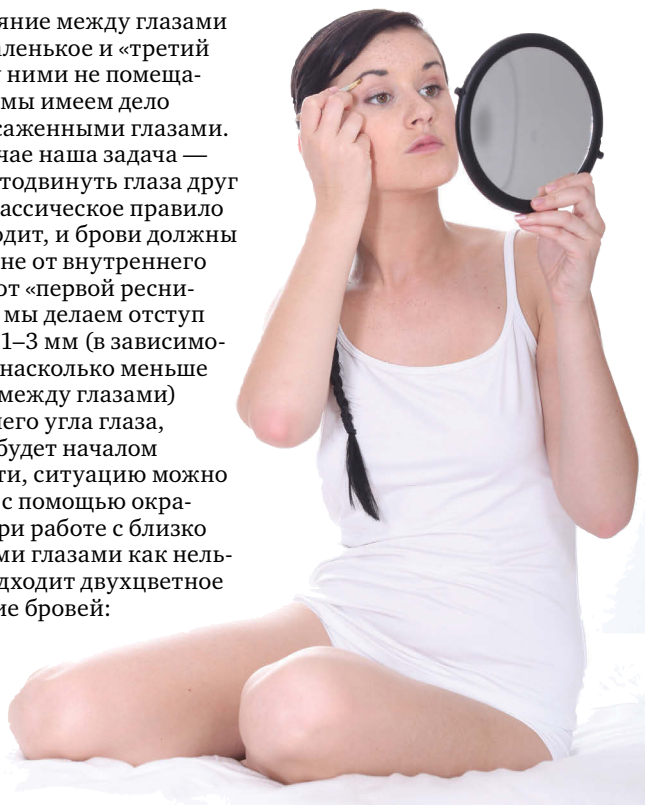
Итак, с чего же начать? Конечно, с начала! При нормально поставленных глазах действует следующее правило: бровь должна начинаться от внутреннего угла глаза. А какие глаза считать нормально поставленными? Тут все очень просто: это глаза, которые расположены друг от друга на таком расстоянии, что между ними помещается еще один глаз — не больше, не меньше.

Если расстояние между глазами слишком маленькое и «третий глаз» между ними не помещается никак, мы имеем дело с близко посаженными глазами. В таком случае наша задача — визуально отодвинуть глаза друг от друга. Классическое правило тут не подходит, и брови должны начинаться не от внутреннего угла глаза, а от «первой ресницы». То есть мы делаем отступ примерно в 1–3 мм (в зависимости от того, насколько меньше расстояние между глазами) от внутреннего угла глаза, и эта точка будет началом брови. Кстати, ситуацию можно улучшить и с помощью окрашивания. При работе с близко посаженными глазами как нельзя лучше подходит двухцветное окрашивание бровей:

если излом и хвостики бровей окрасить в более яркий оттенок,

Если расстояние между глазами слишком большое — хватит, чтобы поместить там «третий глаз», и еще останется, то можно говорить о широко поставленных глазах. Такая посадка глаз часто бывает у азиатских девушек или у женщин с широкими, круглыми или квадратными лицами. Конечно же, и тут мы должны стремиться к совершенству — и визуально уменьшить расстояние между глазами. Как именно? Если говорить о бровях, то они должны сходиться поближе к переносице — как раз настолько, чтобы между ними поместился глаз.

Теперь поговорим о длине — как правильно определить идеальную длину брови? Запомни-



## А ВЫ ЗНАЛИ?

Вопрос, почему у Джоконды нет бровей, волнует многих. Одни говорят, что она страдала алопецией, патологическим выпадением волос, другие — что это дань моде (в те времена вроде бы было принято выбривать лоб и брови), а французский инженер Паскаль Котт, изобретатель ультрасовременной цифровой фотокамеры, увидел с ее помощью, как изначально выглядела Мона Лиза, — и оказалось, что брови у Джоконды все-таки были! Вероятно, полагает инженер, они были утрачены в результате реставрационных работ.

найте еще одно классическое правило: если провести прямую линию от крайней точки крыла носа к внешнему углу глаза, мы как раз и получим точку стандартной длины брови. В некоторых случаях бровь может быть длиннее, но вот короче почти никогда. Теперь определим ширину брови. Тут главный ориентир — размер головки (головка — это начало брови!). Запомните: стандарт ширины головки — 4–6 мм. Если брови поставлены не слишком низко (расстояние от нижней точки брови до внутреннего уголка глаза больше или равно половине длины глаза), то головку брови можно оставить без изменений. Но часто бывает так, что нам приходится иметь дело с высокими бровями и маленькими глазами или широкими бровями и большими глазами. Тут придется поработать: в первом



**«Наберусь смелости и признаюсь женщинам, которые мечтают о таких же бровях, как у меня, что я просто никогда их не выщипывала»**

Одри Хепберн



случае — расширить линию брови и зрительно увеличить глаза при помощи макияжа, а во втором — сузить линию брови и зрительно уменьшить глаза.

Как видите, придать бровям идеальный вид не так уж сложно.

## Убираем следы от гусиных лапок

Хотя гусиные лапки и придают улыбке обаяние и искренность, наверное, ни одна женщина не обрадуется, увидев их в зеркале. Мы расскажем, как сохранить молодость кожи вокруг глаз.

**1** Очень важно, как вы спите. Лучше делать это на спине или на боку, потому что поза «лицом в подушку» чревата появлением морщинок вокруг глаз.

**2** Одно из основных правил ухода за кожей вокруг глаз — их нельзя тереть, как бы ни хотелось.

**3** Никогда не ленитесь перед сном снять косметику вокруг глаз и нанести питательный крем. Важно уточнение — нельзя очищать веки средствами, предназначенными для других частей тела. Радикальное снятие макияжа практикуют все специалисты.

**4** Вокруг глаз кожа такая тонкая и чувствительная, что очищающие средства и крем нужно наносить очень аккуратно, не растягивая ее.

## ПАГУБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

После 35 лет губы начинают увядать — теряют цвет и четкий контур, становятся тоньше. Чтобы сохранить их привлекательность, попробуйте вкусные маски. Вот несколько рецептов, из продуктов, которые вполне могут оказаться у вас на столе или в холодильнике. Вам даже готовить не придется!

**1** Хорошо себя зарекомендовала маска из густых сливок. Нужно всего-то нанести их на губы, а через 10–15 минут слезать то, что осталось.

**2** Медовая маска по вкусу не уступает сливочной. Все очень просто — нужно смазать губы медом, а через 20–25 минут удалить его остатки влажным ватным диском. Если жалко переводить продукт — облизать!

**3** С огуречным ломтиком история несколько сложнее. Нужно принять горизонтальное положение и разместить его на губах на 5–7 минут.



# САДИТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА

## ПРИСЕДАНИЯ, ЧТОБЫ ПОДТЯНУТЬСЯ

Для тренировки бедер и ягодиц ничего лучше приседаний пока не придумали. Кажется бы, базовое упражнение, но мало кто знает, как выполнять его правильно. Фитнес-тренер высшей категории Ольга Константинова показала «Планете здоровья», как присесть по науке, и рассказала, почему после 40 особенно важно заниматься физкультурой.

### ОБЩЕЕ ДЛЯ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ

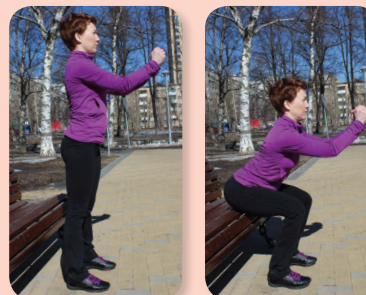
Все упражнения выполняются в трех подходах. Для начинающих — 15 повторений в подходе. Со временем количество повторений можно увеличить до 25–30 раз в подходе. Если упражнение выполняется сначала одной ногой, потом другой, то выполняется подход на каждую ногу.

#### 1. ПРИСЕДАНИЯ НА СКАМЬЮ

**Исходное положение:** встать в 30–40 см от края скамьи. Стопы на ширине плеч или немного шире, носки чуть развернуты. Корпус прямой, лопатки сведены, руки на поясе или перед собой.

**Техника движения:** отводя таз назад и сгибая ноги в суставах, приседайте на скамью с легким касанием бедра о ее поверхность.

**Для чего:** укрепляются передняя поверхность бедра, ягодицы.



#### 2. ПРИСЕДАНИЕ «ПЛИЕ»

**Исходное положение:** стопы в два раза шире плеч, носки развернуты под углом 45 градусов (угол разворота стоп зависит от растянутости мышц бедра). Корпус прямой, лопатки сведены, руки на поясе или перед собой, пресс подтянут.

**Техника движения:** отводя таз назад и сгибая ноги в суставах, опуститесь до параллели бедра с полом. Вернитесь в исходное положение.

**Для чего:** внутренняя поверхность бедра, ягодицы.

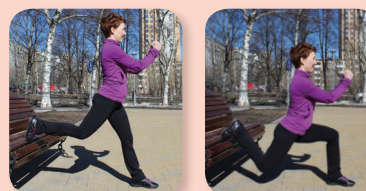


#### 3. ВЫПАД С ОПОРОЙ НОГИ СЗАДИ НА ЛАВЧКУ

**Исходное положение:** стопа правой ноги впереди, пальцы направлены вперед. Пальцами левой ноги выполните опору сзади на скамью. Корпус в вертикальном положении. Руки на поясе или перед собой.

**Техника движения:** удерживая корпус в вертикальном положении, опуститесь вниз. Угол сгиба в колене правой ноги 90 градусов, голень перпендикулярна полу. Вернитесь в исходное положение. Выполните подход. Повторите то же самое на другую ногу.

**Для чего:** укрепляются передняя поверхность бедра, ягодицы.



#### 4. ПРИСЕДАНИЯ С ОТВЕДЕНИЕМ НОГИ НАЗАД В ДИАГОНАЛЬ

**Исходное положение:** см. упражнение №1.

**Техника упражнения:** см. упражнение №1.

После возвращения в исходное положение из приседания напряженную правую ногу отвести назад в диагональ и максимально поднять вверх до напряжения в ягодице.

**Для чего:** укрепляются передняя и задняя поверхности бедра, ягодицы.

#### 5. СПУСКАНИЕ СО СКАМЬИ

**Исходное положение:** встать двумя ногами на опору. Спина ровная. Руки на поясе или перед грудью.

**Техника движения:** сгибая правую ногу, носком левой ноги слегка коснуться пола и сразу выпрямить правую ногу, возвращаясь в исходное положение. Подход выполнить сначала на правую ногу, потом — на левую.

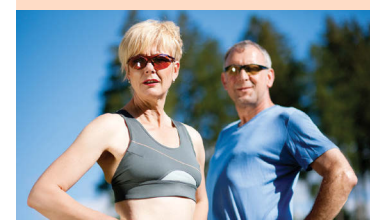
**Для чего:** укрепляются передняя и задняя поверхности бедра.



КОММЕНТАРИЙ  
ФИТНЕС-ТРЕНЕРА  
ОЛЬГИ  
КОНСТАНТИНОВОЙ



С возрастом в организме человека, и у мужчин, и у женщин, происходит уменьшение массы скелетных мышц и их ослабление. Это физиологический процесс, который в медицине носит название саркопении, то есть атрофическое дегенеративное изменение скелетной мускулатуры. Этот процесс начинается с 35–40 лет и составляет 1% в год, то есть за 10 лет потеря мышечной массы составит 10%. Такая тенденция существенно влияет на обмен веществ в организме, замедляя его, так как мышечная ткань — самая энергоемкая система нашего



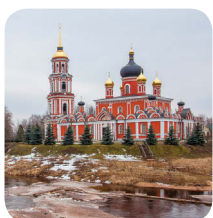
организма. Одним из факторов снижения мышечной массы является наш образ жизни. Малая двигательная активность, потребление белков и сложных углеводов в недостаточном количестве однозначно приводят к снижению мышечной массы. А теперь представьте, что вы в суе бытовых и рабочих дел в принципе не посвящали время физическим упражнениям со школы, института и уже имеете сниженный показатель мышечной массы? С возрастом процесс прогрессирует. Снижается мышечная масса, уменьшается площадь мышечного корсета, падает обмен веществ, и как результат — тело не в тонусе, выше нормы жировая масса. Приостановить потерю скелетных мышц помогут физические упражнения, двигательная активность, спорт.

# ВОДА РОДИНЫ

## БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЕ КУОРТЫ РОССИИ, О КОТОРЫХ ВЫ МОГЛИ НЕ ЗНАТЬ



*Кавказ — признанный лидер в РФ по водолечебным санаториям. Поэтому о Пятигорске и Кисловодске мы пока не будем говорить, а расскажем о не менее уникальных и полезных водах, которые бьют из-под земли по всей России. Наверняка найдется свой бальнеологический курорт под боком.*

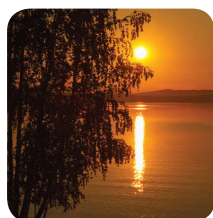


### СТАРАЯ РУССА

Старая Русса — древний город Новгородской области с большой историей оздоровительного лечения водами — с конца XVIII века.

Вода там особенно хороша для кожи, суставов, то есть главным образом санаторное лечение состоит из купаний, грязевых обертываний и т. п., хотя грязей там недостаточно много. Зато есть бассейн и большой фонтан в курортном парке.

**Лечение:** суставы, кожа, гинекология, пищеварение.  
**Адрес:** Новгородская область, город Старая Русса, 99 км от Великого Новгорода.



### УНДОРЫ

Это молодой курорт, открытый в 1987 году. Вода там по составу очень близка или аналогична трускавецкой — из Прикарпатья. Она

очень хорошо усваивается и показана без ограничений, так как является слабуминерализованной, но при этом содержит большое количество полезных веществ.

**Лечение:** мочеполовая, эндокринная системы, нарушение обмена веществ, расстройство питания, общее оздоровление.  
**Адрес:** Ульяновская область, село Ундоры, 40 км от Ульяновска.



### УСТЬ-КАЧКА

В Пермском крае в 1935 году искали нефть, а нашли огромные запасы полезнейшей воды. С тех пор водолечебный курорт превратился в крупнейший в Европе. Воды здесь очень много, и она разнообразная, трех основных видов: сероводородная, йодо-бромная и лечебно-столовая питьевая.

Лечение: суставы, нервы, гинекология, кожа, пищеварительная, мочеполовая, эндокринная системы.  
**Адрес:** Пермский край, поселок Усть-Качка, 54 км от Перми.

ницы, которая была открыта в 1868 году у реки Талая. Вода здесь горячая, то есть термальная, по составу — кремниевая. Используется и внутренне, и наружно.

**Лечение:** кровообращение, опорно-двигательный аппарат, нервы, мочеполовая система, кожа.  
**Адрес:** Магаданская область, Хасынский район, поселок Талая, 280 км от Магадана.

### А ВЫ ЗНАЛИ?

Правильное название жидкости в соленых лечебных озерах не вода, а рапа.



### МАРЦИАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Выдающаяся по качеству воды и историческим корням водолечебница в Карелии недалеко от Петрозаводска у озера Кончезеро. Эта лечебница была основана Петром I в 1719 году. В воде — очень большое количество железа, рекордное, можно сказать, поэтому лечебницу рекомендуют при заболеваниях крови.

**Лечение:** анемия, кровообращение, суставы, нервная система.  
**Адрес:** Республика Карелия, поселок Марциальные Воды, 55 км от Петрозаводска.



### ОЗЕРО ЭЛЬТОН

Вода этого соленого озера по минерализации мощнее, чем у Мертвого моря. Именно поэтому с ней нужно быть осторожным. При попадании в глаза и уши может вызвать неприятности. Санаторий здесь появился в 1910 году. Особенно хороша лечебная грязь из озера, на которой основаны санаторные процедуры. В районе есть и источник питьевой воды, близкой по составу к «Ессентукам-17».

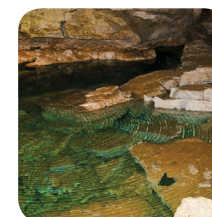
**Лечение:** хорошо помогает при проблемах периферической нервной системы, гинекологических, опорно-двигательной системы, кожи.  
**Адрес:** Волгоградская область, Палассовский район, поселок Эльтон, 340 км от Волгограда, есть железнодорожная станция с поездами из Москвы, Астрахани.



### САКИ

С конца XIX века в этом крымском местечке работают водолечебницы, которые пользуются рапой и грязью Сакского озера. Дно этого бессточного водоема покрыто толстым слоем ила, впитавшего все нужные для лечения минералы. Большие плюсы — близость к морю, наличие местной питьевой минеральной воды, термальные источники, степной климат.

**Лечение:** опорно-двигательная, нервная системы, кожа, гинекология, урология и т. д.  
**Адрес:** Республика Крым, город Саки, 40 км от Симферополя.



### МОСКОВСКИЕ ВОДЫ

Москва с областью стоит на огромном резервуаре подземных вод. Водолечебница появилась в регионе в 1830 году близ Серпухова в имении гофмаршала Нащокина.

С тех пор открыты сотни санаториев, в которых используется вода из Московского бассейна.

**Лечение:** суставы, органы пищеварения, почки.  
**Адрес:** водой из Московского бассейна пользуются санатории соседних областей.



### СЕРГИЕВСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Здесь используется уникальная по составу слабуминерализованная серная вода. По составу она гидрокарбонатно-сульфатная магниевая-кальциевая.

Активно оздоравливаются люди здесь с середины XIX века, а местные жители знали о воде и использовали ее испокон веку. Запасов воды на курорте очень много, так что лечится еще можно хоть сто лет.

**Лечение:** суставы, нервная система, кожа, система кровообращения, гинекология.  
**Адрес:** Самарская область, поселок Серноводск, 118 км от Самары.

### КСТАТИ

СЛОВО «КУОРТ» НЕМЕЦКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ. ОТ KUR — «ЛЕЧЕНИЕ» И ORT — «МЕСТНОСТЬ».



### ТАЛАЯ

Самая северная водолечебница России — за полярным кругом в Магаданской области. Поселок вырос вокруг водолечеб-



### УВИЛЬДЫ

Так называется озеро, вокруг которого возник бальнеологический и климатический курорт — крупнейший на Южном Урале. Вода озера

Увильды кристально чиста, а из-под земли бьет радоновый источник.  
**Лечение:** гинекология, урология, дерматология, сердечно-сосудистая система, неврология.  
**Адрес:** Челябинская область, Аргаяшский район, поселок Увильды, 77 км от Челябинска.

Текст: Дмитрий Травин

# Благое безделье

## УЧИМСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ



*Нам всегда надо все успеть: работаем на работе, работаем по дому. Трудимся, стараемся, переживаем. Все время куда-то торопимся. И постоянно чего-то не успеваем. Хватаясь за сотни дел, мы не даем себе возможности остановиться. И не думаем о том, что головные боли, давление, хроническая усталость, проблемы с сердцем и нервами — все это следствие нашего неумения расслабляться.*

### Что надо расслаблять

Релаксация — это всегда расслабление мышц тела. Когда мы психически напряжены, напрягаются и те или иные группы мышц. А вот их полное расслабление — цель релаксационных упражнений, которые являются ключевой частью многих психологических систем: от гипноза до медитации. Релаксация — один из важнейших способов борьбы с психосоматическими болезнями — теми, что появляются из-за нервного и психического напряжения. Известно, что постоянно повышенный мышечный тонус ведет к развитию таких заболеваний.

### Зачем нам релаксировать?

Наше психическое и физическое благополучие напря-

мую связано с тем, насколько мы владеем техниками релаксации, точнее, насколько мы способны расслабляться. Во время отдыха наш организм восстанавливается, избавляется от нажитых неприятностей. Во время релаксации снижается сердцебиение, нормализуется давление, успокаивается дыхание, конечности активнее снабжаются кровью. После применения техники расслабления снижаются болевые синдромы, сознание приобретает ясность, а память — стойкость.

### Когда пора расслабиться!

Вот признаки, каждый из которых по отдельности или все вместе в совокупности, должны привести вас

к мысли, что вам необходима релаксация:

1. Постоянное внутреннее напряжение.
2. Отсутствие интереса к радостям жизни (развлечениям, общению и т. д.)
3. Агрессивная реакция на чьи-то просьбы.
4. Бессонница.
5. Потеря аппетита или потеря контроля над аппетитом.
6. Обидчивость.
7. Быстрая утомляемость.
8. Головные боли.
9. Проблемы с пищеварением.

### Техники релаксации

Техник релаксации очень много. Одни из них существуют многие века, другие — изобретены совсем недавно. Можно придерживаться какой-либо одной из них, а можно, напротив, сочетать самые разные, в зависимости от ваших возможностей физических и временных.

1. **Техника прогрессивной мышечной релаксации**  
Эта техника была создана в 1939

году американским врачом Эдмундом Джейкобсоном. Смысл ее заключается в поочередном напряжении и расслаблении различных групп мышц, включая язык. Нервное напряжение, как правило, связано с мышечным напряжением. Следовательно, расслабляя мышцы, мы снимаем напряжение и с мышц.

### 2. Йога

Эта древняя индийская система содержит большое количество упражнений на расслабление.



### 3. Диафрагмальное дыхание

Все дыхательные системы основаны на насыщении организма кислородом. Удивительно, но современные люди даже дышать правильно не умеют. Освоить практику можно на специальном занятии, а вот применять можно и самостоятельно и, что самое приятное, практически в любом положении вашего тела.

### 4. Массаж и спа-процедуры

Современные спа-центры предлагают множество процедур, способствующих расслаблению: различные виды массажа, стоун-терапия, обертывания, ванны и т. д. Даже в парикмахерской вам могут сделать расслабляющий массаж головы.

### 5. Хобби

Отлично расслабляют всевозможные работы руками: вязание, вышивание, плетение. Кроме того, они приносят удовольствие от работы и пользу от сделанных вещей. Тем более что хенд-мейд, как никогда, популярен.

### 6. Баня, сауна

Не важно, что вы выберете: русскую парилку с веником, финскую сухую сауну или влажный турецкий туман хаммама.

### 7. Или...

Если вы расслабляетесь, лежа на диване с бульварным чтивом или гуляя медленно по парку (так называемая медитация в движении), значит — этот метод для вас. Главное, стряхнуть с себя на время прах забот.

Текст: Наталья Минина

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



**Дмитрий Астаулов,**  
психотерапевт

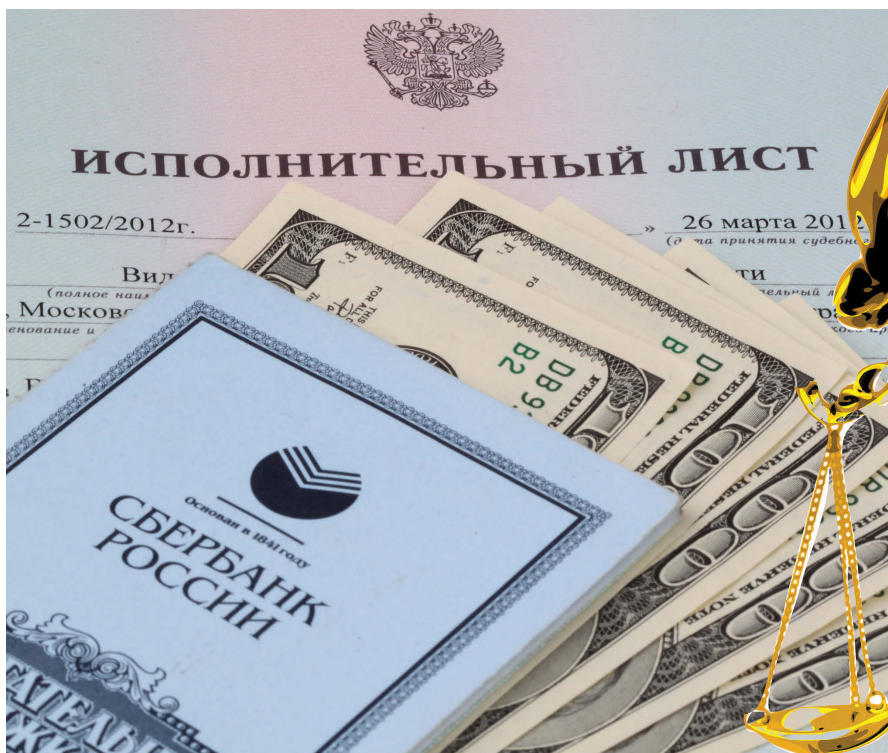
Расслабиться — вовсе не тривиальная задача для многих людей. Чтобы расслабиться, достаточно позволить себе это. В обществе считается, что трудиться и быть в тонусе — это хорошо и правильно, а отдыхать — значит бездельничать. С такой установкой в подсознании очень сложно отдыхать, это желание вызывает напряжение, делающее отдых невозможным. Осознайте свои запреты и разрешите себе удовольствие, ведь от вашего психологического настроения зависит ваше настроение и самочувствие. Не забывайте думать о себе.



— Скажите, как вы расслабляетесь?  
— А я не напрягаюсь!

# ПРАВОВЫЕ НЮАНСЫ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

## ПРОЯСНЯЮТ ЮРИСТЫ «ЛИГИ ЗАЩИТНИКОВ ПАЦИЕНТОВ»



**Я — инвалид 2-й группы, в 2014 году перенес трансплантацию почки. Из-за отсутствия лекарств на складе в 2015 и 2016 гг. мне пришлось покупать один из препаратов. Мне сказали, что можно вернуть потраченные деньги через суд. Кто в данном случае ответчик?**

**Игорь Иванович, Московская область**

**Ответ:** Ответчик — лечебное учреждение, которое не предоставило лекарство. Если лекарства не было на складе по вине Минздрава региона, например, в случае несвоевременной сертификации, можно подать иск против него.

**У мамы склероз почек, 1-я группа инвалидности. На очередном приеме у врача ее направили на госпитализацию для гемодиализа в связи с ухудшением состояния. Но в больнице не приняли из-за недостающего анализа. Что делать?**

**Сергей, г. Владимир**

**Ответ:** Анализы показывают, в частности, возможность или невозможность проведения тех или иных процедур. Если врач, невзирая

на анализы, допустит вашу маму на гемодиализ, а там с ней что-нибудь нехорошее произойдет, то вы совершенно справедливо предъявите врачу претензии. Если вы видите по маме, что ей нужна экстренная помощь, то звоните в скорую или дежурному по городу, объясняйте ситуацию и госпитализируйтесь по скорой.

**Как быть, если есть основания считать, что не выполняется стандарт медицинской помощи больному с инсультом? Врач не назначает некоторые препараты, называя их неэффективными.**

**Наталья Н., Рязанская область**

**Ответ:** В стандарты включены множество лекарств, процедур и вмешательств, которые могут применяться у тех или иных больных. Категорически не является правильным лечение, в котором применяются все лекарства. Решение о том, какое лечение правильно, принадлежит лечащему врачу и реализуется с согласия пациента.

Следует прямо признать, что утвержденные Минздравом стандарты лечения отдельных заболеваний не являются полностью научно обоснованными. Это справедливо и для стандарта лечения ин-

сульта. Многие лекарства действительно не имеют научной доказанной эффективности.

**В феврале 2009 года мне была проведена классическая лазерная коррекция при исходном зрении минус 9 на оба глаза. Спустя полгода я поняла, что смотрю, как в прицел, а зрение в сумерках оставляет желать лучшего. Врачи уверяли, что все пройдет и при моих исходных минусах я должна радоваться, что вижу без очков хоть как-то. Исправлять, говорят, можно только через год с новым срезом роговицы и придется платить снова. Можно ли вернуть деньги?**

**Кристина, г. Москва**

**Ответ:** Вы, конечно, не должны платить повторно. Вам следовало направить претензию о некачественно оказанной услуге и устранении ее недостатков за счет исполнителя. Как только вы начинаете просто ходить и ничего не пишете, вас просто игнорируют. Нужно подавать претензию. Если в ее удовлетворении будет отказано, вы можете обратиться в суд. Вы, конечно, можете сначала вылечиться в другой клинике, а потом предъявить расходы

этой компании, но суд может на это посмотреть косо, поскольку будет нарушен претензионный порядок.

**Здравствуйте, у нас пострадал в больнице родственник, как мы считаем, по вине врачей. Мы подали заявление в прокуратуру, проверка идет уже 6 месяцев, скоро должны передать материал на экспертизу. Очень волнует то, что у нас в городе нет адвоката по медицинским вопросам. Посоветуйте, пожалуйста, как быть, есть ли смысл воспользоваться услугами простого адвоката.**

**Татьяна, г. Елец**

**Ответ:** Вы, конечно, можете обратиться к услугам адвоката общей практики, ведь юристов, специализирующихся на медицинских вопросах, не так уж и много в России. В случае если у вашего адвоката возникнут трудности, он всегда может обратиться, например, в нашу организацию или попросить удаленную консультацию у коллеги, который имеет опыт ведения «медицинских» дел. А вообще на суде поддерживать обвинение будет прокурор, поэтому наличие адвоката не является необходимостью.

**Ложусь в больницу с ребенком, нужна выписка о состоянии здоровья, причем именно с места жительства. Терапевт сказал, что нужно пройти несколько врачей. Часть врачей хочу пройти в платной (так намного быстрее), может ли терапевт отказать принимать выписки из платной поликлиники?**

**Татьяна, г. Златоуст**

**Ответ:** Нормативными актами этот вопрос не урегулирован. Врач может руководствоваться, а может и нет, но следует понимать, что деньги лечебное учреждение получает за количество оказанной помощи. Так что интерес врача понятен.



РЕКЛАМА

## Задайте свой вопрос юристам

по телефону:  
**8 (800) 505-92-61**

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

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

# Эксперты газеты отвечают на вопросы читателей «Планеты здоровья»

**КАК БЫТЬ, ЕСЛИ УШИ ТОРЧКОМ**  
*У дочери уши немного оттопырены. Она очень переживает, прячет их под длинными волосами. Можно ли скорректировать это? Не хотелось бы, чтобы у нее развился комплекс.*

**Алла Добронравова, г. Москва**



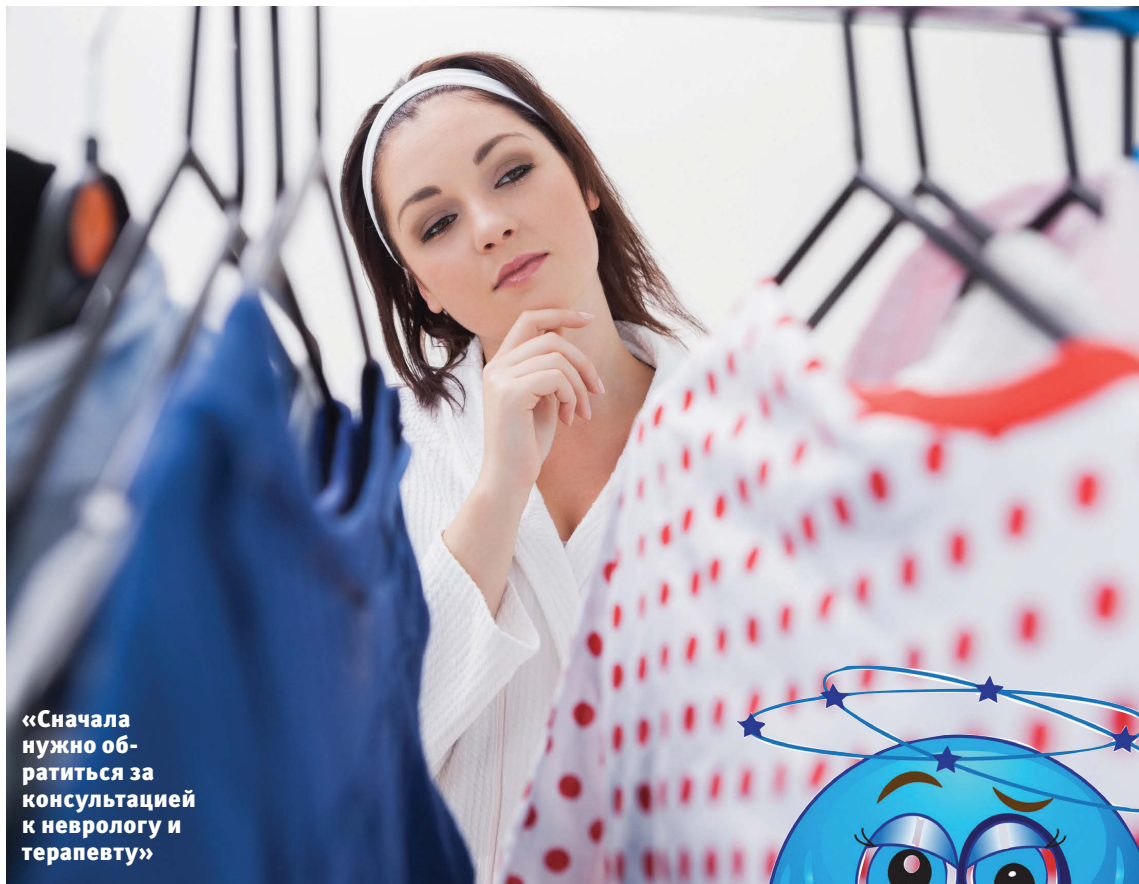
**Дмитрий Пахлин,**  
пластический хирург клиники пластической хирургии «Пропорция»

Коррекция формы наружного уха называется «отопластика». Наиболее востребована данная операция для подростков, когда внешние недостатки воспринимаются более чувствительно. Появляются комплексы неполноценности, мешающие развитию личности. Поэтому операция направлена не только на устранение эстетических недостатков, но и на психологическую помощь. Суть операции заключается в устранении избыточной оттопыренности ушей, создании рельефа завитка, иногда — иссечении лишнего хряща. Риски незначительны и возникают редко.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА**

*В последнее время у меня сильно кружится голова. От чего это может быть?*

**Анна Курбатова, г. Москва**



«Сначала нужно обратиться за консультацией к неврологу и терапевту»



**Алиса Сунгурова,**  
ведущий терапевт сети медицинских клиник «Семейная»

Головокружения, тем более сильные, требуют тщательного комплексного обследования. И с ним не стоит затягивать.

Обязательно обратитесь к специалисту. Причины могут быть весьма серьезными — начиная от анемии, неврологических проблем, сосудистых заболеваний, заканчивая опухолью головного мозга. Сначала нужно обратиться за консультацией к неврологу и терапевту. Сдать общий анализ крови, мочи, биохимический анализ крови. Эти исследования помогут определить состояние организма в целом, наличие каких-либо воспалительных процессов и нехватку жизненно важных элементов. Возможно, потребуется сделать ЭКГ, чтобы исключить нарушения сердечного ритма. А также УЗИ сосудов головы и шеи. При подозрении на новообразование головного мозга назначают МРТ головы.

Головокружения также могут быть признаком офтальмологических заболеваний. Универсального совета для лечения головокружений нет. Если головокружение началось внезапно, первое, что нужно сделать, — лечь и измерить артериальное давление. Если давление низкое (ниже 90/60 мм рт. ст.) — поднимите ноги выше головы и полежите в таком положении минут 15, потом надо выпить крепкого чая. Если давление высокое (выше

140/90 мм рт. ст.), то надо принять препараты, снижающие давление, если их нет — любой спазмолитик, вроде но-шпы. Если человек не может встать, каждое изменение положения тела вызывает сильные головокружения, то необходимо вызвать скорую.

**ПОЛНЫЙ ШКАФ — А НАДЕТЬ НЕЧЕГО**  
*Я покупаю много вещей, а в итоге — ничего одеть. В чем моя ошибка? Как научиться покупать правильные вещи?*

**Алиса Мудрая, г. Нижний Новгород**



**Донат Егоров,**  
эксперт по моде и стилю

Разделите весь ваш гардероб на две составляющие. Базовая

часть — это изделия хорошего качества в классическом стиле нейтральных цветов: черные брюки, юбка-карандаш, маленькое черное платье, однотонная водолазка и светлая сорочка. Это те модели, которые будут фундаментом вашего гардероба, их можно сочетать с другими модными изделиями. Чтобы обновить такой образ достаточно одной небольшой детали. И трендовая часть гардероба — это как раз те изделия и аксессуары, которые мы покупаем под влиянием эмоций и модных журналов. Чтобы сдерживать себя в таких необдуманных покупках, необходимо сразу представить, с чем и как вы будете сочетать эти вещи. Если вы понимаете, что идей нет, то, скорее всего, ваша покупка пролежит в шкафу долгое время невостребованной. Еще один совет от стилиста: если сомневаетесь — попросите продавца отложить вам эту вещь до завтра, если на следующий день вы будете так же уверены в своем выборе, то покупка точно ваша.

**УЛАДИТЬ РЕЗУС-КОНФЛИКТ**  
*У нас с мужем разный резус-фактор. У него — положительный, у меня — отрицательный. Мы хотим ребенка, но боимся резус-конflikта. Что можно сделать?*

**Ирина Соколова, г. Рязань**



**Эми Пуршаева,**  
кандидат медицинских наук, акушер-гинеколог сети женских

консультаций «Медок», специалист в области лечения невынашивания беременности

Если у женщины резус-отрицательная кровь, а у мужа резус-положительная, во время беременности резус-конфликт может случиться с вероятностью 50-75%. Для начала необходимо определить резус-принадлежность плода. Если у плода резус-отрицательная кровь (такая же, как у матери), то резус-конflikта не будет. В случае если резус-фактор у плода положительный, необходимо с определенной периодичностью в течение всей беременности определять титр антител к резус-фактору. Контроль резус-антител начинают в сроке с 8-й до 20-й недели







# 7 специй для здоровья

## Чем полезны пряности



### ГВОЗДИКА

В составе сушеных бутонов гвоздики много не только витаминов и минералов, но и ценных эфирных масел. Именно они обуславливают антисептическое и бактерицидное действия гвоздики, способствуют улучшению пищеварения, повышают общий тонус организма, отпугивают комаров в лесу.



### ИМБИРЬ

Корень имбиря содержит свыше 25 различных антиоксидантов. Имбирь — лучшее средство при тошноте, рвоте, морской болезни. Его мощное противовоспалительное и антибактериальное действия поможет при ангине, гриппе и других инфекционных заболеваниях. Полезен имбирь и для сосудов.



### КОРИЦА

Одно из самых выдающихся свойств корицы — способность понижать уровень сахара в крови. Это специя номер один для людей, страдающих сахарным диабетом. Также корица способна улучшать работу мозга, ускорять обмен веществ и оказывать на организм общее тонизирующее воздействие.



### КУРКУМА

Исключительно полезна для пищеварительной системы — регулирует флору кишечника, улучшает работу пищевода и желчного пузыря. Куркума может быть использована для борьбы с кишечными инфекциями и даже язвой желудка. Эта специя восстанавливает силы, возвращает бодрость.

### ЗИРА (КУМИН)

Зира необходима не только для плова, но и для почек. Она способствует их хорошей работе и оказывает мочегонное действие. Особенно полезна эта специя для женщин — она способствует увеличению лактации у кормящих матерей и помогает справиться с токсикозом во время беременности.

### МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Мускатный орех обладает вяжущими, противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Он активизирует восстановление тканей эпителия, поэтому рекомендован при желудочных и кишечных язвах. Мускатный орех полезен при нервных расстройствах и бессоннице, простуде и туберкулезе.



### А ВЫ ЗНАЛИ?

В Древнем Египте 4 тысячи лет назад можжевельник, тмин, лук и чеснок использовались как лечебные средства. Примерно в это же время в Китае лечили при помощи имбиря, шафрана, аниса. Врачи Древней Греции и Рима применяли многие душистые травы и пряности в качестве лекарств. Известнейшие врачи древности Гиппократ и Авиценна именно ими лечили своих пациентов.

### ПЕРЕЦ ЧИЛИ

Это лучшая специя для тех, кто хочет похудеть. Острый перец разгоняет обмен веществ. Вопреки заблуждению, перечная острота не вредна, а полезна для желудка, так как стимулирует выработку пищеварительных ферментов. Не случайно в древние времена перец чили использовали в борьбе с холерой.

Текст: Вера Андреева

# ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

## ПОЧЕМУ ОДИНИ ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ СЫТ НЕ БУДЕШЬ

Не так давно распространилось мнение, что витамины «из аптечной склянки» вообще не нужны. И можно запросто без них обойтись. Появились даже некие исследования на эту тему. Мол, для поддержки организма лучше съесть пару килограммов овощей и фруктов.



**Татьяна Залетова, диетолог Российского союза нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии, реабилитирует витамины и развеивает самые популярные мифы, с ними связанные.**

— Правда ли, что получить все необходимые витамины с едой нельзя?  
— Можно, но для этого нужно съедать от 3000 до 5000 ккал в день. Среднестатистическому горожанину с его низкой физической активностью рекомендуется потреблять не больше 1800–2000 ккал в день. При таком рационе получить все необходимое из еды невозможно.

— Значит, пить витамины все-таки нужно? А можно ли выбрать их самостоятельно?  
— Если у вас в семье нет онкологических больных, можно купить любые поливитамины. Для первого приема я бы рекомендовала комплекс с наиболее широким содержанием витаминов, и чтобы их содержание составляло не меньше 100% от суточной нормы. Это позволит насытить организм и получить выраженный клинический эффект. В дальнейшем для профилактики достаточно от 30 до 70% от суточной нормы.

— Есть такое мнение, что поливитамины плохо усваиваются организмом. И если в составе указана суточная норма, то хорошо, если в организм попадет ее половина. Так ли это?

— Судя по моей практике, это не так. Витамины из таблетки всасываются даже лучше, чем из еды. Единственное правило — чтобы процесс был более физиологичный, желательнее принимать витамины с едой, тогда они будут лучше усваиваться.

— Кстати, как правильно принимать витамины?  
— Учитывая, что большинство комплексов содержат витамины группы В, оказывающие стимулирующее воздействие на нервную систему, — принимать их лучше с утра, чтобы не было проблем со сном. Еще одна тонкость — если принимать большую дозу (например, две таблетки) с утра, то усвояемость будет ниже, чем если есть по одной таблетке, но два раза в день.

— Когда стоит ждать первого эффекта?  
— Не нужно ждать эффект от второй-третьей таблетки — это не лекарство от головной боли, которое действует мгновенно. Эффект обычно наступает к концу 4-й или 6-й недели с начала приема витаминов — когда клетки обновятся и заработают в полную силу.

— Есть такое мнение, что, если пить витамины и питаться полноценно, может быть передозировка витаминами... Это очередной миф?  
— Начнем с того, что большая концентрация витаминов в овощах и фруктах — это в принципе миф. В них много только витамина С, бета-каротина и фолиевой кислоты, которая является провитамином. При этом, если мы режем фрукт, храним его на свету или термически обрабатываем, витамин С быстро разрушается. Поэтому не нужно бояться есть овощи, фрукты и витами-

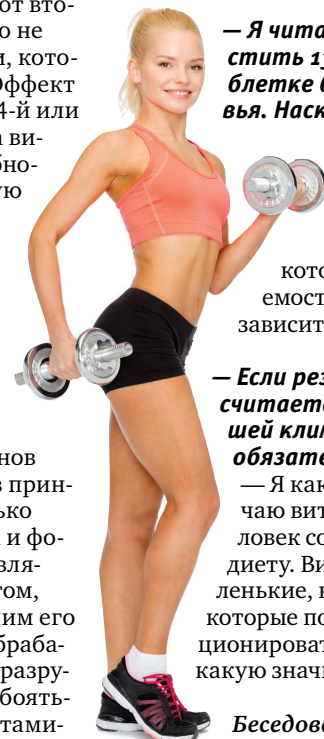
ны в таблетках — ничего страшного не случится. Исключение могут составлять люди, которые склонны к аллергическим реакциям.

— То есть гипervитаминоз — это случай исключительный?  
— Да, он встречается очень редко, и, как правило, у людей, занимающихся бодибилдингом. Основным симптом передозировки витаминами — ощущение тошноты и послабление стула. Это естественная реакция. Организм сигнализирует, что есть больше не нужно и пытается вывести лишнее.

— Я читала, что нельзя совмещать 13 витаминов в одной таблетке без последствий для здоровья. Насколько это соответствует действительности?  
— В нашем институте (Институт питания РАМН. — Прим. ред.) были проведены исследования, которые показали, что всасываемость и эффект от комплекса не зависит от количества витаминов.

— Если резюмировать, вы как врач считаете, что витамины в нашей климатической зоне пить обязательно?  
— Я как специалист всегда назначаю витамины, особенно если человек соблюдает низкокалорийную диету. Витамины — это такие маленькие, но очень важные винтики, которые помогают организму функционировать. Не стоит забывать о том, какую значительную роль они играют.

Беседовала Мария Ремова



### А ВЫ ЗНАЛИ?

В природе существуют антивитамины — вещества, которые подавляют биоактивность витаминов. Они похожи по формуле на витамины, но действуют в противоположную сторону. Когда эти вещества попадают в организм, они легко встраиваются

в химические процессы вместо витаминов и наносят вред человеку. Например, антипод витамина В1 — тиамин — пиритиамин приводит к полиневриту — воспалению нервных волокон. Антивитамины содержатся в некоторых продуктах в очень

низких концентрациях, и при нормальном употреблении витаминов они неопасны. А вот если организм недополучает витамины или по какой-то причине не усваивает их в силу патологий, они начинают свое деструктивное дело.

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

**В продаже с 11 апреля!**

**№4**

ТЕМА НОМЕРА:  
**ЛУКОВИЧНЫЕ РАСТЕНИЯ В САДУ**  
сорта • агротехника • дизайн

**15 РУБ\***

- **ПАРАД ПЕРВОЦВЕТОВ**  
Подснежники, крокусы, сциллы и другие
- **С ЦВЕТАМИ КРУГЛЫЙ ГОД**  
Наслаждаемся цветением луковичных 365 дней подряд
- **КОПАТЬ ИЛИ НЕ КОПАТЬ?**  
Какие цветы могут расти на одном месте много лет
- **ТАБЛИЦА УМНОЖЕНИЯ**  
Способы размножения луковичных
- **ЦВЕТОЧНЫЕ НАПАСТИ**  
Болезни и вредители весенних цветов

**Стань спецом в дачном деле!**

ООО «ИД «КАРДОС»

\*Рекомендованная цена

# А ну-ка, выпрямись!



## Типы и причины сколиоза

Причины банальны, и все мы о них знаем, но, как это часто водится, надемся на авось. Поэтому повторим пройденное и закрепим результат. Основной причиной искривления позвоночника у детей является неправильное положение тела во время учебных занятий. Неравномерная нагрузка, возникающая в данном случае, неизменно гнет позвоночник, утомляет и ослабляет мышцы. Со временем страдают связки хребта и деформируются сами позвонки. Но это не единственная причина недуга.

## СКОЛИОЗ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

- Родовые травмы.
- Ушибы, переломы.
- Рахит, ревматизм, недуги нервной системы.

## СКОЛИОЗ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

- Слабость мышечного каркаса.
- Неправильно выполняемая или распределяемая физическая нагрузка.
- Ношение увесистого портфеля или школьной сумки на одном плече.
- Опухоли.
- Врожденные пороки.

## СКОЛИОЗ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА

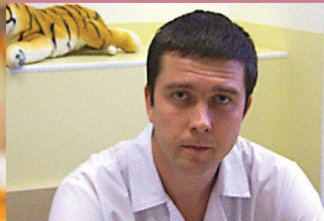
- Травмы.
- Нарушение положения тела,

## ИЛИ КАК БОРОТЬСЯ С ДЕТСКИМ СКОЛИОЗОМ

Прямая спина ребенка — традиционно одна из главных забот родителей. Задолго до школы мы начинаем обсуждать тяжелые портфели, неудобные парты, высокие нагрузки. Похоже, проблема детского сколиоза со временем становится лишь актуальнее.



## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



**Андрей Коновалов,**  
врач ортопед-травматолог:

«Своевременное выявление сколиоза и вовремя начатое лечение — это практически гарантия здорового будущего ребенка. Не пренебрегайте режимом дня, занимайтесь с ребенком плаванием, обратите внимание на питание малыша, правильно подбирайте мебель для маленького ученика. Залог успеха любого лечения — это неравнодушие родителей. Только в ваших силах сберечь здоровье ребенка».

вызванное близорукостью, разновеликой длиной ног, плоскостопием.

- Воспалительные заболевания (туберкулез, плеврит, радикулит).

## Опасность неровного позвоночника

Врачи единодушны — надеяться на «само пройдет» и «ничего страшного, все так живут», крайне неблагоприятно. Если запустить работу над осанкой, можно получить еще больше проблем:

- Деформацию позвоночника.
- Возникновение реберного горба.
- Чрезмерную асимметрию таза.
- Сбой в работе и нарушение развития жизненно важных внутренних органов.

Понятно, что такие изменения характерны для запущенной стадии болезни. А вот головную боль и боль в шее, быструю утомляемость можно наблюдать у детей и с 1–2 степенью

искривления позвоночника. К тому же такой недуг может стать причиной депрессии у подростков, ибо выглядит кривая спина неэстетично. Не стоит исключать вероятность возникновения и таких нехороших последствий, как ранний остеохондроз и спондилез — окостенение поврежденных связок.

## Как вернуть правильную осанку

Практически любая степень сколиоза хорошо поддается коррекции. Это не касается лишь патологических случаев, когда сколиоз является следствием еще более серьезной болезни — они составляют не более 10% из всего объема заболеваемости. Важно помнить, что чем раньше начато лечение, тем скорее и выше результаты.

**ЛФК** — лечебная физкультура. Врач назначит, а тренер подберет для вашего малыша необходимый комплекс упражнений, корректирующих осанку. Неплохо взять за правило делать зарядку по утрам, включив в нее комплекс упражнений для укрепления позвоночника и мышечного корсета.

**Физиотерапия** Врачи-ортопеды, как правило, назначают физиопроцедуры в комплексе с лечебным массажем. Так они дают максимальный эффект.

Используются разные виды физиотерапии. Теплолечение — парафиновые аппликации и горячие обертывания, электростимуляция мышц — для укрепления мышечного каркаса, ультразвук — для купирования болевого синдрома.

**СРЕДИ ПЯТИЛЕТНИХ ДЕТОК СКОЛИОЗОМ СТРАДАЮТ ПРИМЕРНО 5–6% МАЛЫШЕЙ. К ШЕСТНАДЦАТИ ГОДАМ ЭТА ЦИФРА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 50%**

## ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

- Обратите внимание на спальное место ребенка. Матрас на его кровати не должен быть слишком мягким, но и не сильно твердым.
- Не стремитесь «возвышать» малыша раньше времени, устроив его на подушках. До года крохе вообще без необходимости сей атрибут.
- Не бравировать ранним развитием крохи. Всегда поддерживайте малыша под спинку, не высаживайте раньше времени, не ставьте на ножки, пока ему самому не захочется встать.
- Заниматься лепкой, рисованием, писать прописи и собирать конструктор малыш должен за столом. Подбирайте стол и стул для ребенка правильной высоты.
- Не пренебрегайте утренней зарядкой и закаливанием.
- Обратите внимание на посадку чада за столом во время занятий. Затылок ребенка должен быть немного приподнят и чуть отведен назад, а подбородок, напротив, слегка опущен.
- Подбирайте правильный ортопедический ранец школьникам и научите подростка правильно распределять нагрузку.



**Корсеты** Имеют смысл при сколиозах 2-й и 3-й степени, когда угол дуги позвоночника уже достиг 20 и более градусов. Также врач может назначить корсет при быстром прогрессировании заболевания.

Текст: Любовь Анина

Благодарим за помощь в подготовке материала врача высшей квалификационной категории Андрея Коновалова

# Мер против сенной лихорадки

**БОРЕМСЯ С ВЕСЕННЕЙ АЛЛЕРГИЕЙ**

*Сенная лихорадка, поллиноз — названия состояния, которое мы привыкли именовать весенней аллергией. Слезы, сопли, затрудненное дыхание, чихание — все это делает жизнь весенних аллергиков трудно выносимой.*



**Пыльца собирается на одежде, мебели, в волосах, даже на ресницах**



лительным и противоаллергическим действием, и не стоит их бояться. Фармакологи говорят, что назальные стероиды почти не всасываются в кровь и никаких побочных эффектов обычных стероидов от них нет. В любом случае эти капли должны быть прописаны врачом. Самолечение — еще одна ошибка в борьбе с поллинозом.

### СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ

Аллергикам и окружающим стоит относиться к пыльце как к опасности и для этого преградить ей путь в дом. Особенно важно закрывать окна с утра, так как именно в это время уровень пыльцы в воздухе самый высокий. Хорошо пользоваться во время сезона пыльцы кондиционерами, закрывая наглухо окна, у них у всех есть фильтры (главное, менять их вовремя). На улице, если аллергия сильная, вполне можно ходить с маской на лице, как при гриппе. Только нужно купить особую — от пыли.

Текст: Екатерина Кирьянова

### ФИЗКУЛЬТУРА

Пробежка с забитым носом — не самое приятное занятие, но, как бы то ни было, врачи советуют: тренировка средней интенсивности снижает симптомы аллергии. При нагрузке уровни раздражающего слизистые гистамина — вещества, вызывающего симптомы аллергии, против которого мы пьем антигистаминные препараты, — снижаются.

### ПРОВЕРЕННЫЕ ТРАВЫ

Белокопытник — простая, но полезная трава при весенней аллергии. Он содержит вещества, которые блокируют лейкотриены, которые вызывают проблемы с дыханием, аллергическую астму и т. д. В Швейцарии исследователи установили, что таблетка 8 мг экстрак-

та белокопытника 4 раза в день помогает не хуже такого химического препарата от аллергии, как цетиризин, но без седативного эффекта. У нас в аптеках и травяных лавках таких таблеток нет, зато продается сушеный корень и листья белокопытника. Действуют наподобие белокопытника также: крапива и водоросль спирулина.

### ПРОБИОТИКИ

Полезные для кишечника бактерии помогают пережить сезонную аллергию, как показывает ряд исследований. Медикам давно известно, что пробиотики помогают регулировать иммунную систему. Таким образом они противодействуют и воспалениям, которые приводят к симптомам аллергии. Количество и виды бактерий, которые применялись для исследований, разные, но в основном это все те же, что содержатся в разных кефирных заквасках. Лучше всего купить такие в аптеке и сделать йогурты самостоятельно, так как дело еще и в количестве бактерий, в покупных продуктах их, конечно, в разы меньше.

### ГИГИЕНА ВЕСЕННИХ АЛЛЕРГИКОВ

Пыльца собирается на одежде, мебели, волосах, даже на ресницах. Так что душ утром и вечером, а если есть возможность, и в середине дня, частая смена одежды, промывание носа спреями с морской водой несколько раз в день, пылесос каждый день и частая влажная уборка.

### ГОРМОНАЛЬНЫЕ КАПЛИ

В данном случае от пациента требуется не бояться их. Так называемые назальные кортикостероиды сейчас часто прописываются врачами, но очень недоверчиво встречаются пациентами — все же гормоны, к ним привыкаешь, не вырабатываются собственные и т. д. Но эти препараты обладают самым мощным противовоспа-

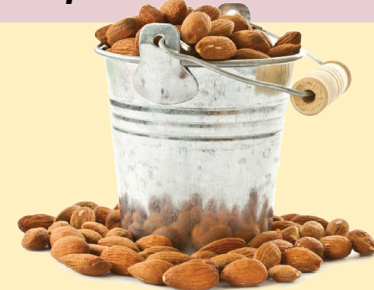
### ЧТО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА



**СЕЛЬДЕРЕЙ**  
Диета может реально ухудшить сезонную аллергию. Примерно у трети людей с весенней аллергией иммунная система рассматривает протеины в еде как протеины в пыльце. Например, те, кто реагирует на березовую пыльцу, может оказаться аллергиком на многие полезные продукты, особенно на сельдерей. Его лучше полностью исключить.



**КВАШЕНАЯ КАПУСТА, ЧЕРЕШША И ДРУГИЕ**  
«Квашение» на языке диетологии называется ферментированием. В ферментированных продуктах содержится большое число гистаминов — возбудителей аллергии. Так что эти продукты у весенних аллергиков должны быть также исключены. Но это не так страшно. В это время уже не так мало свежей зелени из теплиц и с грядок.



**МИНДАЛЬ**  
Аллергологи предупреждают о том, что эти полезные орехи могут усугубить симптомы весенней аллергии. Немного потерпите и, когда деревья отцветут, снова можете заряжаться энергией миндаля во время перекуса.



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

# Мудрость для зубов

## ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ СТОМАТОЛОГОВ

Стоматология идет вперед: уже сегодня врачи умеют лечить без бормашины и учатся выращивать зачатки зубов. О том, что станет со стоматологией в ближайшем будущем и как дожить до него со здоровыми зубами, мы поговорили со стоматологом-хирургом Александром Дымниковым.

### О ВОЛШЕБНОЙ ПАСТЕ И ПРАВИЛЬНОМ УХОДЕ

— Придумают ли зубную пасту от кариеса?

— Ее давно придумали — это обычная зубная паста. Просто ею нужно пользоваться регулярно — утром и вечером. Самое главное — профилактика, включающая в себя тщательную чистку зубов, и сбалансированное питание. Есть наследственный фактор, но он определяет не предрасположенность к кариесу, а, скорее, индивидуальную анатомию зуба, которая может быть благоприятной или неблагоприятной для фиксации болезнетворных бактерий.

— Как правильно ухаживать за полостью рта? Чистить зубы нужно до или после завтрака?

— Перед завтраком можно сполоснуть рот, а после — почистить зубы.

— Яблоко или морковь заменяют чистку зубов?

— Да, я склонен в это верить.



— Правда ли, что чистить нужно не только зубы, но и язык?

— Да, это правда, хотя я бы не сказал, что это императив. На самом деле, нередко производители гигиенических средств придумывают какие-то новые приборы и параллельно придумывают им назначение, которое позволяет повысить продажи этих изделий. Я, например, считаю, что зубная щетка должна быть с прямой щетиной, без каких-либо резиновых вставок, циркулярных волокон и пр. Все зависит от техники чистки зубов. Она может меняться в зависимости от конкретных задач, но должна быть качественной.

### УМНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

— Нужно ли сохранять зуб любой ценой?

— Все зависит от конкретной клинической ситуации. Случается, что под попыткой сохранить зуб подразумевается заработок стоматолога-терапевта, и наоборот — в случаях, когда зуб целесообразно сохранить, стоматолог-хирург рекомендует удаление и имплантацию. И сохранение, и лечение зуба должны быть рациональными.

— Что вы думаете о регенерации зубов?

— Сейчас Московский медико-стоматологический университет получил грант на разработку в этой сфере. Они находятся в начале пути.

Но до клинических испытаний, полагаю, еще лет 15.

— Научатся ли врачи делать вечные пломбы?

— Все, что создано человеком, имеет срок годности. Природная ткань имеет способность к регенерации — человечество пока таких тканей не придумало.

— Как вы видите стоматологию будущего?

— Когда из любой клетки организма можно будет сделать лю-

бую другую клетку. Молекулярный томограф выбирает клетку, затем нанолазерами в ней производятся эпигенетические изменения, она редуцируется до стволовой клетки, а затем также путем эпигенетических изменений из нее получают зубные зачатки.



**Александр Дымников,**  
кандидат медицинских наук, заведующий  
стоматологическим отделением клиники  
«Медси» на Солянке

## ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ

● Морковь, яблоки, огурцы — решают сразу несколько проблем: массируют десны и снимают зубной налет. Кроме того, они содержат много витаминов и микроэлементов (кальций, калий, магний, натрий, фосфор, йод, фтор, железо), которые зубам только на пользу.

● Зелень — помогает от кровоточивости десен, а петрушка освежает дыхание не хуже мятной жвачки.

● Клюквенный сок — благодаря его бактерицидному действию, большое подспорье в борьбе с кариесом.

● Сыр тоже неплохо помогает от кариеса. Он укрепляет зубную эмаль и увеличивает слюноотделение — а слюна, как известно, препятствует развитию кариеса и воспалению десен.

● Один грейпфрут в день не только поднимает настроение и способствует укреплению иммунитета, но является отличной профилактикой заболеваний десен.

## ГОТОВЬТЕ И ПРАЗДНУЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

### ЧИТАЙТЕ В СПЕЦВЫПУСКЕ:

- **ГОТОВИМСЯ К ПАСХЕ**  
Рецепты пасх и куличей
- **РЕЦЕПТЫ** боярских пасхальных блюд
- **ИДЕИ** для оформления праздничного стола
- **О КАЛОРИЙНОСТИ** каждого блюда
- **О СЕКРЕТАХ ОКРАСКИ ЯИЦ** (выбор, краски, значение)

- **КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ** в помощь хозяйке
- **ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА** разных стран мира



\*Рекомендованная цена

### ВАС ЖДУТ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ:

Кулич  
на сливках



стр. 12  
журнала

Конвертики  
из куриных грудок



стр. 34  
журнала



# Создаем в квартире ПРАВИЛЬНУЮ АТМОСФЕРУ

То, чем мы дышим, не менее важно, чем то, что едим. Загрязненный воздух — один из главных врагов здоровья. Разберемся, как сделать воздух в нашем доме чистым и свежим.

## Главные враги домашней атмосферы

Более всего загрязняет воздух в помещении пыль. Еще один фактор, делающий атмосферу в доме некомфортной, — сухость. Для нормального самочувствия человеку требуется влажность воздуха 40–60%. Однако в жилом помещении она редко достигает даже 30%, а во время отопительного сезона — и того ниже.

## Увлажнение

Сухость воздуха наносит большой вред нашему организму, состоящему на 60% из воды. Когда в окружающем воздухе не хватает влаги, мы в буквальном смысле сохнем. Это приводит в лучшем случае к преждевременному старению кожи, а в худшем — к серьезным внутренним заболеваниям.

### УСТРОЙСТВО

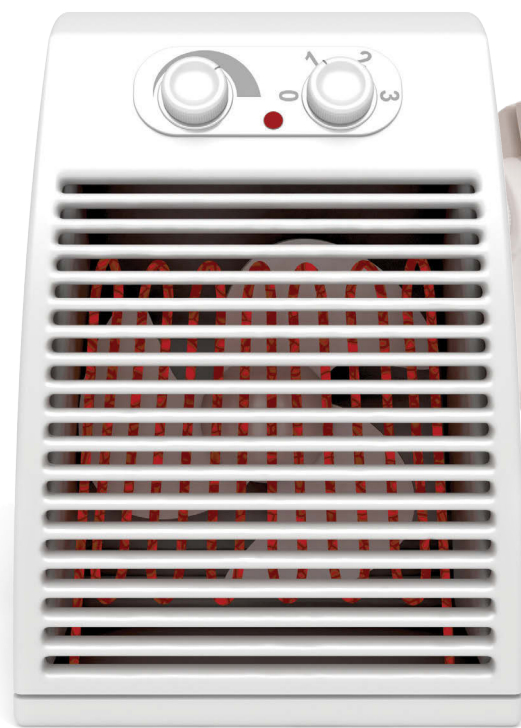
Увлажнитель воздуха — необходимый прибор для тех, кто ценит свое здоровье. Увлажнители воздуха выпускаются трех видов: классические, паровые и ультразвуковые. Разброс цен — от вполне бюджетных до дорогих. Вне зависимости от цены, все они справляются со своим предназначением. Главное, подобрать достаточно мощный для конкретного помещения.

## Очищение

В наш безумный век лишней раз пропылесосить — не такая уж тривиальная задача. А пыль образуется постоянно, особенно когда дома кто-то есть — дети, животные. В этой ситуации, особенно при количестве аллергиков в современном мире, на помощь придет очиститель.

### УСТРОЙСТВО

Очистители пропускают через себя воздух, отфильтровывая загрязнения. Чистота воздуха на выходе определяется качеством фильтров. Механические фильтры малоэффективны для микрзагрязнений, вызывающих аллергию. Угольные фильтры при своевременной замене справляются с большинством загрязнений. Высокотехнологичные фильтры предназначены специально для аллергиков. Некоторые очистители оборудованы водяными фильтрами — помимо очищения, они также увлажняют воздух.



Зимой воздух в квартирах пересыхает до неприемлемых для здоровья уровней, поэтому увлажнитель — полезное устройство

## Охлаждение

Если вспомнить, какая жара в последнее время бывает летом даже в регионах, где обычно такого быть не должно, не странно, что кондиционеры стали для многих атмосферным прибором номер один. Но все же, если жара бывает не часто, специалисты рекомендуют обходиться без него и выбирать вентиляторы.

### УСТРОЙСТВО

Кондиционер только охлаждает, а хороший вентилятор создает поток воздуха, обновляя его состав в помещении и делая атмосферу более комфортной. Особенно это касается оконных вентиляторов.



## Дезинфекция

В тяжелую годину эпидемий гриппа эта процедура совсем не кажется экстравагантной. Например, вагоны метро обрабатывают кварцевыми лампами регулярно, а во время эпидемий — каждый день.

### УСТРОЙСТВО

Кварцевые и бактерицидные лампы предназначены для дезинфекции помещений. Происходит это с помощью ультрафиолетового излучения разной степени жесткости, небезопасного и для человека, и для всего живого, находящегося в помещении. Поэтому прежде, чем приобретать такую лампу, необходимо посоветоваться с врачом. Дезинфицирующие лампы при всей их доступности — это все-таки медицинские приборы, и лучше, если их использование будет санкционировано специалистом.

## Пылесборка

Лучше старого доброго пылесоса для избавления от пыли пока ничего не придумали. Первые патенты на изобретение получили американцы: в 1860 году — Дэниэл Хесс

из Айовы, а в 1868-м — Айвз Макгафни из Чикаго. Поначалу изобретение было очень дорогим, а общедоступными пылесосы стали лишь после Второй мировой войны. Сейчас каких только пылесосов нет. Роботом уже никого не удивишь, а недавно появился летающий робот-пылесос.

### УСТРОЙСТВО

Главный вопрос — моющий или простой? Часто от покупки моющего пылесоса отказываются из-за высокой цены и ухода, который требуется ему для нормальной работы. Однако эффективность моющего пылесоса намного выше, чем обычного, — с его помощью достаточно делать уборку 1 раз в неделю. Кроме того, моющий пылесос собирает не только сухую пыль, но и любую грязь. Все поверхности в помещении будут очищены идеально. К тому же моющий пылесос увлажняет, а при желании и дезодорирует воздух.

## Ионизация

Как показывают исследования ученых, заряженные — ионизированные — частицы воздействуют на человеческий организм самым благоприятным образом. Дело в том, что аэроионы, которые образуются в результате работы прибора, активируют работу эритроцитов крови, что увеличивает газообмен

Первый известный патент на пылесос, патент США № 29077, получен 10 июля 1860 года американцем Дэниелом Хессом из Айовы. Он назывался «подметатель ковров»



— Мама, что тебе подарить на Новый год?  
— Чистоту и порядок в доме.  
— Ну, мама, загадай уже что-нибудь реальное!

в легких и, соответственно, улучшает общее состояние организма. Именно поэтому ионизаторы воздуха пользуются большой популярностью.

### УСТРОЙСТВО

У этого прибора есть ряд недостатков. В процессе ионизации заряженными делаются абсолютно все содержащиеся в воздухе частицы, в том числе пыль, грязь и даже возбудители инфекций. Эти ионизированные частицы буквально липнут ко всему подряд. Поэтому во время работы ионизатора в помещении не должно быть людей, а после необходима тщательная влажная уборка.

Текст: Вера Андреева



# Крестный путь НОВОМУЧЕНИЦЫ

**ВСЕРОССИЙСКАЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНИЦА  
ТАТЬЯНА ГРИМБЛИТ**

17 июля 2002 года Татьяна Гримблит была причислена к лику святых новомучеников и исповедников российских. В одном из своих писем она писала подруге: «Я знала, надев крест, тот, что на мне, — опять пойду. За Бога не только в тюрьму, хоть в могилу пойду с радостью».

## ДОЛГ ХРИСТИАНИНА

В 1920 году в тюрьмах Томска появилась необычная посетительница, которая регулярно навещала многих заключенных. Семнадцатилетняя девушка Таня Гримблит узнавала у начальства сибирских тюрем, кто из арестантов не получает передачи, а потом передавала заключенным то, что приносила с собой. В тюрьму она приходила каждый месяц. Личных средств у нее было совсем немного. Большую часть небольшой зарплаты она отдавала заключенным. Кроме того, Татьяна собирала пожертвования в томских храмах и сама меняла деньги на нужные вещи и продукты. Это было ее твердое внутреннее убеждение — что так надо жить, что это ее долг христианина.

## ВНУЧКА СВЯЩЕННИКА

Отец Татьяны Гримблит был мелким чиновником, а мать — дочерью томского священника, протоиерея Антонина Мисюрова. Родилась будущая благотворительница 14 декабря (по старому стилю) 1903 года — в день памяти святого Филарета Милостивого, который был известен своей заботой о немощных и обездоленных. В 1920 году Татьяна окончила гимназию и стала работать в колонии с детьми, которые в одночасье стали сиротами. Тогда она выбрала дело, составившее ее крестный путь.



Литургия в храме Новомучеников и Исповедников Российских в Бутово

## ЧУДЕСНОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

К 1925 году посылки и письма Татьяны поддерживали арестованных не только в Томске, но и в Иркутске, Нарымском крае, Архангельске. Женщиной заинтересовались органы. Ее

отправили в ссылку, но вскоре оправдали. Татьяна получила право на проживание в любом месте государства. Из ссылки благотворительница приехала в Москву и поселилась в Замоскворечье. Девушка стала



**Татьяна Гримблит**  
1.12.1903, Томск —  
23.09.1937, Бутовский полигон



прихожанкой здешней церкви Святителя Николая в Пыжах, где служил знакомый Татьяны — архимандрит Гавриил, проведший много лет в лагерях и получавший помощь от Татьяны.

На службах Татьяна пела на клиросе. И по-прежнему все свое свободное время, все силы и средства она отдавала делу благотворительности. В 1931 году она оказалась в Вышерском исправительно-трудовом лагере, где освоила работу фельдшера. В дальнейшем это дало Татьяне еще одну возможность заниматься тем, что она сделала делом своей жизни — помогать людям.

## С ГОСПОДОМ БОГОМ!

Свою религиозность Татьяна ни от кого не скрывала. Она крестила больных и медикаменты выдавала со словами «С Господом Богом!». Особо тяжело больным надевала на шею крестик. Отвечая на вопросы о том, почему она так бедно живет, Гримблит говорила: «Вы тратите деньги на вино и кино, а я на помощь заключенным и церковь». Духовник Татьяны Гримблит служил в Дивеево. Она очень любила это святое место и планировала там остаться навсегда, но 6 сентября 1937 года она была арестована и вскоре погибла на Бутовском полигоне.

## ОБРАЩЕНИЕ К НОВОМУЧЕНИЦЕ ТАТИАНЕ

Обращаться к Татиане можно молитвой новомученикам и исповедникам российским. Поскольку Татьяна Гримблит при жизни помогала заключенным, то к ней часто обращаются с просьбами облегчения страданий, заступничества и молитвенной помощи за согрешения. Молиться Татиане можно своими словами, заканчивая молитву словами: «Недостойны есмы милости Божия, обаче страданий ради твоих Христос Бог наш да ущедрит и помилует всех нас, в помощь тебя призывающих. Мы же Ему, Спасителю нашему, со Отцом и со Святым Духом сокрушение о гресех и благодарение за вся всегда да приносим, славяще Его во веки веков. Аминь».

Текст: Алексей Рудевич

## ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



- **ЗЕМЛЯНИКА ВСЕ ЛЕТО**  
Создаем ягодный конвейер на семи грядках
- **ЭХ, ЛУК-ЛУЧОК!**  
Севок и выборки — большая разница
- **ВСЕ ПЕРЕПУТАЛИ**  
Как не обмануться с картофельными сортами
- **РАСТЕТ КУСТОМ И ВЬЕТСЯ**  
Мифы о фасоли и насколько они соответствуют реальности

- **ОВОЩИ С ПРЯНОСТЯМИ**  
Планируем красивую и полезную пряно-овощную грядку
- **КАРТОФЕЛЬНЫЕ НОВИНКИ**  
О сортах, вошедших в Госреестр в 2015 году
- **ПРАКТИЧНАЯ ТЕПЛИЦА**  
Как рационально использовать парник
- **ДОЗА ИЗ КИНДЕРСЮПРИЗА**  
Приспособления, облегчающие посев семян

- **КРАЙ МАГНОЛИЙ ДО САМОГО СЕВЕРА**  
Как вырастить цветущее дерево в средней зоне и севернее
- **БЕСЕДКИ НЕ КАК У ВСЕХ**  
12 идей для строительства
- **БАЛКОН В ЦВЕТАХ**  
Какие растения превратят балкон в цветущую клумбу

**№6**  
УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ

**№7**  
В ПРОДАЖЕ  
с 11 АПРЕЛЯ

000 «ИД «КАРДОС» 12+



# Василий Шервинский — отец российской эндокринологии

ПЕРЕД НИМ ОТСТУПИЛ ДИАБЕТ И ЕЩЕ ДЕСЯТОК БОЛЕЗНЕЙ



*Шервинский по праву занимает место в элите мировой медицины конца XIX — начала XX веков. Под его руководством были созданы препараты гормонов, которые позволили забыть о многих некогда смертельных болезнях. Он был врачом — благотворителем, просветителем и популяризатором медицинских знаний. Его таланту не помешала смена социальных формаций.*

## Шляхтич из Сибири

Будущий основатель российской клинической эндокринологии Василий Дмитриевич Шервинский родился сибиряком с польскими шляхетскими корнями, в Омске, где служил мелким чиновником отец, в ночь с 1849 на 1850 год. Мальчик уже в три года остался без матери и отца, которых по очереди унесла болезнь, и его взяла под опеку тетя — родная сестра отца. Когда Василий подрос, 12 лет от роду, его взял в семью двоюродный дядя — великий русский математик Пафнутий Чебышев — академик 25 академий, и в такой семье ребенок просто не мог не получить блестящее образование. Гимназию Василий окончил с отличием и золотой медалью, так же как и медицинский факультет университета. После университета Василий целиком погружается в практику, работает на кафедре патологической анатомии у выдающегося исследователя Ивана Клейна и ординатором Старо-Екатерининской больницы — ныне это Московский областной научно-исследовательский клинический институт имени Владимирского.

## Начало научного пути

Через год практики Шервинский публикует первую научную статью — об опухолях яичников, а пятью годами позже — диссертацию о жировой эмболии — закупорке сосудов жировыми новообразованиями. Он получает степень доктора, должность доцента на кафедре и через два года отправляется накапливать опыт за границей, в том числе в клиниках светил медицины того времени — великого невропатолога Адольфа фон Штрюмпеля и психиатра — невролога Жан-Мартена Шарко. Именно там, под влиянием больших медицинских умов и после изучения их работ, окончательно формируется научный интерес Шервинского.



**Наверху: Анна Ахматова среди гостей Шервинских. Внизу: дедушка с внучкой Еленой, флигель в имении в Черкизове**



## Первый эндокринолог в России

Вернувшись на кафедру, молодой ученый получает должность профессора и доносит до студентов азы новой науки — эндокринологии. Он делится собственными открытиями в области распространенных в то время патологий щитовидной железы: базедовой болезни, микседемы, Аддисоновой болезни. В 1894 го-

ду Василий Дмитриевич переходит на кафедру частной патологии и терапии внутренних болезней. Шервинскому, который исследовал взаимосвязь и взаимозависимость нервной и эндокринной систем, часто задавали вопрос, какая система организма важнее: нервная или эндокринная? Шервинский отвечал: «Это похоже на то, что если я спрошу, что важнее — скрипка

или музыкант. Скрипка не будет издавать звук без музыканта, а музыкант не может играть без скрипки... Железы внутренней секреции, вырабатывая свои гормоны, влияют на питание, на обмен всего организма, но влияют при посредстве нервной системы, и отделять их друг от друга нельзя...»

## Семья и дети

На всем жизненном пути ученого сопровождала его жена Анна Михайловна Шервинская, урожденная Алексеева. Василий Дмитриевич женился, еще когда был простым ординатором, в 1878 году у молодых в родился первый сын — будущий знаменитый архитектор Евгений Шервинский. Он впоследствии поселится в том же доме, где родился — в Померанцевом переулке — городском родовом гнезде семьи. В 1892-м в семье появился второй сын — будущий известный поэт и переводчик Сергей Шервинский. В том

же году Василий Дмитриевич покупает красивое поместье на берегу Москвы-реки — по случаю, так как работал врачом на этом направлении железной дороги и узнал, что последние потомки князей Черкасских расстаются с родовым имением. Интересно, что по линии дяди — математика — Черкасские были родней Шервинскому. Это поместье стало летним домом Шервинских.

## Благотворительность и просвещение

В конце XIX века по инициативе Шервинского на Девичьем поле в Хамовниках открывается бесплатная амбулатория для всех проходящих на средства известной московской благотворительницы Варвары Алексеевой, которая построила несколько таких объектов. Василий Дмитриевич возглавил эту больницу. Он продолжает активную просветительскую и научную работу и после того, как в 1912 году уходит из университета в знак протеста против реакционной политики министра образования Льва Кассо.

## Достижения при новом строе

Василий Шервинский с энтузиазмом встречает Октябрьскую революцию. Новые власти, многих представителей элиты которой он лечит (Луначарского, Менжинского, Горького, Маяковского), дают ученому большую свободу для работы и даже оставляют имение в Черкизове. В 1919 году Шервинский открыл органотерапевтическую лабораторию — сейчас это Эндокринологический научный центр РАМН. Там были созданы важнейшие препараты: адреналин, антитиреоидин, оварионин, маммокрин, инсулин новой технологии, тестостерон. В 1928 году, через год после смерти жены Анны, Шервинский стал заслуженным деятелем науки РСФСР. Он постепенно отходит от активной работы — все же 80 лет было близко, и поселяется в Черкизове — лечит крестьян, строит для их детей школу, принимает гостей — представителей искусства Серебряного века. Василий Дмитриевич Шервинский скончался зимой 1941 года от остановки сердца после воспаления легкого. Шервинскому еще при жизни удалось увидеть великие результаты своих трудов. Его ученик Максим Кончаловский стал основателем российской советской школы клиники внутренних болезней, Егор Фромгольд — исследователем нарушения обмена веществ. Шервинского до сих пор чтут в Черкизове, где он прожил полжизни. В школе, которую построил его сын, сейчас музей.

Текст: Герман Прокофьев

# «Я не вернусь!»

Макс любил наваристый борщ с пампушками. А мне всегда доставляло удовольствие радовать его и дочку вкусностями. Имея возможность улизнуть с работы на час раньше, я кинулась домой готовить.



## Обязанности без прав

— Максимка, ты заберешь Аленушку из сада? А то я занята, варю супчик. Хочу еще стирку запустить и шторы снять на кухне, — щебетала я в трубку, одновременно натирая морковку для борща.  
— С какой стати? — отрезал муж, прерывая поток моего лепета.  
Я опешила. Я всегда впадала в ступор, когда Макс так резко разговаривал со мной.  
— Ну, Максим, — осторожно продолжила я, — пока у меня есть возможность, хочу дома дела поделать. В выходные я работаю...  
— Не понял, я тут при чем? Разве это мои проблемы?  
Я осталась стоять посреди кухни, недоуменно хлопая ресницами. Максим всегда был резким и не терпел, когда его дергают по пустякам. Но мне казалось, что забрать дочь из садика — это даже приятно. Она так радуется, когда видит родное лицо.

## Злосчастная рубашка

Вечером, когда мы все сидели за столом, я все время поглядывала на мужа. Так хотелось одобрительного взгляда или

удовлетворенного причмокивания. Ведь, несмотря на то что мне пришлось самой забирать Аленушку, я все успела. Борщ был вкусным, без ложной скромности, но немного ласки и одобрения сделали бы его еще лучше.  
— Вкусно? — не дождавшись проявления позитивных эмоций, осторожно поинтересовалась я.  
— Угу, — скупно пробурчал муж и уткнулся в телефон, увлеченно вода по экрану пальцем.  
— Ты мне голубую рубашку постирала? У меня завтра встреча

с заказчиками.  
Говоря все это, Максим даже не оторвался от монитора телефона.  
— Нет, милый. Пока не стирала, только шторы успела. Сейчас запущу машинку, но до завтра рубашка, наверно, не высохнет. Давай я тебе сиреневую новую поглажу, — предложила я, инстинктивно втянув голову в плечи.  
Макс кричал. Как он кричал!

Долбанул кулаком в стену



рядом с моим лицом, швырнул на пол тарелку с недоеденным борщом, снова отколов кусок ламината. Я молчала. Попытаться возражать в такой ситуации было бесполезно, можно было оказаться на месте стены, в которую угодил кулак мужа.

## Ежедневная мантра

Вне таких приступов Максим был хорошим. Даже иногда ласковым. Мысли о разводе, конечно, иногда проскакивали после наших ссор, но Макс так любил дочь. И меня любил. Да, муж не терпел беспорядка и невкусной еды, не любил, когда я крашусь дома, и не позволял приводить в квартиру подруг. Но разве другие мужчины идеальны? В конце концов, с подругами можно встретиться и в кафе, а поддерживать порядок необходимо и без напоминаний.  
На самом деле это была мантра, которую я повторяла изо дня в день. Мне просто жизненно необходимо было убедить себя, что у ме-

ня все не хуже, чем у других. Я боялась Максима. Мне все время казалось, что в минуты ярости он убьет меня или дочь. Хотя за все годы, что мы жили, дальше запугиваний дело не шло. Но как же часто мы были на краю...

— Максим, извини, — пропищала я, зажмурившись. — Я сейчас быстро постирну рубашку руками и повешу на радиатор. За ночь она высохнет, встану пораньше и поглажу. Муж поменялся в лице, краска отхлынула от щек, глаза перестали метать молнии.  
— Оказывается, можно решить, если захотеть. К чему тогда ты весь этот цирк устроила? — совершенно спокойным тоном сказал муж, ушел в комнату, включил телевизор и сгреб в охапку напуганную до полу-смерти дочь.

## Судьбоносное решение

В центр помощи женщинам, пострадавшим от семейного насилия, я попала через месяц. В тот день Максим опять ударил меня. Приложил затылком о косяк — в тушеной картошке с мясом ему попался волос.

— Ой, да с кем не бывает, — увещевала меня необъятных размеров Лола. Я вот тоже сюда от мужа сбежала. Приволок в дом какую-то бабу, а я домой с работы пришла пораньше. Ну и подрались, пару ребер мне сломал. — Женщина повела плечами, поправляя повязку на груди. — Отсижусь, Серега остынет, и домой, под бок к мужу. Чай не первый раз. Горячие мы с ним оба.

— Не слушай ее, Катька, — отозвалась лежащая на кровати у окна женщина лет сорока. — Я вот тоже так, терпела, убежала, простила, возвращалась. А теперь вот тут кукую. Облил меня кипятком. Ты молодая еще, не трать жизнь на этого козла. Поверь, пройдет и не заметишь. Дочка у тебя вон какая красавица да умница. Береги ее, не лишай детства. Рядом с таким папаней у нее не будет радости.  
Я прижала к себе Аленушку, как бы пытаясь защитить от всех бед на свете разом.  
— Не вернусь, — твердо пообещала я то ли напутствующей меня женщине, то ли себе. — Не вернусь!

Александра М., Новомосковск

# Четыре здоровых рецепта ПОЛЕЗНО, ВКУСНО, НЕОПАСНО

Нежирная, но богатая витаминами и другими природными веществами еда полезна всем без исключения. Для тех, кто ведет здоровый образ жизни, не секрет, что такая еда может быть еще и очень вкусной. Сегодня мы предлагаем вам несколько рецептов, которые подойдут и совершенно здоровым людям, и желающим похудеть, и даже страдающим сахарным диабетом. Приятного аппетита и ешьте на здоровье!



## ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

Яркий оранжевый супчик из тыквы — лучший выбор для тех, кто следит за здоровьем. Своих витаминов добавляют к и без того богатой тыквенной гамме морковь и сельдерей. Кстати, сельдерей — лучший овощ для желающих похудеть: он способствует быстрому сжиганию жиров.

**НА 4 ПЕРСОНЫ**

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свежей тыквы, 1 стебель сельдерея, 1 морковь, 1 л куриного (или овощного) бульона, 1 пучок зелени, горсть очищенных тыквенных семечек, щепотка мускатного ореха, молотый черный перец, соль  
Калорийность (на 100 г): 41 ккал

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Тыкву, морковь и сельдерей почистить и нарезать произвольно небольшими кусочками.
- 2 В горячий бульон положить все овощи, посолить, поперчить, добавить щепотку мускатного ореха, довести до кипения и варить на небольшом огне до готовности (10–15 минут).
- 3 Когда овощи сварятся, суп снять с огня и разбить с помощью погружного блендера до состояния пюре.
- 4 Подавать, посыпав рубленой зеленью и тыквенными семечками.



## ЛАЗАНЬЯ ИЗ КАПУСТЫ

В капусте и целая россыпь витаминов, и впечатляющий набор микроэлементов, и необходимая для нормального пищеварения клетчатка. В сочетании с мясом птицы капуста ведет себя очень деликатно, оттеняя ее тонкий вкус. Лазанья из капусты — не только очень полезное, но и почти изысканное блюдо. Отдельного упоминания достойна ржаная мука, использованная в этом блюде для соуса. Ее можно есть без ущерба для здоровья даже диабетикам.

**НА 4 ПЕРСОНЫ**

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кочан капусты, 500 г фарша из индейки (или курицы), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 150 г твердого сыра, 60 г ржаной муки, 1,5 стакана бульона (овощного или куриного), растительное масло, щепотка мускатного ореха, молотый черный перец, соль  
Калорийность (на 100 г): 103 ккал

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Капусту поместить в пластиковый пакет и нагреть в микроволновой печи на максимальной мощности 7–10 минут.
- 2 Готовую капусту вынуть из пакета, снять верхние листья (которые станут мягкими), серединку мелко нашинковать.
- 3 Лук и чеснок мелко порезать и обжарить до прозрачности на растительном масле.
- 4 В сковороду с луком и чесноком добавить фарш, посолить, поперчить и обжаривать все вместе еще 7–10 минут.
- 5 К фаршу добавить шинкованную капусту и обжаривать еще 10 минут.
- 6 Приготовить соус: в небольшом сотейнике слегка обжарить муку, добавить 2 ст. л. масла и понемногу, при постоянном помешивании, ввести бульон. Посолить, добавить щепотку мускатного ореха и довести соус до загустения на небольшом огне.
- 7 Форму для запекания сбрызнуть маслом, постелить капустный лист, на нем распределить немного начинки, полить соусом и посыпать тертым сыром. Повторять слои, пока не закончатся ингредиенты. Последним слоем должен быть капустный лист, который нужно посыпать сыром.
- 8 Запечатать форму фольгой; в фольге ножом проделать несколько отверстий для выхода пара.
- 9 Запекать лазанью в разогретой до 180–190 градусов духовке 30–40 минут. За 10 минут до конца запекания фольгу снять для образования румяной корочки.
- 10 Готовую лазанью вынуть из духовки и дать ей отдохнуть 15–20 минут.

## КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННОЕ С БУРЫМ РИСОМ

Бурый рис содержит практически все необходимые человеку витамины, минералы, макро- и микроэлементы. В нем значительно больше белка, чем в шлифованном рисе, а высокий процент клетчатки обеспечивает хорошее очищение организма. Диетологи считают бурый рис одним из самых ценных продуктов.

**НА 4 ПЕРСОНЫ**

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе, 1 луковица, 200 г бурого риса, 2 зубчика чеснока, 2 болгарских перца, 400 мл куриного (или овощного) бульона, растительное масло, молотый черный перец, соль  
Калорийность (на 100 г): 97 ккал

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Филе обжарить со всех сторон на растительном масле до золотистой корочки, отложить.
- 2 Лук и чеснок мелко порубить, обжарить на той же сковороде до прозрачности, добавить рис, бульон, посолить, поперчить и тушить на среднем огне, помешивая, 10–15 минут.
- 3 В форму для запекания выложить куриное филе, рис с луком и чесноком, добавить нарезанный полосками болгарский перец и укрыть форму фольгой, проделав несколько отверстий.
- 4 Запекать в разогретой до 180–190 градусов духовке 40 минут.
- 5 Подавать с салатом из свежих овощей.



## МОРКОВНО-ОВСЯНЫЙ ТОРТ

Этот торт совсем не содержит рафинированного сахара, вся сладость в нем натуральная, природная.

**НА 4 ПЕРСОНЫ**

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 морковь (250 г), 1 сладкое яблоко, 75 г овсяных хлопьев, 1 яйцо, 1 апельсин, 120 г натурального йогурта (без добавок), 150 г творога, 1 ст. л. меда, 80 г изюма, щепотка соли, 2 ст. л. растительного масла, свежие ягоды для украшения  
Калорийность (на 100 г): 126 ккал

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

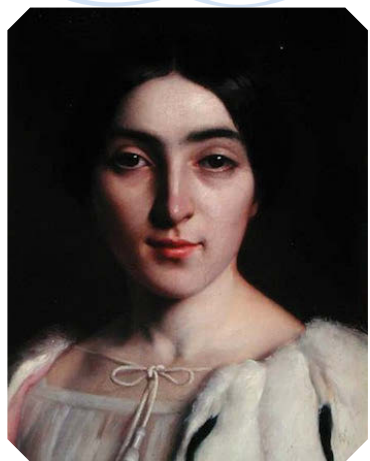
- 1 Морковь и яблоко очистить, натереть, с апельсина снять цедру и выжать сок.
- 2 Овсяные хлопья размолоть; изюм залить кипятком.
- 3 Отделить белок от желтка и взбить его со щепоткой соли.
- 4 Ввести во взбитый белок половину йогурта, перемешать, добавить перемолотые овсяные хлопья, перемешать до однородности.
- 5 Смешать морковь, яблоко, сок и цедру апельсина, изюм.
- 6 Соединить обе смеси, перемешать и разделить на 3 части.
- 7 Форму для запекания смазать маслом и выложить 1 часть.
- 8 Запекать до золотистого цвета (10–13 минут при 180 градусах).
- 9 Крем: взбить оставшийся йогурт с творогом и медом.
- 10 Собрать торт, смазывая остывшие коржи кремом; украсить свежими ягодами.



# Синдром Адели

## КОГДА ЛЮБОВЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В БОЛЕЗНЬ

Любить — как это прекрасно! За спиной вырастают крылья, ты готов к любым свершениям и достать луну с небес кажется не сложнее, чем моргнуть. Но есть и иная сторона любви. Когда чувство причиняет боль, заставляет плакать, не видит прелести окружающего мира и преследовать возлюбленных.



### Адель собственной персоной

Родители ли со своей любовью к спиритизму, потрясение ли от смерти сестры или собственная экзальтированность стала тому причиной, но Адель Гюго — красавица и умница, одна из самых завидных невест Парижа — была одержима любовью. Да-да именно одержима. Дочь знаменитого поэта без памяти и с первого взгляда влюбилась в британского офицера Альберта Пинсона и уж точно не собиралась делить его ни с кем из своих соперниц. Ну разве что с падшими женщинами, коих сама и приводила к объекту своей страсти, самозабвенно играя роль жены, которая просто обязана терпеть похождения супруга. Соль в том, что никакой супругой Адель Альберту не была. Все ее рассказы о помолвке, женитьбе и рождении мертвого сына были ничем иным, как самовнушением. Пинсон откровенно

насмехался над влюбленной поклонницей, колесившей за ним по городам и весям, старательно оплачивавшей его карточные долги и писавшей километровые признания. Даже женитьба Пинсона и рождение у него детишек не умерили одержимости Адель. Правда, к тому моменту ее уже заприметили психиатры. Вернули на родину и заточили в психиатрическую лечебницу. Там Адель и скончалась в возрасте 85 лет девственницей с именем любимого на устах.

### Когда любовь — одержимость

Собственно, симптоматика синдрома Адели хорошо прослеживается в самой истории этой одаренной и красивой женщины, Адель Гюго. Они схожи с симптомами глубокой депрессии и одинаковы для мужчин и женщин. Преследование человека, ставшего объектом любви. Навязчивость вопреки его воле.

Самеообман, внушение себе и окружающим несуществующих реалий (о первом поцелуе, признании, волшебном вечере вместе и даже свадьбе). Иллюзорные надежды на светлое совместное будущее.

Добровольное принесение себя в жертву любимому. Даже если этой жертвы никто не ждет и не просит. Потеря интереса к некогда любимому хобби, учебе, работе, общению с другими людьми. Со временем к этим симптомам добавляется полная апатия, по-



теря аппетита, нежелание ухаживать за собой, навязчивые суицидальные мысли. Нередко одержимые любовью шантажируют объект своей страсти: «Я выброшусь из окна, если ты не позвонишь мне завтра». Строго говоря, больной выглядит как... больной. Потухший взгляд, неопрятность, нежелание разговаривать и внимать советам и поддержке окружающих. Истинная любовь делает человека красивее, одухотвореннее.

### Пиллюля от любовной лихорадки

Как и любую болезнь, синдром Адели важно душить в зачатке. Как? В первую очередь, с помощью психиатра-психотерапевта. Часто этот синдром — одно из проявлений невроза. Уходит причина — уходит и следствие. Что касается самопомощи: нужно уплотнить свой досуг до невозможности думать. Именно так. Фитнес, велосипед, изучение китайского языка, вязание сложных скатертей, где нужно считать каждую петельку, поездки и путешествия. Стоит искоренить любое воспоминание об объекте одержимости. Обходить десятой дорогой те места, где виделись, выкинуть все вещи, напоминающие о нем и т. д. Вспомните о родителях, детях,

### А ВЫ ЗНАЛИ?



**ПРИЧИНЫ СИНДРОМА АДЕЛИ**  
Психиатры уверены: нередко такая навязчивость становится следствием детских проблем. Больной таким образом пытается переиграть сценарий, где его недолюбили, недоласкали родители. Именно поэтому объект страсти часто похож на маму или папу. Строгость воспитания тоже дает свои негативные плоды. Если ребенок все свое детство вынужден был доказывать свою хорошесть, во взрослой жизни эта тенденция может сохраниться. Наследственная предрасположенность к психическим отклонениям тоже может стать причиной возникновения синдрома. К слову, и это не повод опускать руки, а лишь необходимость познакомиться с психиатром и не дать развиваться болезни.

«Она любила его рабской любовью и этим только отталкивала его от себя».

Гюстав Флобер,  
«Госпожа Бовари»

друзьях, собаке, хомячке. Вы нужны очень многим людям, да и питомцам, буде таковые имеются. Не будьте эгоистом! Заручитесь поддержкой родных и друзей. Попросите их поддержать вас.

Текст: Любовь Анина



### ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

Долгие годы синдром Адели считали любовной хандрой неразделенной любви и воспевали в литературных произведениях. Романтический ореол придавался людям, отказывающимся от еды, пишущим бесконечные любовные признания и преследующим объект своей страсти.



# Опасности голубых экранов

## КАК НАМ ВРЕДЯТ МОНИТОРЫ КОМПЬЮТЕРОВ И СМАРТФОНЫ

*Ряд недавних исследований показал, что долгое воздействие на глаза искусственного света в темноте сбивает циркадные ритмы — человеческие биологические часы, которые регулируют интенсивность и своевременность разных процессов в организме.*

### ГОЛУБОЙ СВЕТ

Так называемый «голубой свет», которым светят экраны компьютеров, является серьезнейшим риском для человеческого сна, который и без того в современности нельзя назвать здоровым. Некоторые врачи даже называют это растущей угрозой здоровью человечества в развитых странах. Когда вы открываете глаза утром, в тот момент, когда луч света попадает в них, запускается сложная серия физиологических процессов. Особые клетки глаз определяют этот

свет и говорят вашему мозгу прекратить вырабатывать гормон сна мелатонин. Напротив, начинается выработка мобилизирующего гормона стресса кортизола и гормона аппетита грелина. Вырастает температура тела, частота сердечных сокращений. В общем, часы тела ставят весь организм на дневное время.

Хорошо, когда это происходит утром, но достаточно получить слишком много света в глаза ночью — и все пойдет наперекосяк. Так, любители читать электронные книги

перед сном хуже засыпают, а во сне у них меньше фаз быстрого сна — тех, которые лучше всего восстанавливают организм. Они больше хотят спать на следующее утро, чем книголюбцы, которые читают бумажные книги. Уровень мелатонина за 5 дней сокращается на 55%.

### ЭТО НЕ ШУТКИ

Мелатонин не только помогает уснуть, но он является мощным противораковым агентом. Исследования на животных

показали, что раковые клетки при недостатке мелатонина развиваются быстрее. Еще одно исследование на грызунах показало, что незначительное освещение, как от экрана компьютера, приводило к нарушению работы щитовидной железы. Пока исследования недостаточно глубоки, чтобы делать серьезный медицинский вывод, но они позволяют строить гипотезы. И они таковы, что люди, которые проводят ночь с большим количеством света, более склонны к ожирению и развитию болезней сердца и онкологии.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?



- Выключайте все устройства за час до сна.
- Читайте бумажные книги.
- Используйте автоматическое выключение телевизора, компьютера.
- Пользуйтесь защитными светонепроницаемыми занавесками, если вы живете в слишком освещенной части города.

Эти исследования подкрепляют другие — которые показывают, что у людей, которые работают по ночам, на 50–80% чаще развивается рак груди и до трех раз чаще — рак простаты. А бедствия в интернете и полуночные просмотры соцсетей делают нас всех до какой-то степени работниками ночных смен.

## ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

■ 8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66 КОЛЛЕКЦИОНЕР КУПИТ ДОРОГО: фарфор з-в Гарднера, Кузнецова, Попова с любым дефектом, иконы, картины, янтарь, статуэтки из фарфора, чугуна, бронзы, кости, награды, знаки, мельхиор, книги, открытки. Выезд. Оплата сразу. Галина, Сергей.

■ 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.

### 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

### БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

■ 8-903-970-57-77 Эко уборка квартир пробиотическими моющими средствами, химчистка. Заказать на сайте: boutique-cleaning.ru или по телефону.

■ 8-499-137-36-04, 8-910-420-37-76 Пошив и ремонт головных уборов (в том числе эксклюзивных). Из меха, фетра, кожи и тканей. Более 500 готовых моделей. www.kokoshnik.ru

### СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

**НЕМЕЦКИЕ ОКНА**  
 ОКТЕПЛЕНИЕ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ  
 Ремонт окон. ЖАЛЮЗИ.  
 www.deokna.ru  
 8(495)638-06-71, 162-26-37

### РАБОТА

■ 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).

■ 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.

### НЕДВИЖИМОСТЬ

■ +7-967-051-44-61 Меняю 2-комнатную квартиру в Белоруссии, г. Борисов, Минская область на комнату в Москве, Подмосковье.

### 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.

### ЗДОРОВЬЕ

ЭКСТРЕННАЯ МЕДСЛУЖБА  
 Москва и область  
**ЗАПОИ**  
 Быстрая помощь.  
 Выезд на дом.  
 24 часа  
 8(495)721-61-05  
 8(495)508-35-42  
 Лиц. ЛО-77-01-001691  
 О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЕДИЦИНСКИЙ  
 НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ  
 ЦЕНТР  
**ПОМОЩЬ  
 ПРИ ЗАПОЯХ**  
**БЫСТРО  
 ЭФФЕКТИВНО**  
 Москва и МО  
 24 часа  
 (495) 221-11-03  
 ООО «Доктор Айболит», лиц. №77-01-000231 от 04.11.2004 г.  
 ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ЛУКОВЫЙ ЭКСТРАКТ** для всей семьи

- способствует ускорению обменных процессов в организме,
- выведению вредных веществ из организма.
- комплексно участвует в борьбе со сложными проблемами здоровья.
- может помочь при различных проблемах с мужским здоровьем и кишечником, при облысении, при проблемах со сном (1 пакетик перед сном),
- сохранить молодость, красоту и здоровье.

Тел.: 8 (925) 228-29-15

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

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»                  ☎ 8-495-792-47-73, м. «Кожуховская»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»                  ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>АРТ «КОРУНА»                  ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ»                  ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>
---	---	--	--

■ 8-917-511-33-39 АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ всем, КТО: хочет жить 120 лет. СЕГОДНЯ РЕАЛЬНО ДОСТИЧЬ УКАЗАННОЙ ЦЕЛИ. ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ И ВЫ к помолодевшим долгожителям. Консультации. Игорь Борисович в будни с 10 до 19.

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



# Апрель — много работы и любви!

## ГОРОСКОП НА 4–17 АПРЕЛЯ

ПОДГОТОВИЛА АСТРОЛОГ ПОЛИНА СКОВСКА



**ОВЕН**  
21.03 — 20.04  
Планета любви Венера вошла в знак Овна, что сделает вас еще более чув-

ственными и притягательными. Ждите подарков и прихода денег. В новые дела придется вкладывать больше усилий, чем обычно, но звезды обещают много шансов на успех.

**Благоприятные дни:** 1, 6 апреля



**ЛЕВ**  
23.07 — 21.08  
Все, что вы сейчас сделаете, заложит перспективу на будущее и

вскоре даст хорошие результаты. Марс в вашем доме любви будет толкать вас проявлять инициативу и покорять своим напором. У вас все получится.

**Благоприятные дни:** 7, 10 апреля



**СТРЕЛЕЦ**  
23.11 — 22.12  
В апреле Стрельцов ожидают перемены в работе — повышение по

службе, новый интересный проект или дополнительный доход. Огненный Марс, пришедший в ваш знак в апреле, гарантирует яркие моменты в любовных отношениях.

**Благоприятные дни:** 11, 14, 17 апреля



**РЫБЫ**  
20.02 — 20.03  
Есть смысл вложить деньги в свое здоровье, например, полечить

зубы. Прилив энергии и позитивного настроения воодушевит вас начать бегать по утрам, заняться зарядкой или закалкой. Не перегружайте организм. Главное — постепенность.

**Благоприятные дни:** 6 апреля



**ТЕЛЕЦ**  
21.04 — 21.05  
В апреле Тельцы могут испытывать подозрительность по отношению

к своим любимым. Сработает эффект «зеркала» — есть шанс, что и к вам ваш партнер взглянет с новым интересом и отношения заиграют новыми красками.

**Благоприятные дни:** 5, 10 апреля



**ДЕВА**  
22.08 — 23.09  
В апреле семейный лад будет для вас особо важен. Зависит это не

только от вас, так что потерпите: стоит просто подождать, во второй половине месяца страсти улягутся и атмосфера ваших отношений станет более романтической.

**Благоприятные дни:** 5, 9, 17 апреля



**КОЗЕРОГ**  
23.12 — 20.01  
Планета любви Венера может подарить вам гармонию в семье, перепол-

нить вас идеями и творческими планами. Если вы соберетесь в поездку, лучше отправляйтесь на оздоровительный курорт. Некоторые идеи вы сможете найти на странице 13.

**Благоприятные дни:** 5, 13 апреля



**БЛИЗНЕЦЫ**  
21.05 — 20.06  
Первая половина апреля — прекрасное время для деловых

начинаний. Но стоит получше приглядеться к партнеру, проанализировать его честность по отношению к вам. Если личную жизнь омрачат конфликты, обратитесь к друзьям.

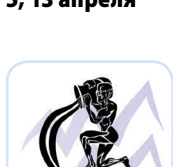
**Благоприятные дни:** 5, 10 апреля



**ВЕСЫ**  
24.09 — 23.10  
Вы на коне! Венера, Солнце и Уран могут кардинально изменить

вашу личную жизнь. Возможно, восторг будет сменяться разочарованием, а затем опять восторгом, но зато будет интересно! Ищите равновесие в общих интересах с партнером.

**Благоприятные дни:** 4, 5 апреля



**ВОДОЛЕЙ**  
21.01 — 19.02  
В апреле к вам может поступить новая любовь, а старая любовь заиграет новыми красками. Новые

отношения воодушевят вас отправиться путешествовать в новые места или короткие загородные поездки.

**Благоприятные дни:** 4, 7 апреля



**РАК**  
22.06 — 22.07  
Пришло время довести до конца старые дела и только потом начинать новые проекты. Будьте вежливы на работе и экономьте деньги. Марс в доме здоровья Рака принесет нервное возбуждение.

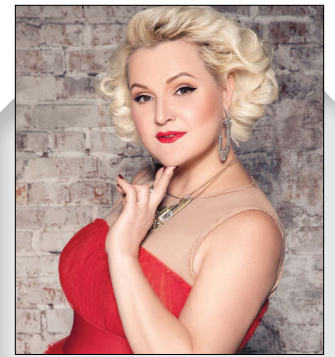
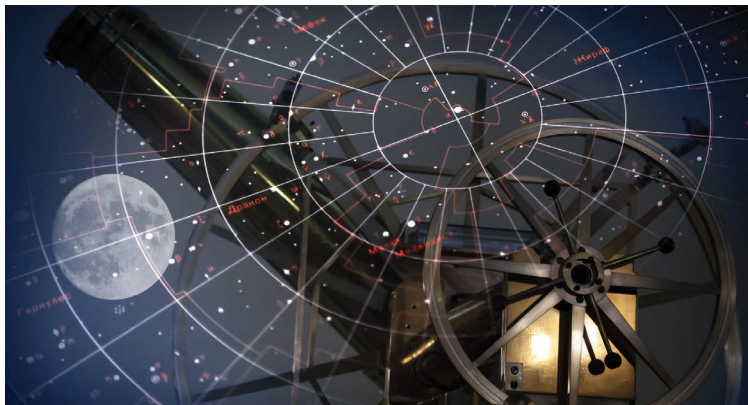
**Благоприятные дни:** 8, 12, 17 апреля



**СКОРПИОН**  
24.10 — 22.11  
Пришла весна! Любовь вас переполняет! Есть шанс внести долю подзабытой

романтики в семейные отношения и украсить их новыми красками. Но с финансами нужно быть осторожнее — вам стоит вернуть долги и не тратить деньги на ветер.

**Благоприятные дни:** 4, 5 апреля



Новый номер «Планы здоровья» выйдет 18 апреля

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Голос «Миража» Маргарита Суханкина. Тяжело ли стать мамой двоих детей в 48 лет.

Все о бесплатном лечении. Как отстаивать свое право на качественное здравоохранение. На вопросы читателей отвечают эксперты страховой компании РОСНО-МС.

Инновационный метод лечения артрита в России. Бесплатно.

Программа питания от нашего читателя. Необычно и эффективно.

Грозит ли России эпидемия ожирения.

Эффективные тренировки на свежем воздухе.

Гастриты, колиты, дуодениты и прочие. Что нужно знать о воспалении ЖКТ. Доступные методы профилактики.

Полезно ли детям внешкольное обучение?

Главные враги сна. Знать и не подпускать.

Как алкоголь губит человека: подробно, понятно и по пунктам.

## А ТАКЖЕ В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

Действенные методы домашнего терапевта.

50 новых советов опытных специалистов.

Здоровая кухня: рецепты и продукты.

Новые истории читателей. Сохраняем красоту и молодость.

Школа здоровья: учимся сохранять главное.

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

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 Степан Локтев  
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  
№ 5. Дата выхода в свет 04.04.2016 г.  
Подписано в печать 01.04.2016  
Номер заказа — 1047  
Время подписания в печать по графику — 01.00, фактическое — 01.00.  
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 свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательский дом КАРДОС».

# Хватит просыпаться по утрам РАЗБИТЫМИ и УСТАВШИМИ КАК ЛЕЧИТЬ ОСТЕОХОНДРОЗ?



*Я устала от остеохондроза. Не высыпаюсь, просыпаюсь от того, что затекли руки и ноги, с ужасом понимаю, что не могу ими двигать. Утром – ощущение усталости и разбитости. Отправляясь на работу, сажусь на автомобиль и боюсь из-за невнимательности создать аварийную ситуацию. Не могу долго сидеть за рабочим местом (работаю бухгалтером), болезнь стала сказываться на качестве моей работы. Попыталась лечиться препаратами, но потом поджелудочная болела. Что делать, не знаю. Слышала, что при остеохондрозе применяют АЛМАГ?*

**Магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ-01** давно используется в лечении многих заболеваний, в том числе и остеохондроза. Этими аппаратами оснащаются **физиокабинеты страны** уже более **12\*** лет, аппараты производятся компанией «Еламед».

Остеохондроз часто является побочным результатом трудовой деятельности и неправильного образа жизни: большие статические (неподвижные) и резкие динамические (подвижные) нагрузки.

Остеохондроз может выражаться в **ноющих болях** в спине, **чувстве онемения и ломоты** в конечностях, болях при резких движениях, **головных болях**,

головокружениях, «мушках» в глазах, **шуме в ушах**, снижении остроты зрения, **тошноте**, тонкой **глухой боли** в руках и ногах, плохом сне и т. д. Остеохондроз понижает качество труда человека и часто становится причиной преждевременной **утраты трудоспособности**. Остеохондроз быстро и незаметно переходит в хроническую стадию развития. Лечение остеохондроза исключительно лекарствами позволяет лишь временно снять болевые синдромы.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН АЛМАГ?

- Повысить действие лекарств в **несколько раз**, т. к. Алмаг способствуют увеличению кровотоков в поврежденных тканях в несколько раз. Кровь поставляет кислород в ткани, полезные вещества и сами лекарства в проблемные зоны. Обратный кровоток, удаляя из зоны поражения продукты распада, дает возможность снять воспалительный процесс.

- Снизить дозу лекарств до минимума и даже отказаться впоследствии от медикаментозной терапии, что оберегает желудок и печень. **Не вызывает привыкания.**

- Снимать боль, тормозить прогрессирование болезни.
- АЛМАГ дает возможность

за **10–20 минут** в день решать проблемы с остеохондрозом.

- АЛМАГ обладает ещё и седативным (успокаивающим) свойством. Поэтому, решая проблемы с остеохондрозом, можно так же бороться и с последствиями болезни: плохим сном, чувством усталости и разбитости.

Для сложных случаев разработан новый высокотехнологичный аппарат **АЛМАГ-02**, который позволяет **лечить 79 заболеваний** в том числе и на поздних стадиях. Например, **гипертонию**, атеросклерозы, **варикозную болезнь**, бронхальную астму, **гастрит**, панкреатит, **холецистит**, коксартроз, **остеоартроз**, травмы и **ушибы** и даже камни в почках, последствия **алкогольной болезни** печени и другие.

Звоните на **бесплатный** телефон **8-800-200-01-13** и узнавайте подробности про АЛМАГ-01 и АЛМАГ-02.

**ВНИМАНИЕ:**  
Будьте бдительны! На рынке появились подделки продукции под именем «ЕЛАМЕД». Узнавайте, как приобрести настоящие аппараты компании ЕЛАМЕД по тел. **8-800-200-01-13**.  
[www.elamed.com](http://www.elamed.com)

\* По данным АО «Елатомский приборный завод»

**Скидка на АЛМАГ-01 в аптеках САМСОН-ФАРМА**  
☎ (800) 250-8-800



## Зимой – простуда... Летом – аллергия... Как отменить сезон «носовых платков»?

Вы знаете, что вирусы простудных заболеваний гибнут при температуре 40–42°C? Именно такие параметры теплового режима заложены в устройство **ФЕЯ (УТЛ-01 «ЕЛАТ»)**. Это проверенное средство для лечения и профилактики ЛОР-заболеваний.

**ФЕЯ дает возможность:**

1. Снять отек и воспаление.
2. Устранить простудные явления.
3. Сократить сроки лечения **ринита, ангины, отита** и др.

А если промокли ноги или продуло, оперативное начало лечебных прогреваний **ФЕЕЙ** даст возможность не только не заболеть, но и усилить иммунитет. Это особенно важно в период эпидемий гриппа и ОРВИ.

**НОВИНКА! Действенное средство лечения и профилактики ЛОР-заболеваний последнего поколения УНИЛОР-01.**

Новизна заключается в идеальном сочетании физических факторов: тепла, комплексного воздействия импульсного светового и магнитного излучения. Тепловая насадка используется против вирусов простуды и гриппа. А там, где тепло не приносит нужного результата, например, при **аллергическом рините и аденоидите**,

на помощь приходят свет и магнитное излучение. Они же используются и тогда, когда тепло противопоказано. Это **острый гнойный средний отит** и **фурункул** наружного слухового прохода. УНИЛОР – это уникальное медицинское устройство<sup>1</sup> для лечения практически всех распространенных ЛОР-заболеваний.

ФЕЮ и УНИЛОР можно применять даже детям с 1 года и беременным женщинам!

<sup>1</sup> Диплом «Доверие потребителей»

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:



#### УНИЛОР

- Отит
- Аллергический ринит
- Аденоидит и др.

#### ФЕЯ

- Ринит
- Гайморит
- Фронтит
- Ангина и др.



Покупайте **АЛМАГ-01, ФЕЮ (УТЛ-01), УНИЛОР-01** и другие аппараты «Еламед» в аптеках и магазинах медтехники Москвы

**ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ Только до 30 АПРЕЛЯ**

#### Аптеки

САМСОН-ФАРМА  
☎ 8-800-250-8-800

НЕОФАРМ  
☎ (495) 585-55-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ  
☎ (495) 369-33-00

СТОЛИЧКИ  
☎ (495) 215-5-215

ДЕЖУРНЫЕ АПТЕКИ  
☎ (499) 643-21-93

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ  
☎ (495) 626-80-65

#### Курьерская доставка

Мед-магазин.ру..... ☎ (495) 221-53-00 [www.med-magazin.ru](http://www.med-magazin.ru)  
МЕДТЕХНИКА..... ☎ (499) 519-00-03 [www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru)  
Доброта. Ру..... ☎ (495) 531-33-33 [www.dobrota.ru](http://www.dobrota.ru)  
Предоставляется рассрочка.  
Скидки по дисконтной карте

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

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ