



планета

№09 от 30 мая 2016 года

# ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

\*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**ТАКОГО О ВРЕДЕ  
КУРЕНИЯ  
ВЫ ЕЩЕ  
НЕ СЛЫШАЛИ**

стр. 4

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ  
ИСТОЧНИКИ РОССИИ**

стр. 18

стр. 8

**ЕЛЕНА ВОРОБЕЙ:**

# СМЕХ ЛЕЧИТ

**ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ  
НА ОГОРОДЕ**

стр. 21



16+



**36,6**

**Аптечная сеть "36,6"**

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

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

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

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

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



Главный редактор  
**АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ**

## ПИСЬМО ЗДОРОВЬЯ

### ЗДРАВСТВУЙТЕ!

31 мая у нас Всемирный день отказа от курения. Курение - вредная привычка, которая на 100% современной традиционной медициной считается пагубной. Это значит, что в любом количестве сигареты плохо влияют на организм. Здесь нет никакого но, как в случае, например, с алкоголем. Пить - вредно, но стакан красного вина - полезно. «Курить вредно» - безус-

ловно и безапелляционно. Далеко не последние в мире кардиологи, с которыми мы общались, считают, что одна сигарета в неделю не только тоже вредна, но и может быть фатальной в случае, если ее выкурил гипертоник или сердечник. По статистике Всемирной организации здравоохранения, только отказ от курения позволяет продлить жизнь на 10 лет. То есть, речь не идет о каких-то лекарствах

или особых условиях жизни: среднестатистический не курящий человек «без всяких яких» живет на 10 лет дольше, чем среднестатистический курящий. И если вы, ставя под сомнение этот факт, вспоминаете, как ваш крепкий дед до 90 лет был работоспособным и до последнего момента не выпускал изо рта «беломорину», просто добавьте ему 10-15 лет без «беломорины» – и не ошибетесь.



Адрес для писем:  
**pz@kardos.ru**

Никогда не курили все люди, которые пережили 100-летний рубеж, и которые поделились с нами некоторыми основными принципами образа жизни на странице 10. **Давайте, в общем, бросать. Всем – здоровья!**



## УЛУЧШАЙТЕ ГАЗЕТУ – ПОЛУЧАЙТЕ ПРИЗЫ!



**«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ОБЪЯВЛЯЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ТЕМ, КТО ОТВЕТИТ НА 7 ПРОСТЫХ ВОПРОСОВ О ГАЗЕТЕ И ТАКИМ ОБРАЗОМ ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ИЗДАНИЕ БОЛЕЕ СОВЕРШЕННЫМ.**

**ОТВЕТЫ НУЖНО ПРИСЛАТЬ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ РЕДАКЦИИ. ПЕРВЫЕ 50 ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПРИМУТ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ, ПОЛУЧАТ БЕСПЛАТНЫЕ ПОДПИСКИ НА «ПЛАНЕТУ ЗДОРОВЬЯ».**



### ВОПРОСЫ И ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ:

- **Укажите ваш пол и возраст.**
- **Сколько раз вы покупали газету?**  
1 – впервые  
2 – два и больше
- **Чего бы вы хотели видеть в газете больше?**  
1 – народных советов о лечении,  
2 – советов о здоровом образе жизни,  
3 – серьезных рекомендаций опытных врачей.
- **Как вы оцениваете оформление газеты (иллюстрации, заголовки и т.д.)?**  
1 – оформление вызывает интерес к матери-

лам и помогает выбирать самое интересное,  
2 – оформление скорее отвлекает от чтения.

- **Нужно ли известное лицо на обложке?**  
1 – да, интересно, как следят за здоровьем известные люди,  
2 – не нужно,  
3 – можно использовать время от времени.
- **Назовите материал, который вас больше всего заинтересовал в этом номере.**
- **Назовите тему, материал на которую вы бы с интересом прочли в газете.**

**В ПИСЬМЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕОБХОДИМО УКАЗАТЬ\*:**

1. Ваши: Фамилия, Имя, Отчество (полностью)
2. Ваш почтовый адрес: Почтовый индекс, Город, Улица, Дом, Корпус и Строение, Квартира
3. Телефон для связи.

\* ЭТИ ДАННЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ ПОДПИСКИ ПОБЕДИТЕЛЯМ.

**Первые 50 читателей, которые ответят на наши вопросы, с июля начнут получать газету «Планета здоровья» на дом. Электронный адрес для ваших писем с ответами: pz@kardos.ru.**

Создано в России для всего мира

«Человек настолько молод, насколько здоров его позвоночник!»

### СИДЕНЬЕ + ТРЕНАЖЕР ТОЛСТУНОВА

**Специальный тренажер** для укрепления особенных коротких мышц, расположенных глубоко на позвоночнике и удерживающих его гибкую конструкцию. Сделан в виде анатомического сиденья с одной точкой опоры.

**«С ним вы избавитесь от привычки сутулиться и болеть и тем продлите себе жизнь»**

А также поможет избавиться:

- от болей в спине и шее;
- от головных болей, в т. ч. мигрени;
- от сутулости и сколиоза;
- от эмоционального и пострессового стресса;
- от усталости при длительной сидячей работе;
- от причин простатита у мужчин и аднексита у женщин.

При сидячей работе улучшается настроение и повышается работоспособность. Тренажер способствует увеличению сексуальной активности. Чрезвычайно полезен для дачников для реабилитации после Г-позы.

#### СИДЕНЬЕ-ТРЕНАЖЕР РЕКОМЕНДУЮТ:

- Минздрав РФ
- Министерство спорта РФ
- С. М. Бубновский профессор, докт. мед. наук



На сиденье-тренажере человек получит эффект не только быстрой ходьбы, но и Лечебной Верховой Езды.

**www.8cont.ru**  
☎ +7-499-391-71-07  
☎ +7-926-954-70-85

ООО «Внедрение инновационных проектов» Юр. адрес: 125362, г. Москва, ул. Свободы, 35, стр. 24. ОГРН 113774641885



**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** Вред курения: новые данные, способы бросить и прогноз жизни бросившего
- 6** Бывает ли у мужчин климакс? Что делать для продления силы
- 8** Смех - лекарство от всех бед. Как им пользуется Елена Воробей
- 9** Женские болезни, которые не стоит торопиться лечить
- 10** Рецепты долголетия от тех, кто дожил до 100 лет



- 11** Как избавиться от метеочувствительности
- 12** Уход за кожей: работа над ошибками
- 13** Пищевые мифы, которые нужно забыть
- 14** Пилатес в парке: легко, приятно и полезно.
- 16** Как правильно говорить с врачом
- 17** Наша неотложка: как помочь больным ногам
- 18** Целительные источники православной России: карта



- 20** Тренировка для нейронов - сканворд
- 21** Лечебные травы, которые легко вырастить на огороде.
- 22** Узнайте свой уровень нервного напряжения.
- 23** Здоровье по звездам: полезный гороскоп.
- 24** Нейробика - зарядка для ума

**ОПАСНОСТЬ КАПЕЛЬ ДЛЯ НОСА**

Сосудосуживающие капли для носа используются, пожалуй, в 99,9% случаев простуд и аллергий с насморком. Эти капли очень быстро дают облегчение и именно поэтому к ним довольно легко привязаться - почему бы не закапать один - другой раз сверх положенного? Однако несоблюдение установленного срока лечения и частоты применения приводят к тому, что врачи называют медикаментозным ринитом. Используя капли не по инструкции - дольше 3 дней подряд и слишком часто - человек привыкает к их действию и страдает от заложенного носа при отмене капель, даже когда другой болезни уже нет. Нужно заставить себя перетерпеть. Если не получается, обратиться к врачу.



**«ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!»**

Приглашаем Вас посетить «XIV Московский фестиваль прессы», который будет проходить 12 июня 2016 года в Мемориальном парковом комплексе «Парк Победы» на Поклонной горе.

На стенде нашего Издательского дома вы сможете:

- подписаться на 2-е полугодие 2016 годана наши издания «ТЕЛЕК PRESSA. RU», «Планета здоровья pressa.ru», «ДАЧА PRESSA. RU», «Дачный спец» и получить подарок\*
- приобрести выпуски из коллекций «Кулинарная коллекция СМАК», «Книжная кол-

лекция СВЯТЫЕ и «Коллекция православных святых» по льготным ценам.

Ждем Вас на нашем стенде 12 июня с 10 до 16 часов!

Телефон для справок:

**(495) 933-95-77 доб. 237**

\*количество подарков ограничено».

**ЧЕЛОВЕК ПОВЕРНЕТ СТАРЕНИЕ ВСПЯТЬ К 2029 ГОДУ?**

Американский ученый Рэй Курцвел, известный работами по прогнозированию технологического процесса, считает, что медики смогут дать человеку бессмертие к 2045 году. При этом, по его мнению, кардинальные изменения начнутся уже в 2020 годы, когда нанороботы будут исполнять разные функции организма, в том числе иммунную. При этом, по мнению Курцвела, будут изобретены средства, которые смогут препятствовать таким болезням, как ожирение и диабет, без всяких диет. По мнению ученого, в конце 2020-ых годов срок средней продолжительности жизни будет увеличиваться быстрее, чем идет жизнь. То есть за год ожидаемая продолжительность увеличится, например, на два года. Рэй Курцвел, впрочем, давал немало ошибочных прогнозов, например, о появлении к 2014 году искусственного интеллекта, чего не произошло.



**УЛЬТРАФИОЛЕТ - ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА РАКА КОЖИ**

Общепризнанно, что 4 из 5 случаев рака кожи - предотвратимы, так как солнечный свет, его ультрафиолетовое излучение, является главной причиной этого заболевания, а от солнечного света несложно уберечься. Основные советы врачей по профилактике рака кожи таковы:



**Избегать полуденного солнца (к этому относят время от 10.00 до 16.00). Забыть о пляже, когда солнце в зените.**



**Следить за индексом ультрафиолета (он разный в разных поясах в разные сезоны). 7 - максимально допустимый.**



**Прячьтесь от солнца, когда тень от вас короткая. Это один из наиболее простых и одновременно действенных советов.**



**Носите одежду, покрывающую большую часть тела, очки с высоким уровнем защиты от ультрафиолета, зонты.**



**Используйте солнцезащитный крем не менее 15 единиц. Все, что меньше - защищает лишь от сильных ожогов.**



**Особенно тщательно позаботьтесь о защите от солнца детей. Не забывайте, что через воду солнце пробивает.**

**СОН ДЛЯ ПАМЯТИ**



Короткий дневной сон помогает вернуть почти утреннюю концентрацию мозга человеку, проработавшему пол дня. Обычно к обеду и особенно после еды способность к концентрации умственных сил резко снижается. Работоспособность и производительность труда падают. Исследования не говорят, сколько нужно спать: скорее всего, от получаса до полутора часов. Не зря во многих корейских и японских компаниях есть комната для дневного отдыха с кроватями. Дневной сон укрепляет память и работоспособность.

**ДНЕВНИК МИГРЕНИ**

Если вы склонны к головным болям, поможет дневник. Записывайте там: когда боль началась и закончилась, силу боли от 1 до 10, что вы делали и чувствовали до начала боли, что ели до того и т.д.

**Дорогие братья и сестры!**  
Община Православного Прихода Храма Воскресения Словущего в Марьином Парке г. Москвы просит оказать посильное участие в возведении храма. Даст Бог, этот храм станет и Вашим храмом!  
Реквизиты храма для перевода денег:  
Местная религиозная организация  
ИНН 7704271024, КПП 772301001  
р/с 40703810738250125223 в Люблинском отделении  
№ 7977 Сбербанка России БИК 044525225  
к/с 30101810400000000225  
Тел. для справок: 8- 903-517-02-24 Татьяна

**ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГАРАНТИЯ**  
ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ:

**ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**

С ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 1 000 000р. до 5 000 000р.

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 15 000р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ. ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

**8 (495) 786-68-48, 789-54-57**  
м. Дубровка,  
ул. Шарикоподшипниковская, д. 4, офис 1001  
ГАРАНТИЯ В БЛАГОПОЛУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!

Реклама  
Пожизненная рента выплачивается третьим лицам!

# НОВЫЕ ДАННЫЕ

Вред курения доказан стопроцентно. От курения в развитых странах преждевременно умирает людей больше, чем от ВИЧ, алкоголя, наркотиков, автокатастроф и пожаров вместе взятых. Но люди все равно курят, причем смертей от курения становится больше, так как общий образ жизни ухудшается и здоровье все меньше способно перенести курение. Поэтому говорить о том, как курение убивает, придется все чаще.

## КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ РАК:

- РОТОГЛОТКИ
- ГОРТАНИ
- ПИЩЕВОДА
- ТРАХЕИ
- БРОНХОВ
- ЛЕГКИХ
- ОСТРЫЙ МИЕЛОЛЕЙКОЗ
- ЖЕЛУДКА
- ПЕЧЕНИ

- ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- ПОЧЕК И МЕЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ
- ШЕЙКИ МАТКИ
- МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ
- ПРЯМОЙ КИШКИ

## КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

- ИНСУЛЬТ
- КАТАРАКТА, ДЕГЕНЕРАЦИЯ ЖЕЛТОГО ПЯТНА СЕТЧАТКИ ГЛАЗА
- ПАРОДОНТОЗ
- АНЕВРИЗМ АОРТЫ, РАННИЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ АОРТЫ
- ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА
- ПНЕВМОНИЯ

- АТЕРОСКЛЕРОЗ ПЕРИФЕРИЙНЫХ СОСУДОВ

- ТУБЕРКУЛЕЗ, ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ, АСТМА

- ДИАБЕТ

- УХУЖДЕНИЕ ДЕТОРОДНОЙ ФУНКЦИИ У ЖЕНЩИН

- ПЕРЕЛОМЫ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

- ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

- РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

## ФАКТЫ ДЛЯ «МАЛОКУРЯЩИХ»



- У людей, курящих меньше пяти сигарет в день, развиваются преждевременные болезни сердечно-сосудистой системы.
- Курение поражает сосуды, утолщая их стенки и сужая просвет. Это приводит к тахикардии и высокому давлению. Сигареты также способствуют формированию тромбов.
- Сужение и закупорка сосудов в результате курения ухудшают кровоснабжение конечностей и могут привести в тяжелых случаях к некрозу и ампутации.
- Курение ухудшает течение рака, вызванного не курением.
- Курение у женщин после рождения детей ослабляет костную ткань.
- Кариес и болезни десен – часто результаты курения.

## СМЕРТЬ ОТ КУРЕНИЯ

Смерть от причин, вызванных или усугубленных курением, стоит на первом месте во многих развитых странах. В частности, в США, по данным Департамента здравоохранения и человеческих ресурсов, ежегодно умирают от таких болезней почти пол миллиона человек – это каждая пятая смерть.

**ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ СМЕРТЬ ОТ КУРЕНИЯ В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ НАСТИГАЕТ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, ЧЕМ ВИЧ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ, АВТОМОБИЛЬНЫЕ КАТАСТРОФЫ, ПОЖАРЫ ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ.**

**КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ 9 ИЗ 10 СЛУЧАЕВ РАКА ЛЕГКИХ.**

**8 ИЗ 10 СЛУЧАЕВ СМЕРТИ ИЗ-ЗА ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ ВЫЗВАНЫ КУРЕНИЕМ.**

**КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ ВСЕХ ПРИЧИН.**

## НЕСКОЛЬКО ЦИФР



**КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК:**

- ишемической болезни сердца – в 2 – 4 раза;
- инсульта – а 2 – 4 раза;
- рака легких – в 25 раз;
- Курение в масштабах государственной экономики: резко увеличивает количество часов отсутствия на работе курильщиков, резко увеличивает расходы на здравоохранение.

## ФАКТ

Недавно Министр здравоохранения австралийского штата Квинсленд предложил ввести пожизненный запрет на курение для тех, кто рожден после 2001 года, таким образом в недалеком будущем его штат станет полностью некурящим.

# О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

## КАК БРОСИТЬ?

Психологу-аддиктологу (специалисту по пагубным пристрастиям) Михаилу Хорсу запретительные техники не близки. Он рассказал «Планете здоровья» как расстаться с курением по собственному желанию.



**Михаил Хорс,**  
психолог-аддиктолог, руководитель Центра Рациональной Психологии

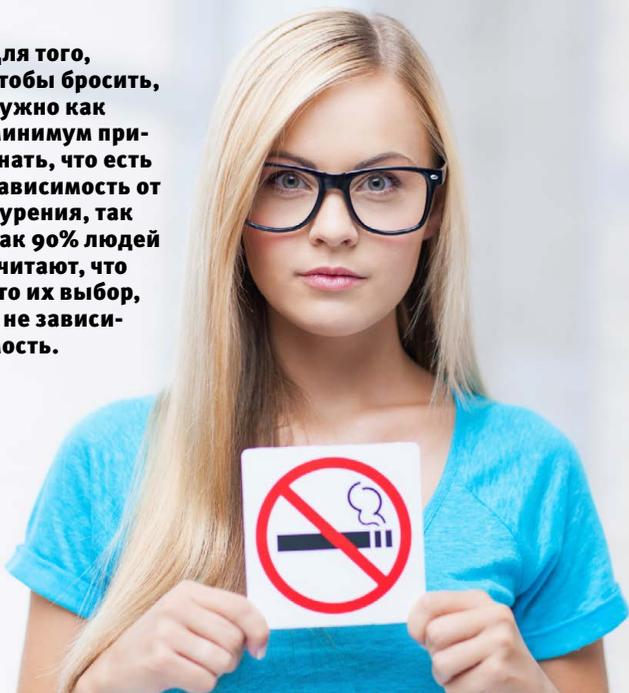
**Как вам кажется, в чем главная опасность курения?**

Всем известно, что курение вредит здоровью. Насколько – зависит от состояния организма курильщика. Но главная проблема в том, что это наркотик, который вызывает зависимость и ограничивает вашу свободу.

**Зачем нам сигареты? Какие самые популярные аргументы курильщиков?**

Курильщики считают, что сигареты помогают им снимать стресс, расслабляться, общаться, получать удовольствие от жизни, занимать руки и время, снимать скуку и раздражение. Но повторюсь, курение – это зависимость. Без сигарет курильщик чувствует апатию, раздражение, тревогу, эмоциональный дискомфорт.

**Для того, чтобы бросить, нужно как минимум признать, что есть зависимость от курения, так как 90% людей считают, что это их выбор, а не зависимость.**



Это состояние называется абстинентное. Снимая его сигаретой, курильщик испытывает облегчение, трактуя его как удовольствие, развлечение, снятие стресса – в зависимости от ситуации.

**Это больше психологическая зависимость?**

Это на 90 процентов психологическая зависимость. Как она возникает? Сигарета стимулирует выработку гормонов удовольствия в головном мозге – например, дофамина. Впоследствии этот гормон начинает выделяться, только когда человек курит. Курильщик, получив порцию дофамина, благодарит сигарету за то, что она снимает дискомфорт, которая сама же и создала.

**Почему некоторые не могут годами отказаться от сигарет, а другие делают это легко?**

Это зависит от силы личности курильщика. Если человек считает, что он может сам прожить свою жизнь, ему не нужна помощь и поддержка в виде сигареты, тогда он легко бросит. Если же его личность ослаблена какими-то событиями, стрессами, отказать от сигарет сложнее.

**А как бросить?**

Для этого нужно как минимум признать, что зависимость есть.

90 процентов курильщиков считают, что это их собственный выбор. Пусть глупый и вредный.

**Какие методы эффективны?**

Есть психологический метод. Благодаря ему человек переосмысливает роль сигарет в своей жизни, и в итоге приходит к тому, что он не хочет курить. Когда есть правильная мотивация, физиологический дискомфорт легко пережить. Тем более что длится он не более 7 дней. Есть запретительные техники – кодирование, например. Человек не меняет своего мировоззрения, связанного с курением. На него просто накладывают запрет: «Будешь курить умрешь». На мой взгляд, это немного деструктивный подход. Также используют никотиновые пластыри. Но мне кажется, это абсурд – лечить курильщика никотином. Это все равно, что прописать алкоголику водку или наркоману героин.

**Какая правильная мотивация для тех, кто решил бросить?**

Это здоровье, возможность гордиться тем, что вы смогли это сделать, подать своим детям хороший пример, находиться в ресторанах, аэропортах, поездах дальнего следования без страданий, общаться с некурящими людьми, не омрачая их существование сигаретным дымом.

**Бросать лучше сразу? Или постепенно?**

Эффективнее, конечно, сразу. Но я даю психологическую технику, которая позволяет сократить количество сигарет в день в 5-6 раз. Она называется осознанное курение. Как это? Как правило, «за сигаретой» общаются, пьют кофе, гуляют, думают о чем-то. Если вы хотите бросить, нужно сосредоточиться на процессе курения – на запахе, вкусе, виде сигареты, не отвлекаться на дела, не связанные с курением. Так из жизни уйдет те сигареты, которые выкуриваются на автомате. Следующий этап – полный отказ от табака. Но повторюсь, если не провести предварительную психологическую работу – это путь в никуда.

Текст: Константин Маркелов, Ольга Савина, Софья Трубицына

## ЖЕНСКОЕ КУРЕНИЕ КУРЕНИЕ ЖЕНЩИН ПРИВОДИТ К:



СНИЖЕНИЮ ДЕТОРОДНОЙ ФУНКЦИИ;

ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ НОВОРОЖДЕННОГО;

ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫМ РОДАМ;

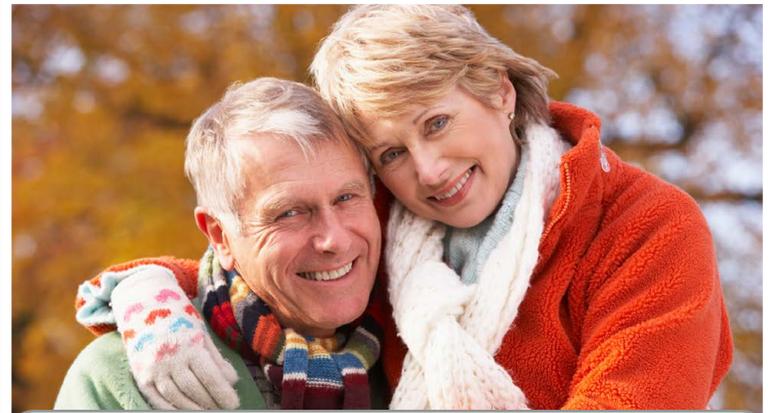
ВНЕМАТОЧНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ;

ВНУТРИУТРОБНОЙ СМЕРТИ ПЛОДА;

ЗАЯЧЬЕЙ ГУБЕ И ДРУГИМ ДЕФЕКТАМ ПЛОДА.

НЕДОСТАТКУ ВЕСА РЕБЕНКА;

**В НЕКУРЯЩЕЙ СТРАНЕ БЫЛО БЫ НА 30% МЕНЬШЕ СЛУЧАЕВ РАКА.**



## ПРИМЕРНЫЙ ГРАФИК ВОССТАНОВЛЕНИЯ БРОСИВШЕГО КУРИТЬ



<b>2 дня</b>	Дыхание становится свежее, глаза перестают слезиться, от волос и одежды перестает неприятно пахнуть
<b>3 дня</b>	Утром не горчит во рту
<b>1 неделя</b>	Начинают белеть зубы
<b>2 недели</b>	Прекращается изжога
<b>1 месяц</b>	Проходит заложенность горла и носа
<b>2 месяца</b>	Снижается одышка
<b>3 месяца</b>	Полностью восстанавливается обоняние
<b>4 месяца</b>	Вкусовые рецепторы начинают ощущать всю палитру вкусов
<b>5 месяцев</b>	Проходит спорадический кашель курильщика
<b>Пол года</b>	Полностью восстанавливается сон
<b>1 год</b>	Прекращаются головные боли, у гипертоников нормализуется давление
<b>2 года</b>	Восстанавливаются все поврежденные курением функции организма, если они не поражены патологией
<b>5 лет</b>	Здоровье человека перезапускается после прекращения курения, прогноз продолжительности жизни увеличивается на 10 – 20 лет

# ВСЁ О МУЖСКОМ

## РАЗБИРАЕМСЯ В СПАДАХ У СИЛЬНОГО ПОЛА



Критическим экспертным мнением о «мужском климаксе» с нами поделился Евгений Кульгавчук, сексолог, психиатр, президент «Профессионального объединения врачей-сексологов»

### «МУЖСКАЯ МЕНОПАУЗА»

Многие врачи говорят ни больше ни меньше о «мужской менопаузе», даже несмотря на то, что это слово по своему образованию не подходит мужчинам. Специалисты в ряде стран относятся к возрастным изменениям у мужчин точно так же, как к женской менопаузе и даже лечить его многие предлагают гормональной терапией. По мнению западных андрологов и сексологов, мужской климакс точно так же, как у женщин, сопровождается утомляемостью, депрессией, общей слабостью, проблемами в половой сфере.

#### КРИТИЧЕСКОЕ МНЕНИЕ

**Евгений Кульгавчук:** «Конечно, такие формулировки как минимум не правомерны, поскольку термины относятся к менструальному циклу, которого, как известно, у мужчин нет. Следовательно, нечему и прекращаться. В какой-то мере еще можно говорить об андропаузе. Но и тут возникает масса вопросов. Во-первых, у мужчин снижение уровня половых гормонов происходит более плавно, чем у женщин в этом же периоде. И если мы говорим о снижении уровня тестостерона, то этот процесс начинается с 30 лет. И это естественно. Было бы странно записывать в больных всех мужчин, начиная с 30 лет, не так ли?»

### СНИЖЕНИЕ ЛИБИДО У МУЖЧИН

Именно этот симптом называют в числе основных, говоря о мужском климаксе. При этом снижение сексуальной активности у мужчин во второй половине жизни совершенно не похоже на женское. Если у женщин оно связано с низким уровнем гормонов, то у мужчин – с другими симптомами.

Многие западные медики убежденно говорят, что мужчина, как и женщина, проходит период «менопаузы». И он, по их мнению, неизбежен: уровень мужского гормона тестостерона падает, сила уходит. Наши врачи склонны считать такой подход данью равноправию полов и полагают, что у мужчин о климаксе говорить с медицинской серьезностью нельзя. Посмотрим на аргументы тех и других.

Например, с гипертонией, усталостью, тревожным состоянием. Но если так, то можно ли говорить о мужском климаксе в связи с падением сексуального влечения?

#### КРИТИЧЕСКОЕ МНЕНИЕ

«Некоторые мужчины не знают, что очень важно не допускать длительных пауз с семяизвержением после 50 лет, поскольку организм может начать более быстрыми темпами сдавать мужские позиции. И после паузы в месяцы и годы порой сложно снова встать в строй половых борцов. Всем мужчинам после 40 я обычно рекомендую профилактическую программу раз в три года «Мужское здоровье», включающих и курс специальной физиотерапии, что позволяет оставаться долгое время в активной форме, со своими гормонами и активностью в жизни».

**У мужчин снижение уровня гормона тестостерона начинается с 30 лет - было бы странно считать, что «мужской климакс» начинается с этого возраста.**

### СЛОЖНО ХУДЕТЬ И ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Здоровый вес, диету и спорт другие основы здорового образа жизни медики называют основой борьбы с мужским климаксом. Но, по мнению западных врачей, андропауза, или мужская менопауза, как они для простоты говорят, как раз и мешает успешно снижать вес. Получается замкнутый круг.

#### КРИТИЧЕСКОЕ МНЕНИЕ

«Своим пациентам, памятуя о принципе «не навреди», я рекомендую комплекс специальных упражнений, из-за чего

#### А ВЫ ЗНАЛИ?



Самуил Абрамович Воронов, французский хирург российского происхождения, еще в 1920 производит пересадку «желез обезьяны» человеку. А в 1925 году издает книгу «Омоложение прививанием». Позже ученый попал в опалу, эксперименты были признаны несостоятельными, хотя и по сей день некоторые считают этот вопрос дискуссионным. Воронов стал прототипом профессора Преображенского в повести Михаила Булгакова «Собачье сердце». Это была заря гормонозаместительной терапии.

ние от вредных привычек, мы снижаем массу тела, нормализуем режим труда и отдыха, отношения в паре. Расширяем диапазон приемлемости в половой жизни, как у мужчины, так и женщины, что повышает влечение».

### ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Тревожное состояние обычно сопровождается гормональные изменения у женщин во время менопаузы. Некоторые врачи считают, что часто встречающийся тревожный симптом у мужчин примерно манупаузального по женским меркам возраста является доказательством мужского климакса. Тревожность психиатры описывают как состояние постоянного напряжения, беспокойства и нервозности. Она приводит к сложностям с концентрацией и исполнению как профессиональных, так и бытовых задач. И, конечно же, делают мало возможной половую жизнь. Критики идеи «мужского климакса» считают, что причины тревоги зачастую стоит искать в другом, вовсе не в возрастных гормональных изменениях.

# КЛИМАКСЕ



**Снижение уровня тестостерона после 60 более быстрыми темпами - это норма, здесь никак нельзя говорить о состоянии, которое требует лечения или активного вмешательства врачей.**

## КРИТИЧЕСКОЕ МНЕНИЕ

«Не будем забывать, что половое влечение формируется далеко не только гормонами, но и психологически – платонической и эротической составляющей. Порой жены, отказывающие мужьям в близости и критикующие их, подавляют в них все мужское. И некоторые из этих мужчин, встретив ласковую и внимательную любовницу, буквально окрыляются. А ведь порой в рамках супружеской психотерапии можно было сохранить и мужское здоровье, и семейное счастье».

## УТОМЛЯЕМОСТЬ

Еще один обычный для гормональной перестройки при менопаузе синдром, который позволяет специалистам говорить о существовании мужского климакса. Постоянная

усталость, ощущение нехватки сил, недостаток энергии и желания действовать сопровождаются раздражительностью, апатией, потерей способности концентрировать внимание. Иногда утомляемость бывает такой сильной, что человек не способен работать или совершать простые бытовые действия. Но является ли утомляемость мужчин во второй половине жизни следствием климакса? Не связана ли она с другими основополагающими проблемами?

## КРИТИЧЕСКОЕ МНЕНИЕ

«Снижение тестостерона у мужчины под 60 не является патологией, это возрастная норма. Поэтому пытаться включить мужчин в категорию больных на этом основании – не верно. Понятно, что проще все свалить на менопаузальный возраст, но, на мой взгляд, важнее найти реальную проблему

тех или иных симптомов. Независимо от состояния, всем мужчинам после 40 я обычно рекомендую профилактическую программу, включающую и курс специальной физиотерапии, что позволяет оставаться долгое время в активной форме, со своими гормонами и счастливой сексуальной жизнью».

## ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКОГО КЛИМАКСА

Многие врачи западной школы считают так называемый мужской климакс неизбежным состоянием, которое мужчине придется пережить. Это состояние лечат антидепрессантами, витаминами, изменением диеты и в целом образа жизни. При этом пытаются использовать и гормональную терапию – инъекции

## ВОТ ЭТО ДА!



Самый пожилой отец в мире – индийский крестьянин Рамджит Рагхав. Второй ребенок у его 54-летней жены появился, когда папе было 96 лет. Первый не многим раньше – в 94. Это был первый рекорд Рамджита. Индиец сказал, что благодарит за силы диету – он налегал на миндаль, сливочное масло и пил 3 литра молока в день.

тестостерона, например. Но это лечение для мужчин многие врачи считают опасным.

## КРИТИЧЕСКОЕ МНЕНИЕ

«Многие врачи относятся к гормональной терапии скептически, поскольку была выявлена корреляция приема тестостерона с возникновением рака простаты. Еще ранее был описан эффект фармакологической кастрации, суть которой в том, что при поступлении экзогенного (внешнего) тестостерона выработка собственного, эндогенного, снижается».

Текст: Дмитрий Маркелов, Наталья Минина.



«Ничего так не следует остерегаться в старости, как лени и безделья».

Цицерон.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

**ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ**  
биологически активные добавки к пище

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

Реклама  
Перед применением ознакомьтесь с Инструкцией!

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

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

**Помощь в решении мужских проблем от НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"**

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

*Обеспеченная старость*

## ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

с единовременной выплатой

до 3 000 000 руб.

и ежемесячными выплатами

до 25 000 руб.

- Пожизненное проживание в своей квартире
- Оплачиваются коммунальные платежи и телефон

*Предоставляется уход и помощь по хозяйству*

8 (495) 928-98-10

ООО «МЦ Рента» ОГРН 508774606887

# ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БЕД

## ОТ ЕЛЕНА ВОРОБЕЙ

Когда речь идет о тяжелых болезнях, чувство юмора, может быть, и не поставит на ноги, но от жизненных неурядиц – помогает точно! Елена Воробей только так с ними и борется! Мы расспросили артистку о том, легко ли женщинам шутить, можно ли этому научиться?

### НАУЧИТЬСЯ ШУТИТЬ

**Говорят, смех – лучшее лекарство. Как вам кажется, можно научиться шутить?**

Мне кажется, это все-таки врожденное свойство. Передается по наследству. Вряд ли воздушно-капельным путем. Если б так, я б только и делала, что чихала на всех – чтобы у нас вся страна шутила.

**Но научиться выходить из любой ситуации с юмором ведь можно?**

Шутить над собой умеют люди сильные и уверенные в себе. Этому научиться можно – нужно просто не бояться быть собой, ошибаться, сказать что-то невпопад. Люди, которые умеют смеяться над собой, обладают неким магнетизмом, притягивают к себе.

### НЕ ЖЕНСКОЕ ЭТО ДЕЛО

**Как вам кажется, почему среди юмористов больше мужчин?**

Может быть, потому, что наша аудитория все-таки больше женская? И потом мужчинам легче шутить. Так исторически сложилось, что место женщины на кухне, рядом с детьми. Какие уж тут шутки? Кто-то должен быть серьезным в этом мире.

**Женщина в юморе – это серьезное испытание?**

Конечно, ведь хочется быть конкурентоспособной. А конкурировать с мужчинами не просто. Шутки, позволенные им, не всегда могут звучать из уст женщины.

**Вам в личной жизни юмор помогает или мешает?**

Я стараюсь обходить стороной людей, если понимаю, что там шутить бесполезно. Легкость общения – та небольшая радость, которая позволяет сделать нашу непростую жизнь легче и приятнее, позволяет «вырваться» из «бытовухи».

**Многие комики признаются, что вне сцены они очень замкнутые и тяжелые. Вы какая?**

Я бываю разной – тихой, грозной, строгой. Но в трудные минуты, когда что-то не получается, я стараюсь шутить.

### ВЕРБЛЮД, НЕВАЛЯШКА И ДРУГИЕ ПОДАРКИ

**Я читала, что вы любите выбирать продукты. Умеете торговаться?**

Мне кажется, торг – это такой женский вид спорта. Я очень люблю торговаться, потому что это возможность поострить, пообщаться. Пусть это будет 5 рублей – все равно приятно. Если приезжаю в другие города и понимаю, что я могу выдурить скидку, то обязательно делаю это – не только для себя, но и для тех, кто рядом. Поэтому друзья очень любят ходить со мной за покупками. Но торговаться приходится не всегда. Мне часто делают подарки, презенты, поэтому мне часто даже неловко что-то выторговывать.

**Вот на последних гастролях вам подарили верблюда... Что будете с ним делать?**

Верблюда пришлось оставить в Израиле – перевозить его было хлопотно: справки от ветеринара нужны. А вообще у меня удивительные поклонники. Мне часто дарят необычные подарки. Помню, мне подарили огромную кованую корону. По туру корона проехала, а дальше в багаж ее просто не взяли. А еще мне как-то на пяти тысячной купюре написали признание в вечной любви. И это у меня неразменная купюра.

**Вы ведь любите еще и блошинные рынки. Какой у вас был самый интересный улов?**

На блошином рынке в Испании я купила ночной горшок. За 5 евро. Ему около 100 лет. Он красивый, никогда не подумаешь что ночной горшок. Теперь он служит мне кашпо.

Беседовала: Ольга Савина.

**- Мне кажется, что чувство юмора – врожденное свойство, передается по наследству...**

### БЛИЦ

**ЛЮБОВЬ ЭТО –**

- Жизнь

**В ЧЕМ ЖЕНСКАЯ МУДРОСТЬ**

- В молчании

**ЕСЛИ У ВАС ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ...**

- Нужно отоспаться, сменить пейзаж вокруг, а, может, и окружение

**ХОРОШАЯ ШУТКА...**

- Должна быть острая как точный выстрел, одно лишнее слово – и ты проиграл.

**В ВАШЕЙ КОСМЕТИЧКЕ ВСЕГДА ЕСТЬ...**

Много не заточенных карандашей. И точилка.

### СОВЕТЫ

#### ФИЗКУЛЬТУРА

Во время тренировки надо выпивать хотя бы литр обычной чистой негазированной воды, что поможет выводу токсинов из организма и «подсушит» тело, так как не смотря на то, что ты пьешь воду, лишняя жидкость из твоего организма будет выходить – конечно, при условии правильных и интенсивных нагрузок.



#### КРАСОТА

Делаю маски из клубники. Клубника – ягода крупная, поэтому одной штучки вполне может хватить. Если кожа лица не сухая, просто протирайте ею лицо. Приятный аромат усилит положительное действие. Если кожа сухая – смешайте со сметаной и нанесите эту кашицу на лицо. Минут через 20 смойте теплой водой, промокните бумажным полотенцем или салфеткой.



#### ПИТАНИЕ

Чтобы похудеть, я просто закрываю рот на замок по вечерам. Ем рыбу, мяса практически не употребляю. Полностью исключаю из рациона хлеб, мучное, сладкое. Пью много воды, регулярно занимаюсь фитнесом. У меня есть помощник в квартире – тренажер, но прежде чем на него встать, надо изменить режим питания – это первый шаг на пути к похудению. Помимо разгрузочных дней, нужны лёгкие спортивные нагрузки, но без фанатизма. Только совокупность правильного питания и движения дает результат.



Елена с дочерью Соней.

# Женские болезни, которые не обязательно лечить

ИЛИ КАК МИНИМУМ ДВАЖДЫ ПЕРЕПРОВЕРИТЬ.

*Нет здоровых людей – есть недообследованные, – шутят врачи. Вот только пациенткам гинекологов совсем не смешно, когда их пугают гипотетическим раком и лечат годами от того, что и так бы прошло, оставь они эту болячку в покое. Врач акушер-гинеколог Дмитрий Лубнин раскрыл «Планете здоровья» тайны коллег, рассказав, каких диагнозов не стоит слишком бояться.*



**Дмитрий Лубнин,**  
врач акушер-гинеколог, кандидат медицин-  
цинских наук

## ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Лечить эрозию шейки матки нужно всего в двух случаях. Первый, если после полового акта есть кровянистые выделения, и второй – если женщину беспокоят обильные белые слизистые выделения. Во всех остальных случаях ничего делать не надо. Эрозия, как правило, заживает самостоятельно. Плоский эпителий начинает нарастать на цилиндрический – это физиологический процесс, который идет в течение нескольких лет. Единственное, что нужно делать, – это раз в год проверять шейку матки на наличие на ней атипических клеток (ПАП тест) и проходить кольпоскопию – исследование под микроскопом, которое позволяет оценить состояние шейки матки.

## УРЕАПЛАЗМА

Выявлять и лечить уреаплазму не нужно – это не делают ни в одной цивилизованной стране мира. Она не опасна, и может в норме присутствовать во влагалище у женщин и в уретре у мужчин. Её еще называют «транзитной» флорой, потому что уреаплазма может вдруг появляться в половых путях, а потом также исчезать. В очень редких случаях она вызывает развития некоторых заболеваний. Есть небольшие исследования, которые показывают, что уреаплазма может иметь отношение к учащенному безболезненному мочеиспусканию у женщин, но только после исключения всех других



## ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ!



**По мнению гинекологов, женщины, которые ежегодно проходят кольпоскопию и сдают мазок на онкоцитологию – никогда не столкнутся с раком шейки матки. Эти профилактические меры эффективно выявляют предраковые состояния, и позволяют не упустить время. Рак шейки матки – как правило, поражает неожиданно лишь женщин, годами не посещающих гинеколога.**

причин, и приводить к проблемам во время беременности в совокупности с другими микроорганизмами у женщин с нарушениями иммунитета. К сожалению, у нас уреаплазма – одна из самых сильных привязок к коммерческому лечению: помимо антибиотиков назначается много сопутствующих средств – капельниц, уколов иммуномодуляторов, лекарств для восстановления флоры. А потом контроль, а потом – не помогло, меняем схему лечения, и так далее. Итого на лечение уреаплазмы пациент может очень сильно потратиться.

## ВПЧ (ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА)

Ни одна фармацевтическая компания мира не смогла создать препарат, оказывающий на него прямое действие. В нашей стране от ВПЧ прописывают иммуномодуляторы, которые должны каким-то образом повысить иммунитет, чтобы он якобы «подавил» ВПЧ. Но дело в том, что эффект иммуномодуляторов непредсказуем: неспецифическое вторжение в иммунную систему может иметь повреждающее действие, спровоцировав

## А ВЫ ЗНАЛИ?



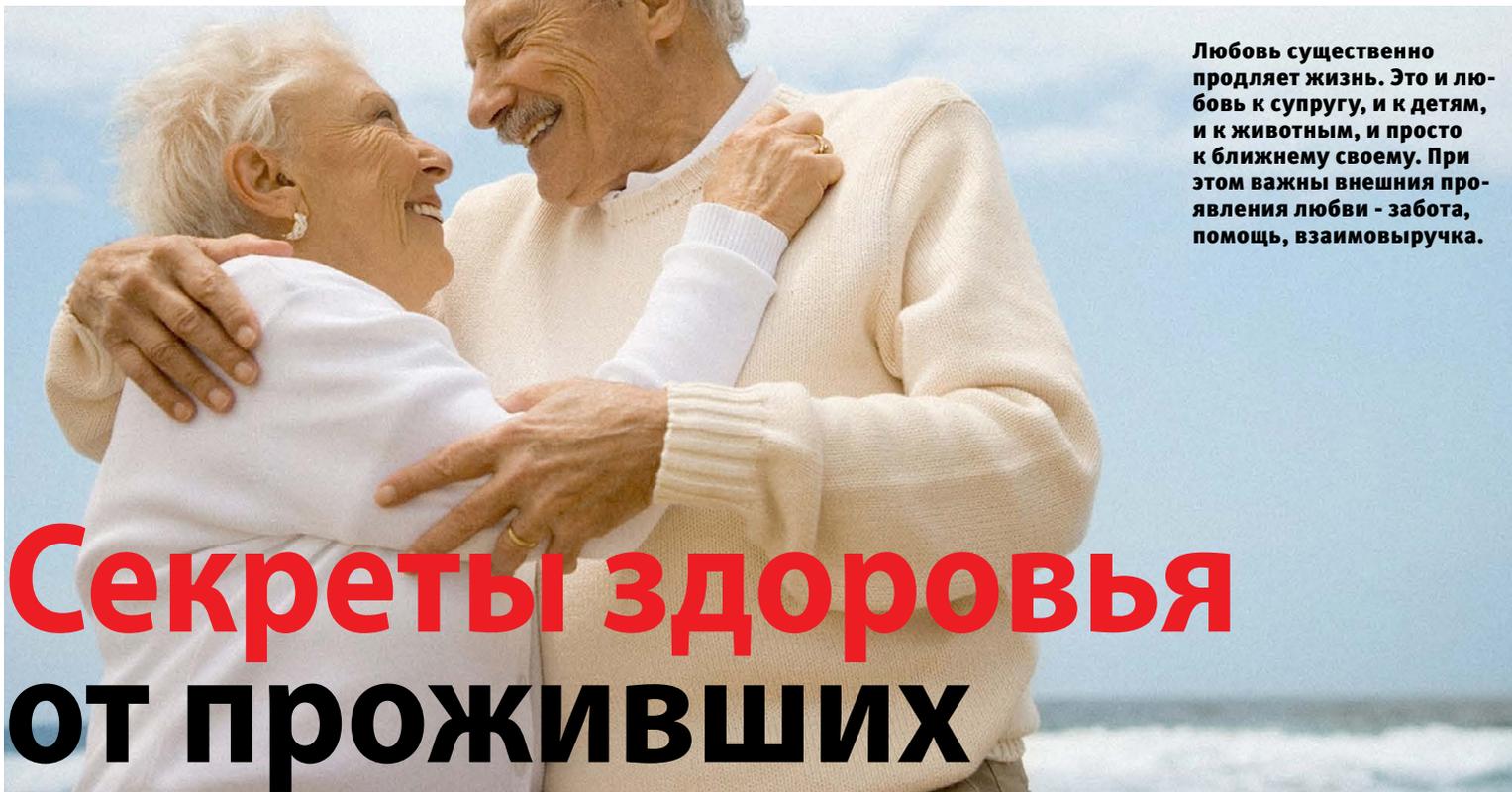
Немецкий ученый Харальд цур Хаузен подучил Нобелевскую премию в 2008 года в области медицины за открытие вируса папилломы человека, который якобы вызывает рак шейки матки. При этом большинство женщин, заразившихся ВПЧ, избавляются от него в течение 2-х лет, так и не узнав о том, что вирус был в их организме. Предположительно 75% людей на земле зараже-

развитие аутоиммунных заболеваний. Другая проблема с ВПЧ – это бесконечное лечение и прижигание мелких кондилом на наружных половых органах. Они безопасны и, как правило, проходят сами в течение 1,5 - 3 лет с момента появления. Самое лучшее что может сделать врач – не акцентировать внимание на мелких кондиломах.

## НАБОТОВЫ КИСТЫ

Наботовы кисты – это пузырьки, которые располагаются на шейке матки. Они образуются, когда многослойный плоский эпителий нарастает цилиндрически, закупоривая выход эндоцервикальных желез, которые вырабатывают особый секрет для цервикального канала шейки матки. Так вот, после этого закупоривания какое-то время еще происходит секреция этих желез и они надувают маленькие пузырьки. Они безопасны и никому не мешают. Однако у нас врачи постоянно порываются их лечить.

Подготовила:  
Мария Римова.



# Секреты здоровья от проживших

# БОЛЬШЕ 100 ЛЕТ

Дожить до 100 лет – задача лишь по статистике сложная. Теоретически этот рубеж вполне доступен для большинства людей. Главное – соблюдать некоторые основополагающие правила. О них мы пишем в каждом номере. Но у каждого долгожителя есть и свой отдельный секрет. Мы сопоставили их, и получили список привычек и свойств, которые помогают жить дольше.

## ПОСИЛЬНАЯ РАБОТА ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ

О любимом деле, которое помогает жить, говорят и говорили многие долгожители. В частности, советский и российский художник, мастер и один из основоположников жанра политической карикатуры, работал до 107 лет. Лили Рудин – американская долгожительница – советовала: «Делайте каждый день что-то интересное, иначе вы начнете распадаться на кусочки».

**НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕНО:** Чем дольше работают люди в меру сил в старости, тем дольше живут.

## ОПТИМИЗМ

Люди, которые не жалуются на жизнь, живут на 12 лет дольше, чем их ровесники – пессимисты. Мы это знаем теоретически с самого детства, когда нам показывали мультфильм о психическом здоровье «Ох и Ах». Практически данную связь доказали ученые из «Клиники Майо» в США. Они проводили опрос пожилых пациентов, и обнаружили, что радость к жизни продляет жизнь вполне ощутимо и не на словах.

### НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕНО:

Пессимисты более подвержены вирусным инфекциям и обычно реже проходят профилактические осмотры, которые позволяют выявить болезнь на ранней стадии.

## ВЕРА

Большинство долгожителей благодарят бога за то, что он отвел им столько лет и считают, что они никак на это не повлияли. Таким образом, сделав простое умозаключение, можно предположить, что вера помогает жить дольше. Это предположение недостаточно прочно само по себе, но его подтвердили более 1000 исследований. Люди, способные к религиозной душевной организации, живут дольше.

### НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕНО:

Ученые обнаружили четкую связь между искренней верой человека и долгожительством. Врачи полагают, что вера как организация психики помогает бороться со стрессом и эмоциональными проблемами, таким образом обеспечивая мощную защиту сердцу, легким и пищеварению.

## ВЫСОКАЯ МОЗГОВАЯ АКТИВНОСТЬ

Вера, вопреки критике атеистов, никак не отменяет возможности вести серьезную научную и интеллектуальную работу. О том, что именно здоровье мозга помогло

прожить долгую активную жизнь, говорят многие, которым за 100. В частности, американка Фрида Фальк, которая далека от научной работы, отметила, что узнавание нового делало ее счастливой и сохраняло работоспособность.

### НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕНО:

Интеллектуальные тренировки не меньше, если не больше, физических, влияют на длительность жизни человека.



## ПСИХОЛОГИЯ СТОЛЕТНИХ

**В начале XX века был начат «Проект долголетия»: ученые взяли под наблюдение 1500 детей – мальчиков и девочек – и опрашивали их в течение жизни. Из исследования были выведены несколько главных идей о долголетии.**

**ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ**  
Один из самых неожиданных результатов исследования. Дети, которые с детства причалялись к труду, домашней работе, а вовсе не гулявшие беззаботно, живут дольше.

**СЧАСТЬЕ – НЕ СЛЕДСТВИЕ, А РЕЗУЛЬТАТ**  
Сам человек ведет себя к счастью. Хорошее образование, любимая работа, дружная семья, добрые отношения с окружающими – вот составляющие счастья.

**СТРЕСС – НЕ СТОПРОЦЕНТНОЕ ЗЛО**  
Люди, которые выкладываются для достижения целей, живут дольше. Плох не стресс, а избыточный стресс, который организм не может переварить.

**БЫТЬ С ХОРОШИМИ ЛЮДЬМИ**  
Когда рядом с вами хорошие люди, у вас появляется необходимость помочь, отпадает желание выпить лишнего, всегда есть компания для хорошего дела.

**Любовь существенно продляет жизнь. Это и любовь к супругу, и к детям, и к животным, и просто к ближнему своему. При этом важны внешние проявления любви – забота, помощь, взаимовыручка.**

## ХОРОШИЙ СОН И РЫБА

Об этой паре говорят японские долгожители, в частности, достигшая возраста 117 лет рекордсменка Мисао Окава, а также Харуо Ито. И одна, и другой назвали в числе здоровых привычек большое количество рыбы в рационе и хороший сон. «Попробуйте не волноваться, хорошо спите и смотрите хорошие сны», – посоветовал Харуо Ито.

### НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕНО:

Нарушения сна – одной из ключевых функций восстановления организма – ведет к самым разным болезням. Полиненасыщенные жирные кислоты омега 3, которые содержатся в рыбе – один из самых полезных продуктов на Земле.

## ЛЮБОВЬ К БЛИЖНЕМУ

Родившаяся в 1913 году в Мексике Хустина Сотомайор – бабушка сотни внуков и правнуков – считает, что главное для долгой жизни – быть любимой. «Я прожила долгую жизнь, потому что вокруг так много людей, которые меня любят», – считает Хустина. Психологи советуют для долгожительства помогать ближнему, стараться сострадать и делать другие вещи, которые являются внешними проявлениями любви.

### НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕНО:

Долгосрочное исследование продемонстрировало, что люди, которые регулярно занимались волонтерством, живут существенно дольше. Они реже страдают депрессией, болями и в целом чувствуют себя лучше.

## ИТАЛЬЯНСКАЯ ДИЕТА, ЧИСТОТА ПРИРОДЫ, РОЗМАРИН

В данном случае комбинация сложная, но ученые точно пока не знают, почему жители в итальянской деревне Аччароли живут дольше, чем во всей Европе и в среднем в Италии. Из этой деревни вышли 300 человек, переживших столетний рубеж. Если чистый воздух, чистая вода, средиземноморская кухня встречаются не только в Аччароли, то розмарин – особенность именно местной кухни.

### НАУЧНО ПОДТВЕРЖДЕНО:

Розмарин богат железом, кальцием и витамином В6. Он известен медикам содержанием антиоксидантов, противовоспалительными свойствами.

Текст:  
Герман Прокофьев.



# Контролируем метеочувствительность

## У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ

Практически в каждом коллективе или семье встречаются люди, которые, словно живые барометры, чувствуют перемены погоды. Причем чувствуют они себя при этом плохо. Таких людей принято называть метеопатами, или просто метеочувствительными натурами.



**АНЕКДОТ**  
ОТ ДОКТОРА  
**ВЕСЕЛОВОЙ**

«Нынче такая погода, что когда в футболке встретил друга в пуховике, мы так и не решили, кто из нас слупил».

## СИМПТОМЫ МЕТЕОПАТИИ

Установить связь самочувствия с переменной погодой можно лишь путем наблюдений за собственным организмом. Итак, если в такие периоды вы чувствуете:

- головную боль,
- головокружение,
- вялость,
- сонливость,
- раздражительность,
- боли в сердце,
- дискомфорт в желудке,
- у вас появляются отеки,
- повышается давление, то вы с большой степенью вероятности – метеопат.

## ПЯТЬ ТИПОВ ПОГОДЫ

Климатологи делят погоду по воздействию на человеческий организм на пять типов, причем не все из них отрицательно влияют на самочувствие.

### ПЕРВЫЙ ТИП – ИНДИФЕРЕНТНЫЙ.

Колебания погоды не значительны и не резки, соответственно, и на состояние организма заметного влияния не оказывают.

### ВТОРОЙ ТИП – ТОНИЗИРУЮЩИЙ.

Название говорит само за себя, при такой погоде состояние улучшается. Особенно это характерно для людей, страдающих хронической сердечной недостаточностью,



Метеочувствительностью в той или иной степени страдают 75 из 100 человек.

заболеваниями дыхательной системы и нарушениями работы сердечно-сосудистой системы.

### ТРЕТИЙ ТИП – СПАСТИЧЕСКИЙ.

В такие периоды резко повышается атмосферное давление, возрастает количество кислорода в воздухе, влажность снижается. Подобные погодные условия бывают при резком похолодании в зимний период и при неожиданном повышении температуры летом. В такую погоду хорошо чувствовать себя могут лишь люди с пониженным давлением. Тем же, кто страдает гипертонией, придется не сладко.



## ВАЖНО

Метеозависимостью страдают сегодня 75 человек из 100. В первую очередь реагируют на погоду люди, страдающие хроническими заболеваниями, но и среди здоровой части населения масса тех, кто испытывает дискомфорт при перемене погоды с каждым годом выше.

### ЧЕТВЕРТЫЙ ТИП – ГИПОТЕНЗИВНЫЙ.

Он прямо противоположен предыдущему типу. В воздухе снижается давление, уменьшается ко-

личество кислорода, а влажность увеличивается. Такое состояние природы можно наблюдать, например, перед снегопадом. В такие периоды не хорошо начинают чувствовать себя гипотоники, а вот для гипертоников, наоборот, наступают те самые «погожие» денечки.

### ПЯТЫЙ ТИП – ГИПОКСИЧЕСКИЙ.

Наблюдается при изменении температуры в сторону повышения зимой и понижения летом. Это плохо влияет практически на всех людей. Особенно страдают старые суставы, ноют старые переломы. Люди с гипертонией могут испытывать одышку.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЕТЕОПАТИИ

По данным ряда исследований, метеочувствительны по большей части жители мегаполисов. Тяжелее всего переносят перемены погоды те, кто ведет сидячий образ жизни, мало двигается, редко бывает на свежем воздухе. А также те, у кого снижен иммунитет. По сути, именно он отвечает за нашу способность подстраиваться к переменам погоды.

### ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОРГАНИЗМА ОТ КАПРИЗОВ ПРИРОДЫ, ВАЖНО:

- придерживаться здоровой диеты, особенно в жару – жирная пища дает дополнительную нагрузку организму, что мешает ему адаптироваться;
- закаляться – особенно хорошо приучать себя к контрастному душу, он укрепляет стенки сосудов и иммунитет;
- заниматься физкультурой, но тут важно учесть, что тяжелые физические нагрузки в момент обострения метеопатии противопоказаны;
- принимать иммуномодуляторы: это такие препараты, как настойки женьшеня, элеутерококка, шиповника, – они являются отличными адаптогенами, помогают организму быстро перестроиться на новую погоду. Гипертоникам они не подходят, так как способны повышать давление. Необходима консультация врача.

Текст: Инга Гогричани.

## ЧТОБЫ НОЖКИ БЫЛИ ЛЕГКИМИ!



Вечером ноги гудят, невозможно пошевелиться, а ещё столько дел. Да и просто жалко тратить прекрасные летние вечера на сиденье дома. Чтобы избавить ноги от усталости и придать легкости походке, нужно взять за правило ряд несложных процедур.

**Ноги кверху.** Снимите с ног носки-чулки-колготки, положите ноги на возвышение, например, на спинку кровати. Сами устройтесь удобнее и полежите так в течение 15 минут. Это вызовет отток крови, снимет отеки.

**Контрастные обливания.** Устройте ногам контрастный душ. Поочередно обливайте их холодной и горячей водой. Такая процедура укрепляет со-

суды, тонизирует кожу и поднимает настроение.

**Ванночки для ног.** Если вам не нравится холодная вода, можете сделать теплую ванночку для ног, добавив в неё несколько капель мятного масла.

**Морское побережье в масштабе квартиры.** Очень полезно ходить босиком по морской гальке, но такая возможность бывает у нас редко.

Поэтому возьмем емкость, например, тазик или ящичек, насыпьте в него морские камешки (можно приобрести в магазинах для садоводов), посыпьте камешки морской солью, увлажните. Теперь можете погружать в гальку свои натруженные ножки и наслаждаться ощущением. А если камешки ещё немного подогреть, то вы получите ещё и терапевтический эффект для борьбы с простудами.

# Исправляем ошибки в уходе за кожей

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЙ ЦВЕТ, ЧИСТОТУ И ЭЛАСТИЧНОСТЬ?

Мы с детства слышим: «Зашел домой – вымыл руки». Грязные руки возвели в проблему мирового масштаба! Есть даже Всемирный день мытья рук, который празднуется 15 октября. А вот о лице вспоминают редко. Только когда появляются проблемы с кожей. Посмотрим, как правильно ухаживать за кожей лица, чтобы она была здоровой.



Консультант

**Лейла Роз**

Врач-дерматокосметолог, кандидат медицинских наук

### ОШИБКА № 1.

**Не очищать лицо, чтобы не портить кожу**

«Если летом вернуться домой и провести ватным диском по коже, он будет черный! Так что очищать лицо нужно не только утром, но и вечером. И не мылом, а средствами, подобранными по вашему типу кожи. Это может быть молочко для лица, мицеллярная вода, салфетки для снятия макияжа. Важно, что воспользовавшись ими, нужно обязательно смыть остатки средства водой. Иначе лицо начнет шелушиться, возможна реакция, похожая на аллергическую. Смыли? Затем – подсушили полотенцем. И протерли лицо тоником, для того чтобы снять остатки хлорированной воды».

### ОШИБКА №2.

**Злоупотребление скрабами**

«Скраб – незаменимое средство, если пользоваться им с умом. Он выравнивает цвет лица, придает коже гладкость и упругость. Однако если использовать скраб в качестве основного очищающего средства, кожа, подвергаясь ежедневному повреждению, становится очень чувствительной и сухой. Скрабами следует «умываться» так часто, как указано производителем на упаковке. Как правило, это раз в неделю. Скрабы с мелкими частичками можно использовать два раза в неделю».

### ОШИБКА №3.

**Кожа от загара становится лучше**

«Мы зачастую думаем, что защита нужна только на море, и только летом – это не так. Солнечные лучи воздействуют на кожу в том числе и в городе, вызывая ультрафиолетовое старение. Фактор защиты нужно подбирать исходя из вашего фототипа. Чем блее кожа, тем он выше».

### ОШИБКА №4.

**Не соответствие косметики возрасту**

«Молодые девушки зачастую начинают пользоваться кремами для тех, «кому за». Этого делать ни в коем случае нельзя, потому что в возрастной косметике



### ФАКТ

Фаворитка Людовика XV Маркиза де Помпадур злоупотребляла косметикой, но могла похвастаться прекрасной кожей. Маркиза соблюдала главное правило ухода – всегда удалять вечером косметику. Снимала она ее средством, ею же придуманным, – взбитыми сливками с сахаром.

много стимулирующих веществ, которые нарушают работу молодой кожи. Если говорить про женщину 45+, тут тоже лучше подбирать средства исходя из возраста. Например, важно, чтобы в кремах содержались пептиды, или стволовые клетки растений, или антиоксиданты – все эти ингредиенты хорошо работают, когда речь идет о возрастной коже».

### ОШИБКА № 5.

**Недостаточное внимание к коже шеи**

«Часто женщины ухаживают только за лицом, либо забывая о шее, либо просто экономя косметическое средство. А ведь на шее кожа очень тонкая и стареет быстро, начиная выдавать возраст куда сильнее, чем лицо. Уход за шеей должен быть особенный и постоянный. Еще я бы советовала обратить внимание на зону перед ухом и козелок – это хрящик, который расположен со стороны щеки, они сильно выдают возраст».

### ОШИБКА № 6.

**Вера во всемогущество кремов**

«Женщинам в возрасте косметологи советуют делать инъекционные процедуры. Верить в то, что кремы с гиалуроновой кислотой и коллагеном могут то же самое, что и инъекции, – наивно. Крем работает только на поверх-



Из лимона получается отличный лосьон для рук: раздавите кружочек лимона и смажьте руки.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП КОЖИ?

Чтобы правильно ухаживать за кожей, нужно знать ее тип. Вот основные признаки, по которым вы сможете определить свой:

- 1. Сухая кожа:** тонкая, сухая, часто реагирует на погодные явления раздражением. На такой коже рано появляются морщины.
- 2. Жирная кожа:** толстая, блестящая, с расширенными порами, склонна к появлению угрей.
- 3. Нормальная кожа:** чистая, свежая, гладкая, упругая.
- 4. Комбинированная кожа:** в Т-зоне – на лбу, носу, подбородке – кожа жирная, поры расширены. На висках, щеках – кожа тонкая, сухая.

ностных слоях кожи, ничего не пропуская в свои внутренние. Что бы там производитель ни писал в рекламных буклетах».

### ОШИБКА №7.

**Недостаточная аккуратность при удалении косметики**

«На макияже за день скапливается много грязи. Если удалять его кое-как, возможно возникновение воспалительных реакций. И потом кожа под макияжем не отдыхает, как бы хорошим он ни был, и если пренебрегать очищением, она пересушивается и начинается преждевременное старение. Поэтому снимать косметику следует очень тщательно. Как именно это делать мы рассказали в пункте № 1».

Берегите кожу.

Текст:  
Ольга Савина.

## А ВЫ ЗНАЛИ?

Екатерина Великая была далека от стандартов красоты того времени, но всегда тщательно ухаживала за собой. Особенно императрица любила ягодные маски. Она регулярно накладывала на лицо размятую землянику, а затем снимала ягоды с лица жирными сливками или сметаной.



# Пищевые заблуждения, от которых нужно избавиться



**Можно ли есть колбасу, яйца, красное мясо, обезжиренные молочные продукты?**

**Альфред Богданов,**



генеральный секретарь Российского союза нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии:

## МЯСО: ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

**Можно ли есть колбасу? Не канцерогенна ли она?**

Я бы относился к колбасе как к некому пищевому баловству. Это не тот продукт, который должен быть основой питания. Белок нужно получать из мяса, рыбы, птицы. Если человек в целом



соблюдает некие принципы здорового питания, то колбаса может быть на столе, но в ограниченных количествах. Другая ситуация, когда колбаса заменяет мясо, рыбу, птицу, – это недопустимо.

**А красное мясо? К нему у ученых тоже были вопросы, якобы оно вызывает болезни сердца...**

Если бы красное мясо было вредным для здоровья, человечество бы вымерло много тысячелетий назад. Красное мясо – это полноценный белок, необходимые нам жиры, источник целого ряда минералов и витаминов. С другой стороны, белок также можно получить из мяса птицы и рыбы. На первом месте по полезным свойствам все-таки стоит рыба, потому что она содержит Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, которых катастрофически не хватает в нашем питании. Второе место я бы отдал белому мясу птицы – как менее жирному. И третье – занимает красное мясо, просто потому что в нем больше холестерина, а в нашей жизни и так много продуктов, содержащих холестерин.

## ЯЙЦА В МЕРУ НЕ ОПАСНЫ

**Много писали о том, что яйца содержат холестерин и, следовательно, вредны. Так ли это?**

В желтке действительно много холестерина, поэтому мы советуем есть от 4 до 8 желтков в неделю. Для людей с заболеваниями сердца – 2-3 желтка в неделю. В желтке помимо холестерина содержится антиатерогенный компонент, который называется лецитин. Он выводит холестерин, тем самым во многом нивелируя его эффект.

**Говорят, что в обезжиренных молочных продуктах много вреда.**

Ничего вредного в обезжиренных молочных продуктах нет, напротив одна польза. Из молочных продуктов мы получаем достаточно много животного жира, который нам просто не нужен в таких количествах. А если говорить о том, что жир заменяют на какие-то небезопасные добавки – это миф.

Беседовала Софья Трубицына.

## «ЗДОРОВОЕ ТВ» –

телеканал о здоровье, медицине и здоровом образе жизни.

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

➤ Территория вещания: Россия, СНГ, страны Балтии.

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

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

**СТРИМ**  
ТЕЛЕКОМПАНИЯ

ЗДОРОВОЕ  
ТВ



реклама

16+

# ПИЛАТЕС: ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

## КАК УЛУЧШИТЬ БАЛАНС, УКРЕПИТЬ «ЦЕНТР» И СНЯТЬ СТРЕСС?

Упражнения по системе пилатес всем возрастам покорны и не требуют физической подготовки. Вот уже сто лет как их используют в реабилитационных центрах для восстановления больных после тяжелых операций, а лет тридцать назад активно взяли в обиход фитнес-центры. Наш редактор Ольга Савина «протестировала» несколько базовых упражнений, и почувствовала себя куда лучше, чем до начала тренировки.

### ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ

Лучшая реклама системы пилатес – ее создатель немец Джозеф Хуберт Пилатес. Он родился в 1880 году и чем только не болел в юности. Астма и ревматическая лихорадка – лишь немногие из его детских недугов. Тем не менее к четырнадцати годам, занимаясь по своей системе, Пилатес победил свои болезни и приобрел тело атлета. А во время Первой мировой войны Джозеф работал с солдатами, проходившими лечение в госпиталях. Ведь даже лежачие больные могли выполнять его упражнения. Прошло более ста лет, а врачи-травматологи и сотрудники реабилитационных центров до сих пор используют придуманную Пилатесом технику для восстановления больных после травм и ортопедических операций.



Пилатес полезен в любом возрасте и почти при любом состоянии здоровья.



### 1 СОТНЯ

**Техника:** Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. На выдохе поднимаем вверх корпус, тянемся ладонями вдоль пола вперед, и поднимаем ноги под, согнув их в коленях. Корпус плотно прижат к полу, лопатки не касаются коврика. На вдохе поднимаем и опускаем руки 5 раз, на выдохе точно так же поднимаем и опускаем руки 5 раз.

**Для чего:** Укрепляются мышцы пресса и рук. Стабилизируется поясничный отдел позвоночника.

**Сколько раз:** Сделайте 100 движений руками.



### 2 ПОДЪЕМ НОГИ ВВЕРХ

**Техника:** Лягте на бок, нижняя нога – прямая на полу, верхняя – чуть приподнята, прямая, параллельно полу. Тянемся макушкой от плеч, растягивая позвоночник. На выдохе поднимаем ногу вверх, оставляя таз и туловище неподвижными. На вдохе – вернуть ногу в исходное положение.

**Для чего:** Укрепляются и растягиваются мышцы бедер и ягодиц, улучшается баланс.

**Сколько раз:** 5 подъемов каждой ногой.



### 3 ЛУК

**Техника:** Ложимся на живот, вытягиваем руки вдоль туловища, подбородок при этом касается пола. Сгибаем ноги в коленях и захватываем руками щиколотки. Вдыхая, приподнимаем туловище от пола. Держимся в таком положении 20-30 секунд. Возвращаемся в исходное положение.

**Для чего:** Укрепляются мышцы пресса и груди.

**Сколько раз:** 3 подхода.

4



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

## ПОВОРОТЫ СИДЯ

**Техника:** Сядьте на пол. Спина прямая, макушкой тянитесь вверх. Вытягиваем руки в стороны параллельно полу. Лопатки стараемся свети, одновременно опустив плечи. На выдохе - поворот вправо в талии! На вдохе - в исходное положение. Затем в другую сторону.

**Для чего:** Развиваются сила и гибкость мышц живота.

**Сколько раз:** 3 раза в одну сторону и 3 – в другую.

ДВИЖЕНИЕ



5



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

## СКРУЧИВАНИЯ

**Техника:** Лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад. На вдохе вытягиваем руки вперед. Выдыхая, подтягиваем пресс и скручиваем корпус вперед как на пресс, округляя спину. Делать это следует медленно, отрывая позвонок за позвонком от пола. Затем - вдох. На выдохе - напрячь ягодицы, копчик выдвинуть и сделать медленное движение в обратную сторону, как бы раскручивая позвонок за позвонком.

**Для чего:** Укрепляется прямая мышца живота. Массируется позвоночник.

**Сколько раз:** Выполните 5 скручиваний туда-обратно.

ДВИЖЕНИЕ



6



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

## ПИЛА

**Техника:** Сядьте на пол с прямой спиной, вытяните ноги вперед. Носки на себя. Макушкой тянемся вверх. Вытягиваем руки в стороны. Пупок пытаемся как бы прижать к позвоночнику и, выдыхая, начинаем скручивание. При этом правой рукой тянемся к левому мизинцу стопы. Выполняем два небольших выдоха, одновременно «пилим» стопу мизинцем, усиливая наклон. На вдохе выпрямляемся.

**Для чего:** Удаляется застоявшийся воздух из легких, укрепляются косые мышцы живота и растягивается задняя поверхность бедра.

**Сколько раз:** 3 раза в одну сторону и 3 – в другую.

ДВИЖЕНИЕ



7



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

## МОСТИК НА ПЛЕЧАХ

**Техника:** Лежа на спине, ставим стопы на пол близко к тазу на ширине плеч. На выдохе, отрывая позвонок за позвонком от пола, поднимаем корпус вверх. На вдохе сохраняем позицию, на выдохе точно так же, как поднимались, опускаемся вниз.

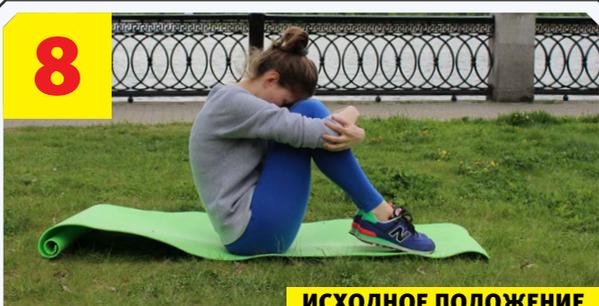
**Для чего:** Укрепляются задние поверхности бедер, ягодиц и нижней части спины.

**Сколько раз:** 10 подъемов.

ДВИЖЕНИЕ



8



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

## ПЕРЕКАТЫ НА СПИНЕ

**Техника:** Сидя на полу, сгибаем ноги в коленях и обхватываем их ладонями. Теперь отрываем стопы от пола. Округляем спину так, чтобы подбородок касался груди. Перекатываемся до края лопаток и обратно в исходное положение.

**Для чего:** Массируется позвоночник, растягиваются мышцы спины, развиваются мышцы пресса, улучшается баланса и координация.

**Сколько раз:** 10 перекатов.

ДВИЖЕНИЕ



9



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

## ПЕРЕКАТЫ НАЗАД

**Техника:** Лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги подняты вверх. Выдыхая, поднимаем нижнюю часть туловища, округляя поясницу, ноги вытягиваем за головой параллельно полу. Выдыхая, позвонок за позвонком опускаем корпус на пол в исходное положение.

**Для чего:** Укрепляются мышцы пресса и ног, растягиваются мышцы спины, улучшается баланс.

**Сколько раз:** 5 перекатов.

ДВИЖЕНИЕ





# Как правильно РАЗГОВАРИВАТЬ С ВРАЧОМ

Исследования в разных странах - далеко не только в России - показывают, что только 6% врачей чувствуют счастье от своей профессии. Например, в США огромная часть медицинских работников недовольны давлением страховщиков, то же самое в последнее время происходит и у нас. Но также многие отмечают, что на моральное самочувствие очень плохо влияют пациенты.



## ИТАК, КАК ОБЩАТЬСЯ С ВРАЧОМ? 10 ПРАВИЛ.

### ПОДГОТОВИТЬ СПИСОК СИМПТОМОВ И ЖАЛОБ

Среднестатистический прием длится всего 15 минут. За это время доктору очень сложно задать вам достаточно вопросов, чтобы составить полный анамнез – опрос пациента. А хороший анамнез, как раньше учили в медицинских вузах, это 90% диагноза. Если мы придем без списка симптомов и жалоб, по данным современных исследований, возможность постановки верного диагноза сократится чуть ли не вдвое. Так что стоит записать все заранее, чтобы потом быстро и четко сообщить о своей проблеме.

### УЗНАТЬ, ЧТО ЗНАЧАТ АББРЕВИАТУРЫ РАЗНЫХ ПРОЦЕДУР И ИССЛЕДОВАНИЙ

МРТ (магнитно-резонансная томография), КТ (компьютерная томография), ЭНМГ (электронейромиография) – эти инстру-

менты диагностики хорошо бы знать, как раньше знали про ЭКГ и ЭЭГ. Это знание позволит не бояться назначений врача и радоваться, что вам проведут исследование по последнему слову техники.

### ОСОЗНАТЬ СЕБЯ ЧАСТЬЮ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Логика здесь очень проста: врачи и меди-



**«Необходимо иметь истинное призвание к деятельности практического врача, чтобы сохранить душевное равновесие при различных неблагоприятных условиях его жизни. Нравственное развитие врача, практика поможет ему исполнить священный долг перед Родиной, сохранить то душевное равновесие, что и будет обуславливать истинное счастье его жизни».**

*Сергей Петрович Боткин.*

цинский персонал, конечно, имеют образование и возможности, но никто не сможет вам помочь, если вы об этом не скажете. Врачи также не могут вас заставить соблюдать назначенное лечение. И самое главное: вместо того, чтобы ждать чудес от врачей, мы должны стараться предотвратить те болезни, которые мы способны предотвратить. А для этого соблюдать основы здорового образа жизни, которым посвящена наша газета.

### ОТВЕЧАТЬ ПРАВДИВО НА ЛЮБОЙ ВОПРОС

По меньшей мере 23% пациентов, как показывают опросы, лгут докторам, то есть, грубо говоря – не дают ему поставить правильный диагноз и назначить нужное исследование. У нас, например, очень принято врать насчет употребляемого алкоголя и тем более наркотиков. Это более менее понятно, однако пациенты врут и о многом другом, боясь, что их осудят. Всегда нужно иметь в виду, что на любой вопрос нужно отвечать максимально правдиво, чтобы врач получил всю информацию для лечения.

### ИЗУЧИТЬ СВОЮ БОЛЕЗНЬ В КНИГАХ И ИНТЕРНЕТЕ

Удивительно, что специалисты считают это полезным. Вроде бы, мы все помним классическую сцену из «Трое в лодке, не считая собаки», где главные герои нашли у себя все болезни из медицинской энциклопедии. Тем не менее, попытка узнать о своей болезни больше – хороший шаг к выздоровле-

нию. Терапевт не может знать все, и информация, которую вы почерпнули, в разумных количествах может оказаться и полезной. В первую очередь это касается хронических болезней, в которых пациент постепенно становится специалистом.

### ОТНОСИТЬСЯ С УВАЖЕНИЕМ КО ВРЕМЕНИ ВРАЧА

Многие пациенты входят к врачу разозленными после долгого ожидания, забывая, что врач тут ни при чем. Он все это время не курит в окно, а принимает людей. Большинство врачей говорят, что отнимающие время пациенты – главная причина того, что график сбивается. Поэтому всегда стоит помнить, что если бы каждый пациент укладывался в установленные 20-30 минут, никакого дополнительного ожидания бы не было. Ну, и, конечно, стоит помнить, что эпидемия гриппа, например, неизбежно приводит к очередям.

### НЕ ОТНОСИТЬСЯ К ВРАЧУ КАК К ВОЛШЕБНИКУ И КАК К ПРИСЛУГЕ

Новое веяние в общении с врачом – постоянные требования тех или иных волшебных процедур, которые «положены». Если после визита к врачу человек не выздоравливает, он начинает думать, что врач – плохой. Хотя ему и сказали, что хронические болезни неизлечимы, а чтобы добиться ремиссии нужно соблюдать основы здорового образа жизни и не пренебрегать назначенными процедурами и лекарствами. Нельзя приходить к врачу как в парикмахерскую: врач не может взять, и подправить вам ножницами печень, как бы вы или он этого ни хотели.

Текст: Анна Зыкова

# Как помочь больным ногам

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СУДОРОГАХ, ВАРИКОЗЕ, КОЖНЫХ БОЛЕЗНЯХ**



Ведущий рубрики – врач, писатель Андрей Звонков.

## НОЧНЫЕ БОЛИ В ИКРАХ

*«Не могу сказать, что так бывает каждую ночь, но часто, уже когда лягу спать – начинаю сводить икры ног, боли такие сильные, что мешают заснуть или даже просыпаюсь»*,  
- **Татьяна Николаевна, г. Москва.**

- Наиболее часто такие боли бывают у женщин от 40 лет и у людей «стоячих» профессий. Причина судорог и боли – недостаток кальция в мышцах, отчего происходит замирание сокращений мышечных волокон и переход в состояние спазма, то же самое происходит и с мышцами скелета, и с мышцами сосудов. Куда девается кальций? Во-первых, чаще всего его изначально мало из-за эндокринных нарушений, а малоподвижность не дает венам активно откачивать переокисленную кровь из ног и именно накопление молочной, пировиноградной, уксусной кислоты – приводит к поглощению кальция из мышц.

### САМОПОМОЩЬ:

1. Придя с работы, надо лечь на пол и, приложив ноги к стене, сделать «березку» – 10 минут полежать на спине, максимально подняв ноги.
2. Если вес велик или обстановка в доме не позволяет, можно принять ванну с не очень горячей водой, главное – полежать, оперев пятки на стену или край ванны под углом 30 град.
3. «Продышаться» – регулярно делать 10 глубоких вдохов «до головокружения» по 3 – 5 повторений.
4. При варикозной болезни вен ног ежевечернее или даже 2 раза в день (утром и вечером) намазывать кожу ног гепариновой

мазью от пальцев к бедру (обратно – не нужно!), 5-10 минут поглаживая кожу ног – лучше в латексной перчатке.

5. Если боль и судороги все-таки возникли, стоит выпить стакан молока или 2 таблетки кальция в любой форме вместе с обезболивающими (нимесил, кетопрофен, ибупрофен) – в течение 20-30 мин все прекратится.

## ЗУД В НОГАХ

*«Я – полная, в основном сижу дома, хожу мало, постоянно чешутся ноги – расчесываю, а пару дней назад в области лодыжек появилась краснота и боль, краснота ползет вверх и уже «достала» середины*



*икр, что это? Боли такие жгучие, что уснуть не могу и, кажется, что ноги в огне. Кожа так горит и чешется, что я ее скребу тупой стороной ножа, хочется срезать! Врач из поликлиники посоветовал мазать кожу синафланом и кремом «99» – можно?»*,  
- **Валентина, Московская область.**

- Очень эмоциональный рассказ, но и немало важной информации: избыточный вес, малоподвижность – вероятно варикоз вен ног и трофический дерматит, отсюда кожный зуд, расчесывая кожу – занесли инфекцию, вероятно гемолитический стрептококк и описанные симптомы указывают на рожистое воспаление. На это же указывают краснота, боль и чувство жжения.

### САМОПОМОЩЬ

Применение кортикостерои-

дов (синафлан) и размягчающего крема «Ф-99» противопоказано и бессмысленно – это не остановит воспаления. Нужно непременно вызвать хирурга из поликлиники или инфекциониста, в квартире сделать генеральную уборку, все поверхности промыть с антисептиками, проветрить, белье прокипятить, постельное – тоже. Пока врач не осмотрел и не дал назначения, покраснение можно обрабатывать 2 раза в день мазями с антибиотиками (синтомициновая, линкомициновая, гентамициновая) или стрептоцидовой мазью. Хорошо подойдет коктейль из мазей: линкомициновой, стрептоцидовой, метилурациловой и серной в равных долях. На марлевую салфетку накладывается мазь, приклеивается к коже на ногу. Покрывается вся красная поверхность. Врач должен назначить антибиотик на 10 дней и сосудистые препараты сроком на 1 месяц. Все – только под контролем врача. В тяжелых случаях больных с рожей госпитализируют.



## ВЫСЫПАНИЯ В РАЙОНЕ ПОЯСНИЦЫ

*«Неделю назад на крестце появились водянистые высыпания, покраснение, боль в пояснице справа, боль отдает в ногу, а высыпания разрослись и перешли на ягодицу. Врач считает, что сустав болит от артрита. Лечение не помогает»*,  
- **Наталья Николаевна, город Серпухов**

- Описанные симптомы похожи на развитие герпетической инфекции – опоясывающего лишая. Он довольно часто развивается на фоне стресса и ослабления иммунитета. Инфекционное заболевание с длительным инкубационным периодом (несколько лет) часто рецидивирует. Требуется консультации инфекциониста, хирурга,

невролога. Лечится долго и весьма болезненно протекает. Иногда требует госпитализации. Лечение общее и местное.

### САМОПОМОЩЬ

До врача можно начать, обработав высыпания мазью ацикловира, растворами интерферонов, антисептиками, обезболивающей мазью. Очень важно быстрее посоветоваться с врачом, который назначит специфическое лечение, в которое

входят: рекомбинантные интерфероны, противовирусные препараты из блокаторов размножения вируса герпеса. Иногда используются индукторы интерферонов на основе акридоновой кислоты (к сожалению, эффективность не предсказуема и зависит от чувствительности лимфоцитов к этим препаратам).

Подготовил: врач, писатель Андрей Звонков.



# 9 ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СВЯТЫХ ИСТОЧНИКОВ РОССИИ

В России много святых источников. Вода из них являет чудодейственную помощь святых угодников и обладает целебными свойствами. Мы выбрали лишь десяток таких мест по всей стране, но у каждого источника найдется путь и к другому.

## 1 ОКОВЕЦКИЙ СВЯТОЙ ИСТОЧНИК

**Где находится:** Тверская Область, Селижаровский район, село Оковцы.

**Чем славен:** В 1539 году Иван Грозный и митрополит Иосиф повелели построить на месте явления Николая Чудотворца и Пресвятой Богородицы с Христом на руках церковь Смоленской Богородицы Одигитрии с пределом в честь Николая Чудотворца. Неподалеку от храма вскоре забил источник. В 20-е годы прошлого века его засыпали, но в 1996 году восстановили.

## 2 СВЯТОЙ ИСТОЧНИК ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ ВСЕХ СКОРБЯЩИХ РАДОСТЬ

**Где находится:** Красноярский край, Шарыповский район, село Дубинино.

**Чем славен:** В 1910 году на этом месте было явление иконы Божией Матери Всех скорбящих Радость. На месте, где была найдена икона, отслужили молебен, возвели храм. Деньги на его постройку собирали всем миром. После лихолетий XX века храм восстановили и каждый год 10 августа к источнику с иконой «Всех скорбящих Радость» проводится торжественный крестный ход.

## 3 СВЯТОЙ ИСТОЧНИК ПОЛОВИНКА

**Где находится:** Новосибирская область, Венгеровский район, село Вознесенка

**Чем славен:** Здесь было явление иконы святой мученицы Параскевы Пятницы. Место стало известным, к нему устремились верующие молиться святой мученице Параскеве. Был построен храм. В годы СССР про источник не забывали – люди ходили к нему тайком. Называется источник так из-за того, что находится на половине пути между двумя селами на старом Московском тракте – Камышево, Усть-Тарского района и Вознесенка.



### №6

## В продаже с 14 июня!

ТЕМА  
НОМЕРА

# ЗАГОТОВКИ:

ягоды • фрукты • овощи

15  
РУБ\*

\*Рекомендованная цена

• **ЯБЛОЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ**  
Варенье, джемы, пюре и многое другое

• **10 ВКУСНЫХ КОМПОТОВ**  
Самые красивые и вкусные ягодные напитки

• **КВАСИМ КАПУСТУ**  
С клюквой, свеклой, сельдереем и медом

• **РЕЦЕПТЫ ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ»**  
Заготовки для начинающих кулинаров

• **ВАРЕНЬЕ ИЗ ОВОЩЕЙ**  
Оригинальные сладости из тыквы, лука и баклажан

## Стань спецом в дачном деле!

12+



**6 СЯТОЙ ИСТОЧНИК САВВЫ СТОРОЖЕВСКОГО**

**Где находится:** Московская область, Сергиев Посад.  
**Чем славен:** По преданию, святой источник в 150 метрах от Троице-Сергиевой лавры возник по молитвам преподобного Саввы Сторожевского, одного из самых почитаемых русских святых, первого ученика Сергия Радонежского. Источник оборудован купальней с отдельным раздевалками и открыт для посещения паломников и туристов.

**7 СЯТОЙ ИСТОЧНИК НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА**

**Где находится:** Калининградская область, Зеленоградский район, поселок Мельниково.  
**Чем славен:** В Калининградской области самый почитаемый святой источник находится в поселке Мельниково. Освящен он в честь Николая Чудотворца. Над ним построена шестигранная часовня, есть колодец и стоянка для автомобилей.

**8 СЯТОЙ ИСТОЧНИК СИМЕОНА ВЕРХОТУРСКОГО**

**Где находится:** Свердловская область, Верхотурский городской округ, село Меркушино.  
**Чем славен:** В селе Меркушино жил сам святой Симеон Верхотурский. Здесь он был и похоронен в 1642 году. Через 50 лет гроб со святым поднялся из могилы. Нетленные мощи были перенесены в Николаевский монастырь Верхотурья, а на месте их обретения появился источник. Над ним была построена сначала деревянная, а затем и каменная часовня.

**4 ИСТОЧНИК В ЧЕСТЬ КАЗАНСКОЙ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ В СЕЛЕ ДИВЕЕВО**

**Где находится:** Нижегородская область, село Дивеево  
**Чем славен:** В Дивеево несколько источников, древнейший из них - на окраине села за Голубиным оврагом недалеко от поселка Северный рядом с Казанской деревянной приходской церковью. Он почитался святым местом ещё в XVI веке, во времена правления в этих краях мурзы Дивея. Считается, что этот дивеевский источник может помочь даже человеку бесноватому.

**5 СЯТОЙ ИСТОЧНИК В ЧЕСТЬ ПРЕПОДОБНОГО ДАЛМАТА ИСЕТСКОГО**

**Где находится:** Курганская область, город Далматово.  
**Чем славен:** В XVI веке, на месте впадения реки Течь в Исеть, отшельник Далмат вырыл землянку, потом построил неподалеку часовню, а потом – основал монастырь, ставший Свято-Успенским Далматовским. Одним из показателей святости старца стал чудотворный источник, пробившийся там, где когда-то была его землянка. Открыт источник и сегодня, здесь есть часовня и купальня.

**9 СЯТОЙ ИСТОЧНИК ГРЕМЯЧИЙ КЛЮЧ**

**Где находится:** Сергиево-Посадский район Московской области, деревня Малинники.  
**Чем славен:** Пожалуй, самый известный – водопад Гремячий ключ. По преданию, он появился более чем шесть веков назад, по молитвам самого Сергия Радонежского, который останавливался в этом месте по пути в Киржач.

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

**ЛЕТНИЙ ПИР на весь мир**

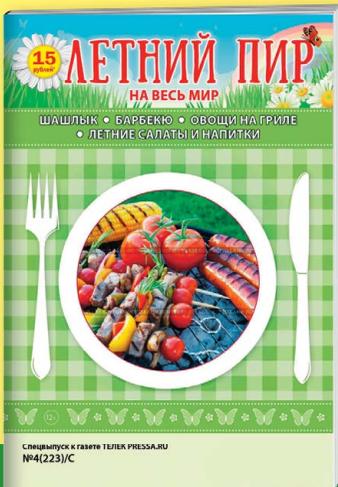
ШАШЛЫК • БАРБЕКЮ • РАГУ И КАШИ НА КОСТРЕ • ОВОЩИ НА ГРИЛЕ • ЛЕТНИЕ САЛАТЫ И НАПИТКИ  
**В ЭТОМ СПЕЦВЫПУСКЕ ЧИТАЙТЕ, КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

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

**А ТАКЖЕ СОВЕТЫ ХОЗЯЙКАМ:**  
 как правильно выбрать мясо для шашлыка, посуду и что еще надо взять для пикника и многое другое.



ООО «ИД «КАРДОС» 12+  
 \*Рекомендованная цена



**Готовьте и отдыхайте с удовольствием!**

Драгоценный резак стеклореза	Процент от туррика	Тинейджер при боярах	Вступление к былинке	Искусство, которому учит "Камасутра"	Балдеж в пенной ванне	В ней внутрь и наружу меха	"Буря" эмоций в момент убийства	Жужжащая "сушилка" для волос	"Завгар" султана	"Всё прах, всё ..."	Двойник актера в трюке	Сюрреалист Сальвадор ...	Участь посуды в семейном скандале	Что сцену озаряет?	
Расцветные маникюр	Кров "от заката до рассвета"				Назначение камеры на вокзале	Мастер по визажу лиц на снимках				... Чемпионов в футболе	Брюки, что палубу метут	"С него Родина зовёт!"			
			Подарил миру "Сына полка"				Работа на предельной скорости	Подруга колючего зверька	"Скорлупа" внутри чайника				Общая "каюта" для нелегалов	Отточенное "жало" бретера	
Праздник живота перед тихим часом				Легковушка из ГДР	Теплая зимняя шапка				Щелочной "подъемник" теста	"Камчадал с клещнями"	"Смена" стюардессы	Режиссер по имени Шон			
Плащ бедуинов	Аборигены Южной Америки	Протяжный крик на параде	"Крыша" над грузовиком			Что у снаряда впереди?	Соединяющая бревна скоба						Самый знаменитый из туляков	Он сверлит недра	Москвин брех
Навязанные победителем условия				Несмысленный боди-арт	Крестик на голове винта		Зерно в кедровой шишке						"Дискотека" позапрошлого века		
Жанр "Властелина колец"	Очаг в замках аристократов	Орех в речи чужака	И мрак, и очень много	Дельфин с носом, как у Буратино	Энергетическое "одеяние" человека	Марка корейских автомобилей					Усилие, от которого можно лопнуть				
	Высокоморальная наука			Старое имя Астаны				"Зеленый змей" со вкусом польни					Адская альтернатива		
			Ряд бревен на землянке	Накладка из пафосного салона	Грудь, приоткрывшая золотую тучку	Полоска кожи вдоль подошвы	Суконная одежда лапотника	"Кашель" горящих дров в печурке	Парламент в Нидерландах						
"Звено" обоза	Дерево с пряными листьями	Греческая царица богов		Шелк с "отливом и переливом"		Не развай его на чужой каравай!		Роды под мычание							
Прикольный "сказ" о Чапаеве и Петьке					Тяжесть от хлопотного занятия										
				И Броневой, и Агутин для своих		Партия в Уимблдоне									
Не откладывая дела на ...	Настольная книга географа				Марионетки										

16+

# 8 ВОСЬМОЙ КАНАЛ

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

спрашивайте у вашего кабельного оператора

РЕКЛАМА

[www.8TV.ru](http://www.8TV.ru)

# Лечебные травы на своем участке

## РАЗБИВАЕМ АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

На каждую болезнь – зелье вырастет. Эта мудрая поговорка гласит о том, что у природы есть для нас аптечка практически на все случаи жизни. И нет ничего проще, чем вырастить у себя на даче аптекарский огород.



## С ЧЕГО НАЧАТЬ

Все полезные травы любят обилие солнца и нейтральную почву. Если сильные запахи растений вас

раздражают, отведите для полезных травочек уголок подалеже. Аптечный огород порадует глаз. Его можно заложить в виде клумбы. Хорошо эти травы будут смотреться на альпийских горках

## БАЗИЛИК

### ВЫРАЩИВАНИЕ

За последнее десятилетие он завоевал сердца практически всех дачников. Прост в уходе, неприхотлив, а запах!

### ПОЛЬЗА

Бasilic поднимает настроение и повышает мужскую силу. Заживляет раны, улучшает пищеварение.

## РУККОЛА

### ВЫРАЩИВАНИЕ

Еще один фаворит средиземноморской кухни, который прижился в наших широтах. Отлично сочетается с мясом, пищей.

### ПОЛЬЗА

Сок рукколы обладает ранозаживляющим, противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами.

## ЛЮБИСТОК

### ВЫРАЩИВАНИЕ

Этот родственник сельдерея украсит собой любой уголок сада. Учтите, что это многолетний куст, который вырастает до полутора метров.

### ПОЛЬЗА

Его рекомендуют при расстройствах пищеварения, болезнях почек, ревматизме, а также в качестве глистогонного, ранозаживляющего средства.

## ТИМЬЯН

### ВЫРАЩИВАНИЕ

Эту многолетнюю травку в народе принято называть мужской травой. Тимьян неприхотлив. Если вы обеспечите ему хороший полив и дренаж, он будет украшать ваши клумбы долгие годы. Лучше всего размножать его черенками.

### ПОЛЬЗА

Это первый помощник при простудах, особенно при ангинах, бронхитах и кашле. Его аромат отлично дополняет многие блюда.

## ВАЖНО!

Если вы используете траву, как лекарство, а не как приправу, не забудьте проконсультироваться с врачом. Травы тоже имеют свои противопоказания.

## ЛАВАНДА

### ВЫРАЩИВАНИЕ

Королева прованских полей, в нашей полосе лаванда растет хорошо, главное – укрывать её на зиму в течение пары первых лет после посадки. Лаванда нуждается в ежегодной обрезке, проводить её можно лишь после цветения. Размножить лаванду лучше всего черенками. Семена нуждаются в стратификации.

### ПОЛЬЗА

Лаванду сушат, заваривают в чай, делают из цветков эфирное масло. Конечно же, используют все уважающие себя ароматерапевты. Все части этого растения обладают противовоспалительным, успокаивающим, дезинфицирующими свойствами. Отвары и масла используют для ухода за кожей и волосами.

Текст: Ольга Мелешкова.

## ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

### ЗДОРОВЬЕ

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

**УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ**  
**СТОП АРТРОЗ**  
**Лечение артрозов, пяточной шпоры, болей в мышцах и суставах, реабилитация после травм**  
**ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ - скидка 30%**  
**КЛИНИКА «ИСЦЕЛЕНИЕ»** Лиц. 77-01-000227  
**м. «Красные Ворота»**  
**www.mediscel.ru**  
**8 (495) 608-01-01**  
**607-79-50**  
 О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

### РАБОТА

■ **8(495)201-25-88 РАБОТА** на ДОМУ. Подготовка конвертов и каталогов магазина для взрослых. Без предоплаты! Регион, пол, возраст – без разницы! З/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. З/п 9000 руб./НЕДЕЛЮ! Вложите конверт с адресом и телефон. 127051, Москва-51, а/я 69, «Международная биржа труда-3». Или заявку, тел: 8 (495) 240-81-82.

### АНТИКВАРИАТ

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

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

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

■ **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.

### КАК РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

1. Позвонить **8 (495) 792-47-73**
2. Оплатить через терминал кошелек QIWI
3. Сообщить об оплате

### РЕМОНТ

**ЭМАЛИРОВКА ВАНН**  
 • Технология оборонной промышленности  
 • Акриловое покрытие  
**(495) 764-82-32**

### ТРАНСПОРТ

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

### ФИНАНСЫ\*

■ **8-499-909-00-18** Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. ООО МФО «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693.

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

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»**  
 ☎ **8-495-792-47-73**, м. «Кожуховская»

**РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»**  
 ☎ **8-495-543-99-11**, м. «Ленинский проспект»

**АРТ «КОРУНА»**  
 ☎ **8-495-944-30-07, 944-22-07**, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО

**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)

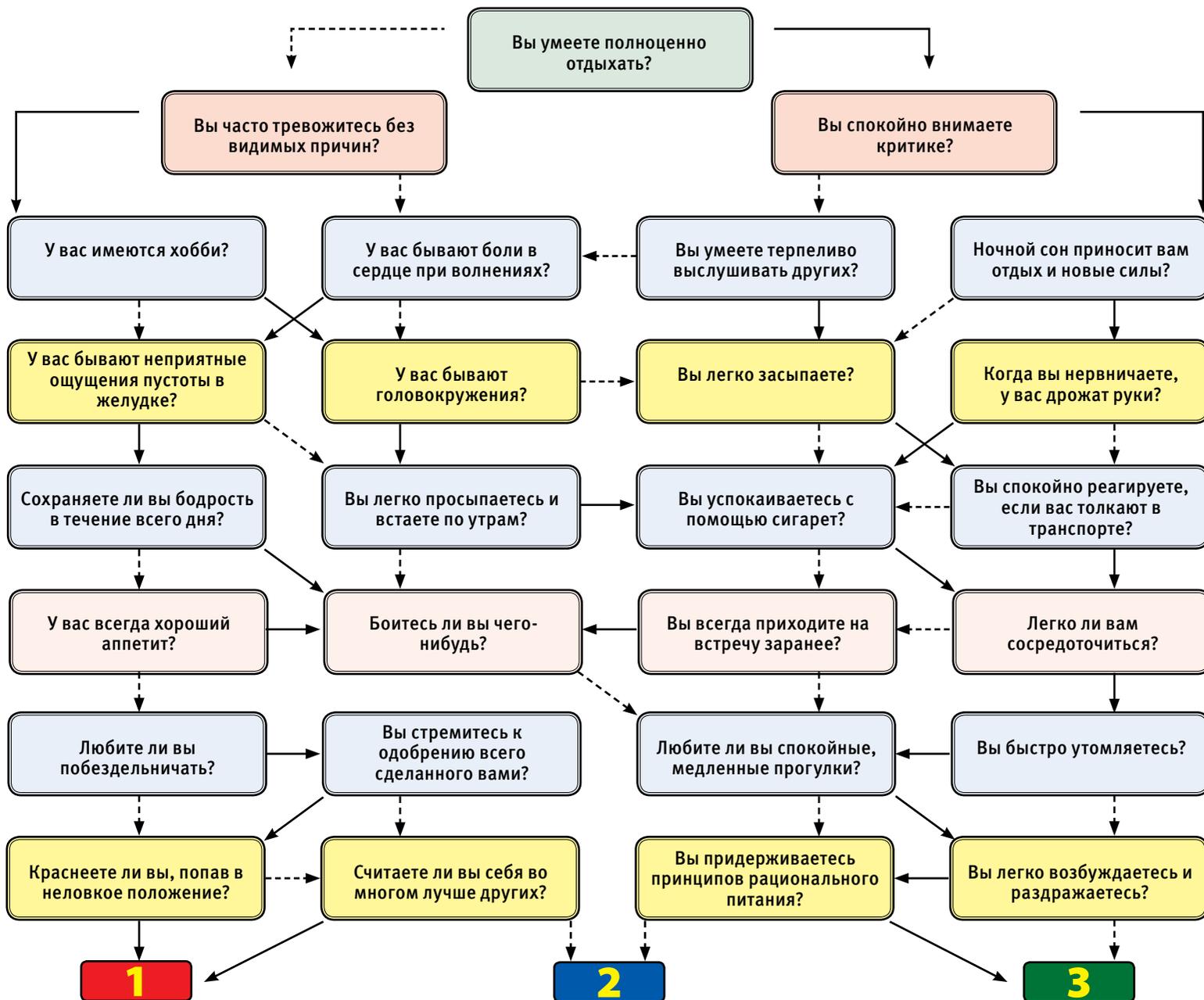
\*Будьте бдительны. Объявления, не содержащие официальных названий и лицензий банков, КПК, МФО и ломбардов, не являются рекламой банковских, страховых и иных финансовых услуг. Объявления, в которых предлагаются посреднические услуги, означают информационное консультирование при осуществлении сделок между вами и банковскими, страховыми и иными финансовыми организациями.

# УЗНАЙТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

СЛЕДУЙТЕ ПО СТРЕЛОЧКАМ, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ —

← ПУНКТИРНАЯ — «ДА», ПРЯМАЯ — «НЕТ» →

СОСТАВИТЕЛЬ — КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ



## РЕЗУЛЬТАТЫ



**1** По-видимому, вы ведете спокойный, размеренный и разумный образ жизни, успешно справляясь с практически любыми проблемами, которые возникают в вашей жизни. Вам незнакомо маниакальное беспокойство, а любые стрессы не способны пробить брешь в вашей психологической защите, с чем вас нельзя не поздравить!

**2** Вы — достаточно энергичный, деятельный человек. Ваша жизнь (как и жизнь большинства наших сограждан) наполнена напряжением, и вы, порой, страдаете от стрессов, если не умеете хоть немного переключаться, рационально отдыхать, оставляя время для себя и для укрепления своей психологической защиты (что следует делать, в первую очередь, с помощью любых известных вам приемов психической саморегуляции).

**3** Вы находитесь в постоянном нервном напряжении. Стрессовые воздействия, которым вы столь подвержены, угрожают вашему здоровью, и в первую очередь, вашему нервно-психическому состоянию! Постарайтесь избежать лишних споров и ссор, усмирять свой гнев, вызываемый нередко мелочами, срочно берите на вооружение любые методы психической саморегуляции, не забывая о хотя бы эпизодическом приеме лекарственных трав.

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



№10  
УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ

## ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

- **БЛИЗНЕЦЫ-БРАТЬЯ?**  
Чего мы не знали о шпинате и щавеле
- **САМАЯ ПЕРВАЯ**  
Как получить крупные и сладкие плоды жимолости

- **ТЕСТИРУЕМ КОЛОДЕЦ**  
Разбор ошибок, допускаемых при строительстве колодца
- **ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА**  
Что можно посадить в конце мая, если не успели в праздники
- **РОЗЫ, КОТОРЫЕ РАЗОЧАРОВАЛИ**  
Какие «королевы» сада повели себя непредсказуемо

- **КНЯЖИК СЕРЕБРЯНЫЙ**  
Как добиться обильного цветения княжиков
- **ЦВЕТЫ ВСЕ ВЫШЕ**  
Старую лестницу превращаем в цветник



ООО «ИД «КАРДОС» 12+

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 6 ИЮНЯ

# Гороскоп

## 30 МАЯ – 13 ИЮНЯ



**ОВЕН**  
**20 марта – 19 апреля**

Овнам прилив энергии позволит работать с максимальной отдачей, что обязательно принесет хорошие плоды. Июнь сулит этому знаку много интересных знакомств, в том числе в недалеких поездках. В этот период лучше отказаться от жирной пищи. Зеленый чай добавит бодрости и снимет возникающее периодически нервное напряжение.



**ТЕЛЕЦ**  
**20 апреля – 20 мая**

Тельцам самое время строить планы на конец лета – в августе-сентябре звезды будут к ним особенно благосклонны. Но за планами не стоит забывать о сегодняшнем дне, особенно о собственном здоровье. Хорошо бы на всякий случай пройти полную диспансеризацию или хотя бы нанести визит к терапевту и сдать минимальный пакет анализов. Вам нужно быть в хорошей форме.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
**21 мая – 20 июня**

Близнецы наслаждаются общим вниманием и заслуженными похвалами. Это их время, и звезды не расположены портить Близнецам личный праздник. Однако во всем нужна мера: не стоит объедаться и увлекаться застольными тостами в День рождения. Утро все-таки лучше встречать со свежей, а не больной головой. А еще надо чаще проветривать помещение.



**РАК**  
**21 июня – 22 июля**

Раки стараются избегать общения и напрасно: у них есть шанс найти поддержку именно среди просто знакомых или даже

случайно знакомых людей. Поэтому, кстати, Ракам рекомендуется больше гулять. Во время очередной прогулки они могут встретить того, кто поможет им разобраться с накопившимися проблемами. Хорошо бы еще на время заменить кофе зеленым или травяными чаями, это успокоит и укрепит нервную систему.



**ЛЕВ**  
**23 июля – 22 августа**

Львы продолжают победное шествие по дорогам жизни, и звезды поддерживают их успех. Когда ты на коне, особенно не следует забывать о здоровье. В июне Львам желательно быть ближе ко всему, что связано с водой: пить больше жидкости, посещать бассейн, купаться в реках, озерах, море. Это исключительно благотворно отразится на деятельности всех внутренних органов и создаст хороший задел здоровья.



**ДЕВА**  
**23 августа – 22 сентября**

Девы могут расслабиться и получать удовольствие: звезды не готовят им никаких неприятностей. Июнь – самое время для старта каких-нибудь общеукрепляющих занятий. Особенно полезны Девам йога и дыхательная гимнастика цигун. Также неплохо было бы пересмотреть собственное меню: добавить в него свежих овощей, сезонной зелени, ягод.



**ВЕСЫ**  
**23 сентября – 22 октября**

Впереди новые ступени карьерной лестницы и новые знакомства, а пока – очень спокойный, приятный период, словно предназначенный для отдыха. В это время нужно читать книги, ходить в театры и кино, гулять между деревьев – в лесу или городских парках. В еже-

дневный рацион хорошо бы ввести больше красных ягод и фруктов для укрепления сосудов.



**СКОРПИОН**  
**23 октября – 21 ноября**

Для Скорпионов удачное время заняться своей внешностью: звезды настоятельно советуют им посетить в начале июня салон красоты. Стрижка будет очень удачной, а уход за кожей лица принесет быстрые и очевидные результаты. Не помешают и активные физические занятия. Это очень удачное время для инвестиций в собственную внешность, упустить его было бы неразумно.



**СТРЕЛЕЦ**  
**22 ноября – 21 декабря**

Стрельцам необходимо высипаться. Их энергия требует выхода, но работать сутками очень вредно. Не стоит брать на себя больше задач, чем реально выполнить за 8 часов. А энергию, которая кажется лишней, лучше направить в то, без чего также не прожить: физкультуру, общение.



**КОЗЕРОГ**  
**22 декабря – 20 января**

Козерогам стоит напомнить себе, что объять необъятное еще ни у кого не получилось. Зато практически все на этом неблагодарном поприще заимели шишки и болячки разной степени серьезности. Поэтому Козерогам в июне необходимо больше встречаться с друзьями, выезжать на природу и т.д. И важно – не «заедать» стресс пирожными.



**ВОДОЛЕЙ**  
**21 января – 18 февраля**

Водолеи так радуются долгожданному лету, что не замечают ничего вокруг. И напрасно,

ведь вечера и ночи еще могут быть холодными. И ветер, бывает, случается северный. Водолеям просто необходимо одеваться по погоде, иначе разнообразные простуды и вирусные заболевания дыхательных путей, да и более неприятные болячки могут испортить праздник.



**РЫБЫ**  
**19 февраля – 19 марта**

Рыбы рискуют завязнуть в чужих проблемах, часто забывая о себе. Это неправильно. Помогать другим нужно, но не в ущерб своему здоровью. Нервам нужна поддержка: крепкий чай по вечерам стоит заменить отваром пустырника или корня валерианы, а кофе – отваром зверобоя с двумя каплями настойки элеутерококка.

### ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

Убывающая Луна – это лучшее время для того, чтобы договориться. Будь то серьезный финансовый контракт или мелкие бытовые дела, подписать (или найти компромисс) лучше до Новолуния 5 июня.

Также удачным в эти дни будет визит в салон красоты – результат превзойдет все ожидания. В Новолуние лучше ничего не планировать и посвятить день очищению – духовному или физическому. Старайтесь ни с кем не ссориться.

На убывающей Луне (с 6 июня) можно и нужно начинать то, что давно планировали, но постоянно откладывали до очередного понедельника. Идеально, если начинание будет связано со здоровьем: отказ от вредной привычки, начало занятий фитнесом или спортом, новая диета и т.д. Кстати, девизом этого времени вполне может быть «Больше дела, меньше слов». Действительно, пустая болтовня может только навредить любой деятельности, итог которой обещает быть очень удачным.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 14 июня.

### ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Как сохранить здоровье поджелудочной железы.

Полезные шашлыки: основные правила.

Первая помощь при травмах на даче.

Лето – время беречься от меланомы.

Можно ли стать идеальным родителем?

Собираем липу и первые ягоды.

Ядовитые растения в российских лесах.

Матэ, ройбуш, лапачо – что заварить вместо чая.

Подбираем место для купания на неизвестном водоеме.

Нил Филатов – основатель русской педиатрической школы.

Читатели лечат читателей.

Результаты конкурса.

Тест: когда стоит задуматься о губительности алкоголя.

Шумы в сердце у детей: не смертельно.

**Спрашивайте «Планету здоровья» во всех киосках России!**

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.  
Подписной индекс П2961 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте podpiska.pochta.ru

Учредитель, редакция и издатель:  
© ООО «Издательский дом КАРДОС»  
Генеральный директор  
Андрей ВАВИЛОВ  
Адрес редакции:  
115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15,  
Адрес издателя: 105318, г. Москва,  
ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14  
E-mail: pz@kardos.ru  
Телефон: +7 (495) 937-41-31

Главный редактор  
ПРОКОФЬЕВ А.Н.  
Редактор ОЛЬГА САВИНА  
Арт-директор Егор Морозов  
Телефон редакции: +7 (499) 992-29-69  
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

№ 9. Дата выхода в свет 30.05.2016 г.  
Подписано в печать 27.05.2016  
Номер заказа — 1513  
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 своей адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательский дом КАРДОС».

