

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 20 (91)

26 октября –
8 ноября 2019

ГЛАВНОЕ:

СОСУДЫ

РАДИКУЛИТ

СУСТАВЫ

ПЕЧЕНЬ

ЛЕЧИМ СОСУДЫ

ПАРКИНСОНИЗМ

ТЕСТ НА ОСТЕОПОРОЗ

ОЦЕНИВАЕМ РИСКИ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ

ЧТОБЫ НЕ ПРИШЛА БОЛЬ

ТРАВЫ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

ПОДАРИЛА ПРИРОДА



ISSN 2414-4940



9 1772309 1882007



1 9 0 2 0

ПОДПИСКА
В ПОДАРОК

ПОДРОБНОСТИ
НА СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КАКАЯ ЕДА
УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ

+ РЕЦЕПТЫ

Фото: Inside Creative House, NinaM, Volosina/ Shutterstock.com

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

● ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ

Я уже много лет на пенсии. Постоянно пью таблетки и хожу по врачам. Скажите, а существует ли лекарство от всех болезней?

Клара Михайловна Сотникова, 83 года, г. Москва

Отвечает психолог Юлия САВЕЛЬЕВА

– К сожалению, от всех болезней избавиться невозможно, никто не придумал таблеток от старости. Но замедлить процесс старения можно, сделав таким образом свою жизнь более комфортной и качественной. Нам просто необходим фитнес, и не только физический, когда мы прокачиваем свои мышцы, но и фитнес мозга – тренировка памяти, мышления и интеллекта. Изучайте иностранные языки, разгадывайте кроссворды и головоломки – делайте то, что тренирует ваше мышление и память. А главное – не замыкайтесь в себе, больше общайтесь, будьте активной и умеете получать удовольствие от жизни.



● ЕСЛИ ОДОЛЕЛ ПАРКИНСОНИЗМ

В «Планете здоровья» я уже читала про болезнь Паркинсона. А у меня диагноз «сосудистый паркинсонизм». Что говорит современная медицина об этом заболевании?

Лариса Петровна Булгакова

– Лариса Петровна, сосудистый паркинсонизм – это неврологический синдром, встречающийся при целом ряде неврологических заболеваний. Само представление об этом заболевании пока еще не очень точное. К тому же существует не так много критериев диагностики. Но, отвечая на ваш вопрос, мы решили углубиться в тему и подготовили обширный материал, который можно прочесть на стр. 10–13.

● МУЖ ХОЧЕТ РАЗВОДА

А все потому, что увлекся бегом. Да-да. «Я, – говорит, – помолодел, горы могу свернуть теперь, а ты, жена, стареешь». Если бы от бега молодели, я бы первая на пробежку встала. Да вернешь ли их, годы?

Любовь Васильевна Петрова, г. Люберцы

– Любовь Васильевна, муж, скорее всего, подтрунивает над вами, пытается мотивировать заниматься спортом. И он прав. Ученые доказали, что люди, которые регулярно занимаются бегом чаще других испытывают чувство радости и счастья. Бег снимает усталость, сонливость, помогает побороть боль. А кембриджские исследователи и вовсе сумели доказать, что регулярные пробежки ведут к росту новых клеток мозга, которые улучшают память.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС! ПОДПИСКА В ПОДАРОК!

**ЗА САМЫЙ ИНТЕРЕСНЫЙ
ВОПРОС В РУБРИКУ**

«СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!»

НА 1-Е
ПОЛУГОДИЕ
2020

Присылайте свои вопросы на адрес редакции
127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2,
ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»),
на адрес электронной почты **pz@kardos.ru**
или задайте их по телефону **8(499) 399-36-78.**

Вопросы принимаются ежедневно с 9.00 до 18.00 часов, кроме выходных и праздничных дней.

Итоги конкурса будут подводиться каждые две недели путем выбора трех победителей Комиссией, созданной из числа работников редакции. Победителя ждет приз – Подписка. Ваш вопрос имеет все шансы на победу, если: он оригинален и затрагивает темы, интересные широкому кругу читателей «Планеты здоровья».

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону **8(499) 399-36-78.** Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>

Поздравляем победителей, чьи вопросы были напечатаны в №19:

Валентина Дроздова, г. Орёл;

Ольга Вольная, Костромская обл.;

Полина Венедиктовна, г. Москва

Участвуя в конкурсе, вы соглашаетесь на передачу и обработку Организаторами своих персональных данных.

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

Согласно
Федеральному закону РФ
от 11 сентября 2011 года
№324 ФЗ «О бесплатной
юридической консультации
в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

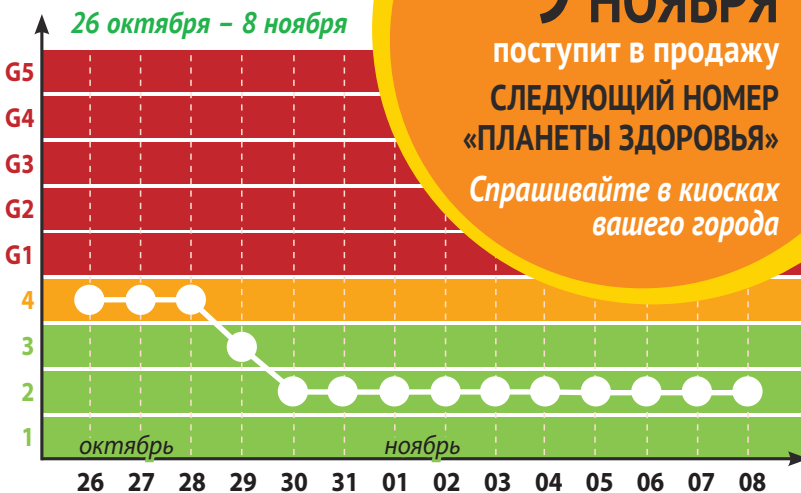
● **МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

● **МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от креп-

- G1 слабая буря
- G2 средняя буря
- G3 сильная буря
- G4 очень сильная буря
- G5 экстремально сильная буря

26, 27 и 28 октября 2019 возможны возмущения магнитосферы Земли



9 НОЯБРЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Спрашивайте в киосках
вашего города

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

● **МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G2** – показаны горячие ванны для ног, контрастный душ, гимнастика. Больше овощей и чистой воды в рационе.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

врачи советуют, в период солнечной активности следует «плавно входить в день» – просыпаться постепенно и не спешить вскакивать с постели. Если вы утром привыкли делать зарядку, то стоит перенести эти физические нагрузки на более позднее время суток в день магнитной бури. Пик нагрузок должен приходиться на середину дня, а к вечеру необходимо найти самые легкие и спокойные занятия.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
из целебного камня обсидиан
на тесёмке
цена: **399р.**

«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),
«Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
«Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

Кольцо и серьги «Защита ангела»
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
Кольцо и серьги «Паутинка желаний»
Кольцо и серьги «Нежный жемчуг»

«Святой Целитель Шарбель»
ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из обсидиана
Цена одного изделия позолота 24к.: **899р.**, серебрение: **499р.**

Кольца обручальные (размеры: 15-25) ширина 3 и 6 мм
Кольца «Спаси и сохрани»
Мужские, женские и детские крестики

Природный Янтарь
Браслет Бусы 3х видов: 15г **999р.**, 35г **1599р.**, 45г **1999р.**
Серьги «Янтарь» цена: **1499р.**
Кольцо «Янтарь» цена: **1199р.**

Бархатный складень (книжка) двойной «Молитва об исцелении + животворящая икона Святому монаху Шарбелю»
цена: ~~2999р.~~ скидка **-33%** цена со скидкой: **1999р.**
Размеры: Ширина 23см, Высота 27см, Толщина 7см

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Поддерживает давление цена: **499р.**

Книга «Святой Шарбель. 16+ Чудесное исцеление в России» Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!

цена: **799р.**

Выполняется только под заказ!



БАЛЬЗАМ ЗлатоДар

Все золото природы для нашего здоровья

В начале двухтысячных годов в одном провинциальном городке случился необычный случай. В местной больнице в реанимации лежал восьмидесятилетний мужчина после тяжелейшего ишемического инсульта. После реанимации его перевели в общую палату. У него было парализовано почти 80% тела, он потерял зрение, не мог говорить, самостоятельно питаться и справлять нужду. Все понимали, что случай безнадежный, да и возраст... Внезапно из алтайского края приехала внучка старика. Она слезно просила разрешения круглосуточно сидеть в палате у деда. Ей разрешили. Несколько дней женщина не покидала палату, она по пять раз в день поила деда из стеклянных бутылочек, никому не говоря, что там находится. Спустя неделю – мужчине стало лучше, через две недели врачи отпустили деда домой, а внучка продолжала поить его из бутылочки. Родственники долго допрашивали внучку, чем она поила деда. В конце концов она сказала, что это бальзам, созданный по рецепту наших прадедов, бесценный дар природы.

Основываясь на современных технологиях, сибирские производители создали принципиально новое средство – бальзам, обладающий чудесными свойствами. За основу был взят древнеалтайский рецепт «золотой» настойки, основу которой составляли 6 трав: золотой ус, золотой корень, золотая розга, золототысячник, володушка золотистая, золотой початок (листья облепихи). Достоинство рецепта в том, что один компонент в буквальном смысле усиливает другой. Ведь каждый из ингредиентов обладает чудесными свойствами.


В древнюю рецептуру были добавлены и другие составляющие, польза которых доказана веками. Это трава зверобоя, березовые почки, ягоды боярышника, ромашка, крапива, душица, лавровый лист, цветки пижмы. Каждый из этих элементов очень полезен, а все вместе образуют воистину мощнейшее средство. Бальзам сделан на основе горного меда, что также значительно усиливает рецепт.


Испытания бальзама проходили порядка трех лет. За это время его попробовали более тысячи добровольцев. Он понравился в 80-90% случаев. Бальзам рекомендован к применению при проблемах с желудочно-кишечным трактом, печенью, почками, поджелудочной железой, желчным пузырем, кишечником, мочеполовой системой. Он способствует повышению остроты зрения, улучшению работы центральной нервной системы, снижению холестерина в крови, используется при умственном переутомлении, для поддержания мозгового кровообращения, развития и сохранения памяти, при проблемах с сердечно-сосудистой системой и легкими, при комплексной очистке организма, проблемах щитовидной железы, опорно-двигательного аппарата, половой сферы у мужчин и женщин.

Производители вложили в бальзам свою душу и сердце для помощи людям, чтобы все были здоровы и счастливы.


Бальзам «ЗлатоДар» – это уникальнейший продукт. Он создан самой природой и воплощен в жизнь целым коллективом талантливых людей.

**Следите за своим здоровьем,
ведь его не купишь ни за какие деньги,
а бальзам «ЗлатоДар» поможет вам в этом.**


 В июле прошлого года у меня появилась резкая боль в животе, вызвали скорую. Кишку удалили – рак, вывели трубку. Дома я пила бальзам «ЗлатоДар» по 1 ч. л. 3 раза в день и делала примочки на шов. Когда через 3 месяца показала врачам, то трубку убрали, а шов зашили. Пить бальзам я продолжаю. А на месте бывшего шва теперь заметна одна точка – на месте трубки. Вопреки всем прогнозам в свои 65 лет я вернулась на работу и прекрасно себя чувствую. Марина Юрьевна, г. Краснодар


 Перенесла 2 инфаркта, давление высокое, суставы болят, спина. Пью бальзам «ЗлатоДар» уже давно, практически с того момента, как он появился в продаже. Весной и осенью, когда идут обострения, это прекрасное средство для поддержки моего организма. Я теперь и чувствую себя хорошо, хотя «хроник» по жизни. Покупая в последний раз «ЗлатоДар», заметила, что бальзам подорожал. Сначала хотела возмутиться, а когда разобралась, поняла, что зря волновалась. Раньше 600

руб. отдавала за 100 мл, а теперь 750 руб., но уже за 200 мл! Для меня, как для пенсионерки, это очень ощутимо, ведь на всем приходится экономить. Спасибо, люди добрые, что думаете о пожилых людях. Дай вам Бог здоровья! Елена Викторовна, г. Сызрань

 В 2001 году меня сбила машина. Водитель скрылся, а я осталась лежать в луже ледяной воды со множеством переломов и ушибов, с сотрясением мозга. В больнице сказали, что я родилась в рубашке. После реанимации оказалась в палате с почерневшей левой ногой от пятки до бедра. Без перелома, но с сильным ушибом. Долго лечилась. Через пару месяцев стала ходить на костылях, а через 4 месяца уже выходила на улицу с палочкой. Меня навестила родственница с бальзамом «ЗлатоДар». В течение 10 дней пила бальзам по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой. Сделала перерыв на 7 дней, а затем два раза повторила уже дома. Хожу без палочки и пользуюсь городским транспортом, свободно двигаюсь.

Вы не представляете, какое это счастье. Лариса Леонидовна, г. Тверь

 У меня развивалась катаракта, я практически потерял зрение. Купил 8 упаковок бальзама «ЗлатоДар». Это кладь полезных и натуральных веществ. Так хочется быть здоровым. Буду пить, как написано в инструкции. Матвей Константинович, г. Воронеж

 Мне 71 год, у меня простатит, аденома предстательной железы, ногами постоянно вставал в туалет, жизни был не рад. Отдыха не получилось, потому что потом уснуть не мог. Кроме этих болячек, у меня еще и давление высокое, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, больные суставы. Последнее время пью бальзам «ЗлатоДар». Жена тоже принимает. Мы верим в его силу и хотим жить долго и счастливо. Думаю всем надо попробовать бальзам. Не болейте, всем здоровья и счастья! Михаил Иванович, г. Ростов-на-Дону

ИП Романов Олег Александрович ОГРНИП 317595800092308

**ВНИМАНИЕ,
ЭКОНОМИЯ!**

По многочисленным просьбам наших покупателей объем упаковки бальзама «ЗлатоДар» увеличен, ЦЕНА СНИЖЕНА!!!

 = 1300 РУБ.
 = 800 РУБ.

Рекомендуем пить – от 4 до 8 упаковок. ВНИМАНИЕ, необходимо не меньше 4 упаковок бальзама. При серьезных проблемах – 8 упаковок.

**СКИДКА
40%**

Цена бальзама – 800 руб./200 мл.
Пенсионерам и инвалидам – 750 руб.

Заказать товары по почте (не менее 4 упаковок) можно по адресу: 614112, г. Пермь, а/я 9678. Телефон для заказов и справок: 8-965-571-66-77. При неполном указании ФИО заказы не отправляются.



250 мл

Бальзам «Алтайский»

Мощный антиоксидант, особенно полезен при проблемах со здоровьем, способствует восстановлению сил организма, повышению работоспособности, снятию последствий стрессов, повышению умственной и физической активности, улучшению работы мозга, памяти, повышению сопротивляемости к простудным заболеваниям, восстановлению и укреплению иммунитета, замедлению процессов старения.

Цена – 770 руб.

Пенсионерам и инвалидам – 700 руб.

При покупке 4 штук – 1 в подарок,

при покупке 8 штук – 2 в подарок.

ХИТ продаж



Каменное масло

Удивительное и очень ценное природное вещество, имеет в своем составе 49 микроэлементов, жизненно важных для организма. Способствует повышению защитных сил организма, поддержанию состава крови и нормализации обменных процессов.

Применяется при проблемах с желудочно-кишечным трактом, сердечно-сосудистой системой, женских проблемах мочеполовой сферы, проблемах с зубами и деснами. Способствует нормализации веса, уменьшению седины и улучшению структуры волос.

Цена – 650 руб.

Пенсионерам и инвалидам – 550 руб.



250 мл

Бальзам «Тайна знахаря»

- Способствует поддержанию функционального состояния опорно-двигательного аппарата;
- способствует растворению и выводу солей;
- оказывает общеукрепляющее, успокаивающее действие;
- помогает выводить из организма токсические продукты обмена и мочевую кислоту;
- Способствует усилению мужской силы и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Цена – 770 руб.

Пенсионерам и инвалидам – 700 руб.

При покупке 4 штук – 1 в подарок,

при покупке 8 штук – 2 в подарок.

ХИТ продаж



Живица (30%) на кедровом масле

Применяется при проблемах крови и лимфы, проблемах мочевого пузыря, дискомфорте при менструациях, проблемах дыхательных путей, насолотки и гайморитовых пазух в осенне-весенний период. Способствует очищению кожи от различных высыпаний, нормализации ее кислотно-щелочного баланса и кожного сала. Способствует поддержанию нервной системы, спокойному сну и жизни без стрессов и истерик. Это мощный природный иммуностимулятор, обладает высоким биоэнергетическим потенциалом и широким спектром целебных свойств. Живица кедровая в течение многих веков занимает достойное место в арсенале народов Сибири.

Цена живицы (30%)

на кедровом масле – 700 руб.

Пенсионерам и инвалидам – 650 руб.



Гриб «Копринус» от пьянства

Применяется в качестве средства от пьянства. Действие пролонгированное, т. е. даже при его отмене после выпитой рюмки наступают неприятные симптомы. Гриб отлично способствует формированию отвращения к спиртному - желание выпить пропадает практически навсегда. Одним из главных достоинств гриба является то, что применять его можно без ведома пьющего, подсыпая ему в пищу порошок.

Цена 660 руб.

Пенсионерам и инвалидам – 600 руб.



Всю жизнь на заводе проработал, как говорят, от звонка до звонка. Дом, проходная, дом... Пока работал, о болячках некогда было думать. А сейчас я на пенсии и каждое утро встаю – и что-нибудь беспокоит... И суставы, и желудок, хронический простатит замучил. Как-то раз разговорился с одной женщиной про болячки, вот она мне и рассказала про бальзам «Алтайский». Решил попробовать и ни разу не пожалел. Даже духом воспрял. Когда здоровье есть, и жить сразу хочется! Николай Иванович, 65 лет, г. Томск



Я все время дома, инвалид II группы по онкозаболеванию, после операции перенесла 8 сеансов химиотерапии. Особенно стали болеть суставы и спина, так, что ходить уже почти не могла, едва по стенке передвигалась, да и то с помощью дочки. Думала, что жить мне осталось совсем не долго. Пью каменное масло каждый день, это мой незаменимый помощник, не представляю себе жизни без него, я про все забыла. Муж тоже его пьет. Светлана Васильевна, г. Калуга



У меня полный букет болячек, связанных с суставами и спиной: артроз коленных и голеностопных суставов, поперечное плоскостопие, косточка выпирает у пальцев ног. Боли в спине и пояснице беспокоили смолоду, а под старость лет стало вообще невыносимо. Думала, что вообще ходить не смогу, ноги отваливались. Около трех лет пью бальзам «Тайна знахаря», даже и не знаю, что бы я без него делала. До сих пор двигаюсь без посторонней помощи, хожу в магазин, по хозяйству делаю все сама, даже езжу в гости к внукам. Светлана Ивановна, 59 лет, г. Тихорецк



Я страдаю хроническим гайморитом уже 5 лет. Каждую зиму переносю тяжело – постоянный насморк и заложенность носа. Стараюсь не простывать, но не получается. Кто-то чихнул – я заболела, немного ноги промерзли – и на больничный. После прокола и проведенного лечения мне порекомендовали использовать живицу кедровую. С конца октября 2011 года практически каждый день на ночь в лобные пазухи делала втирание живицы (30%), по утрам и вечерам закапывала по 3-5 капель в нос, смазывала живицей горло, еще по утрам по 1/2 ч. л. принимала живицу кедровую на кедровом масле внутрь или по 5-7 капель закапывала под язык. Вообще живицу дома использую практически от всего. Замечательное масло. Виктория Сергеевна, г. Новосибирск



Попал в ситуацию «не дай бог». Моя жена пила больше года, ну не каждый день, а через день. Я работал, она дома с сыном, дочь в школе. Сначала орал, потом пытался поговорить. Она каждый раз обещала, что этого больше не будет (раз 20), потом на разговоры не шла (типа я не хочу об этом говорить). Бесед было очень много. Но все без толку. Детей жалко. Жену люблю очень, но ложь и обман недоели, и я принял решение – развод! Но дети, что я им скажу? Их я люблю бесконечно. Мне всего 29, вся жизнь впереди, но разве вот это жизнь? Мама моя решила мне помочь. Купила гриб «Копринус» против пьянства. В нашем городе про него чудеса рассказывают. Каждое утро я стал жене в пищу добавлять, она и не знала. Три месяца так делал. Все у нас хорошо. Самое главное – верить в то, что со всем можно справиться! Николай, г. Барнаул

ИП Романов Олег Александрович ОГРНИП 317595800092308

Заказать товары по почте (не менее 4 упаковок) можно по адресу: 614112, г. Пермь, а/я 9678.

Телефон для заказов и справок: 8-965-571-66-77. При неполном указании ФИО заказы не отправляются.

ТЕСТ НА ОСТЕОПОРОЗ

за 5 минут

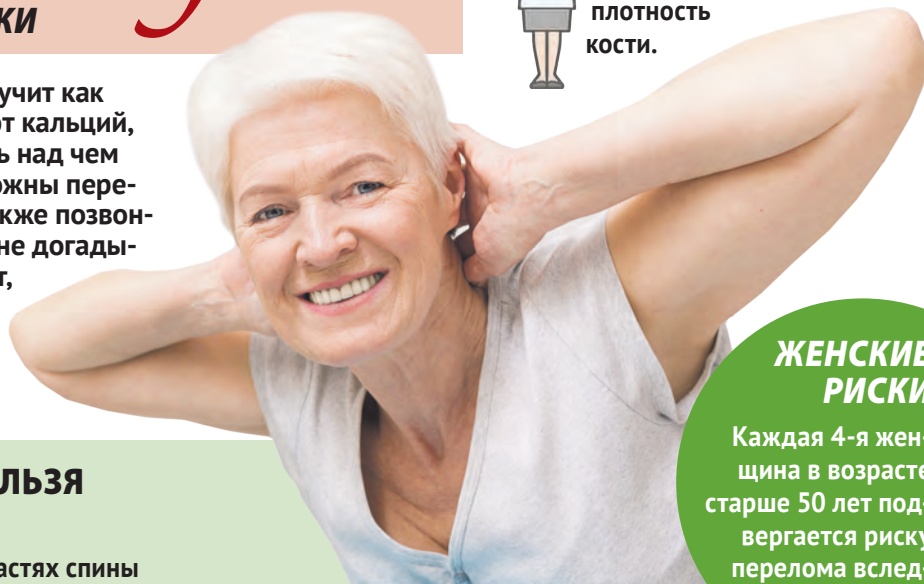
ОЦЕНИВАЕМ РИСКИ



ВАЖНО ЗНАТЬ!

Стандарт диагностики остеопороза – костная денситометрия. Метод позволяет измерить костную массу и минеральную плотность кости.

Диагноз «остеопороз» для многих звучит как приговор. Кости стремительно теряют кальций, становятся хрупкими и ломкими, есть над чем печалиться. Из-за остеопороза возможны переломы костей бедра, предплечья, а также позвонков в спине. Зачастую человек даже не догадывается, что болезнь уже присутствует, пока та не даст знать о себе переломом. Но и она имеет свои симптомы, важно вовремя их заметить и обратиться к доктору.



ЖЕНСКИЕ РИСКИ

Каждая 4-я женщина в возрасте старше 50 лет подвергается риску перелома вследствие остеопороза.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

- боли в поясничной и грудной областях спины
- сутулость
- боли в позвоночнике и его деформации
- уменьшение роста
- меньшая подвижность скелета
- повышенная усталость

ЧТО МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МЫ САМИ?

Профилактикой остеопороза являются правильное питание, заместительная гормонотерапия в период климакса для женщин, регулярные посильные физические нагрузки.

ОТВЕТИМ ЧЕСТНО

1 Вашим родителям был поставлен диагноз «остеопороз»?

2 Случались ли у ваших родителей переломы после падения с высоты собственного роста и ниже?

3 Наличествует ли у родителей сутулость?

4 Вам 60 лет и больше?

5 Случались ли у вас переломы в зрелом возрасте после незначительных травм?

6 Часто ли вы падаете (больше 1 раза за последний год)?

7 Стали ли вы ниже ростом после 40 лет (на 3 см и более)?

8 Случалось ли вам лечиться глюкокортикоидами дольше 3 месяцев подряд?

9 Сталкивались ли вы с ревматоидным артритом?

10 Имеются ли у вас одно или несколько следующих заболеваний: гипотиреоз, гипертиреоз, болезнь Крона, целиакия, диабет?

Для женщин

11 В период климакса вы вступили ранее 45 лет?

12 Случались ли у вас перерывы в менструациях 12 месяцев и более без видимых причин (беременность, климакс, удаление матки)?

13 Удаляли ли вам придатки в возрасте до 50 лет без назначения гормонозаместительной терапии?

Для мужчин

14 Лечились ли вы от импотенции, отсутствия полового влечения, диагностировали ли у вас низкий уровень тестостерона?

Если, отвечая на данные вопросы, вы хотя бы несколько раз дали положительный ответ, это повод обратиться к врачу. Это вовсе не значит, что остеопороз уже имеет место, но риски все же со счетов сбрасывать не стоит. Возьмите с собой к доктору данную анкету с честными ответами, это окажется важным подспорьем в диагностике болезни.

А вот на следующие вопросы стоит ответить максимально честно, прежде всего, самому себе. Это те факторы, которые вы можете изменить уже сейчас и самостоятельно, снизив риски болезни.

15 Употребляете ли вы алкоголь регулярно (20 мл в день)?

16 Курили ли вы когда-нибудь или курите сейчас?

17 Достаточно ли ваша физическая нагрузка (30 минут в день, включая работу по дому, в огороде, бег, прогулка)?

18 Употребляете ли вы молоко и кисломолочные продукты или препараты кальция?

19 Ежедневно ли вы бываете на свежем воздухе (не менее 10 минут на солнце) и/или принимаете витамин D?

Подробнее о симптомах, диагностике, профилактике и лечении остеопороза читайте в нашем следующем номере.

Любовь Анина

Для костей и нервов КАЛЬЦИЙ ПОМОЩНИК ПЕРВЫЙ!

Увоенный с детства урок «для костей и зубов ешь творог» благодаря мамам и бабушкам мы выучили на пять. Да только не для всех творог – любимое лакомство. А кальций организму нужен постоянно. И не только для крепости костной ткани. Так где же его раздобыть? Давайте разбираться.

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ

Организм взрослого человека нуждается в 1000 мг кальция в сутки. Детям до 8 лет достаточно 800 мг. Детишкам в период активного роста не обойтись без 1300 мг. Столько же кальция необходимо и людям почтенного возраста, чьи косточки находятся под прицелом остеопороза.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

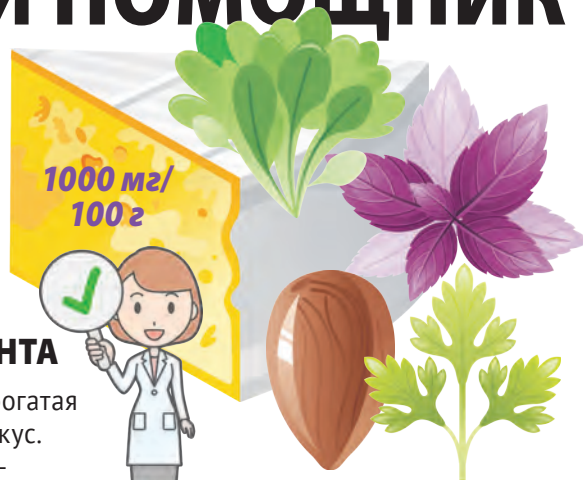
Бесспорно, для укрепления костной системы и здоровья зубов, это мы знаем все. Но у кальция много и других полезных качеств. Так, кальций отвечает за сужение и расширение сосудов, регулирует мышечные сокращения, ответственен за нервную проводимость и слаженную рабо-

ту сердечно-сосудистой системы. И тут важно понимать, что, если организму кальция не достаёт, он начинает забирать его из костей, делая их ломкими.

ИСТОЧНИКИ НУТРИЕНТА

Спешим вас успокоить, еда, богатая кальцием, найдется на любой вкус.

- **Молочные продукты** – творог, йогурт, сыр, сметана, бесспорно, удерживают пальму первенства в вопросе содержания кальция. Больше всего кальция в твердых сырах, около 1000 мг на 100 г.
- **Зеленые листовые овощи** – шпинат и все виды капусты: белокочанная, зеленая китайская, брокколи и цветная. Так, в капусте около 200 мг на 100 г.



- **Орехи** – особенно богаты кальцием миндаль (260 мг) и бразильский орех (160 мг).
- Рекордное количество кальция содержится в **яичной скорлупе**.
- **Травы** – петрушка, укроп, базилик, листья горчицы и одуванчика. В листьях петрушки кальция даже больше, чем, к примеру, в молоке.

Ольга Бельская

«КальциД» – натуральный и доступный!



Мне необходимо ежедневно принимать кальций. Рекламуемые заграничные препараты чудовищно дороги, а потому просто не доступны для таких как я – пенсионеров. Неужели нет хорошего отечественного препарата кальция?
Валентина Мироновна, г. Курск

Обратите внимание на «КальциД». В основе этого отечественного препарата – кальций, созданный природой: яичная скорлупа. Полезные свойства яичной скорлупы известны с глубокой древности. Результаты современных научных исследований подтвердили, что скорлупа – идеальный источник кальция для человеческого организма. Крайне важно, что по сравнению с неорганическим кальцием, полученным химическим путем, она – биологически активна, поскольку помимо кальция содержит незаменимые аминокислоты и жизненно важные для человека микроэлементы (23!): цинк, железо, магний, фосфор, медь, селен и т.д.

Такое сочетание способствует не только максимальному и эффективному усвоению кальция, но и активно мобилизует защитные силы организма.

«КальциД» кроме яичной скорлупы содержит витамины D3 и C, которые помогают организму быстро усвоить кальций

«КальциД+магний» – это усиленная форма «КальциДа» с добавлением магния и поливитаминного комплекса швейцарского производства (**витамины С, D3, B1, B6, PP, A, B2, E, B12, P**). Препарат не только быстро восполняет дефицит кальция и магния, но и благотворно влияет на



состояние сердечно-сосудистой и нервной систем.

И что еще немаловажно – не уступая импортным аналогам кальция по эффективности, эти препараты остаются доступными по цене – стоимость в аптеках около 150 рублей.

Спрашивайте в аптеках препараты «КальциД» и «КальциД+магний»

СОГР №RU.77.99.57.003.E.006711.08.14 СОГР №RU.77.99.57.003.E.006712.08.14 Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Квалифицированные специалисты не оставляют без внимания ни один вопрос. Пишите нам, и каждое ваше письмо попадёт в руки экспертов.

✉ ИМБИРЬ ОТ ВАРИКОЗА

Слышала, что при варикозе помогает имбирь. Так ли это, и как правильно его применять?

Ольга Степановна, г. Коломна



ЭКСПЕРТ

Марина ШЛЫКОВА

заведующая дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД»

Сразу хочу сказать, что вылечить варикозное расширение вен народными способами, которым является и применение имбиря, невозможно. В домашних условиях мы можем лишь притормозить развитие заболевания, но никак не вылечить полностью.

А что касается имбиря, то его можно использовать как средство для внутреннего применения в виде чая, так и для наружного – в виде компресса.

Чай делается так – возьмите небольшой кусочек имбиря, залейте его кипятком и дайте настояться в течение 15 минут. Таким образом, мы получаем напиток, эффективный не только в качестве профилактики, но и на любом этапе заболевания. Дело в том, что он нормализует кровообращение, а также благотворно влияет на обмен веществ, что чрезвычайно полезно для людей, имеющих проблемы с лишним весом.

Чтобы сделать компресс из имбиря, нужно натереть корень и смешать его с медом. После этого наложить массу к воспаленной вене на 3–4 часа. Для усиления эффекта стоит обмотать ногу чем-то теплым.

✉ ЖЕВАТЬ ИЛИ НЕ ЖЕВАТЬ

У меня не очень хорошие зубы, много пломб. Недавно задумалась, а приносит ли пользу жевательная резинка. Полезна ли она для зубов?

Анастасия Юсупова, г. Тверь



ЭКСПЕРТ

Юрий ЩЕРСТОБИТОВ

стоматолог-ортопед

Очень важно понимать, что жевательная резинка – это не всегда хорошо. А если у вас есть какие-то ортопедические конструкции, например, съемные протезы или конструкции, которые фиксированы на временном цементе, то жвачки, ириски и прочие вязкие сладости желательно вообще не использовать, так как существует риск перелома конструкций или их расфасировка.

А вот тем, у кого зубы и пародонт здоровые, жевать нужно. Жвачка обеспечивает слюноотделение и очищение зубов, а также дает необходимую нагрузку на зубы. За счет того, что связочный аппарат испытывает нагрузку, происходит питание костей и десен, а также здоровое и адекватное формирование зубов.

По поводу времени жевания жвачки нужно понимать, что долгое жевание не всегда полезно с точки зрения зубочелюстной системы – длительное пережевывание, в конечном итоге, заставляет мышцы напрягаться больше, чем нужно, в результате такая проблема, как бруксизм – скрежетание зубов – может лишь усугубиться. Поэтому 5–7 минут в день будет достаточно.



Фото: Macrovector/Shutterstock.com, открытые интернет-источники

6

ноября
1835
год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Родился Чезаре Ломброзо – итальянский психиатр и антрополог. Его по праву считают родоначальником антропологического направления в уголовной праве и криминологии. Правда, его теория о «прирожденном преступнике» имела по большей части отрицательный отклик мирового сообщества. И все же главная заслуга в криминологии Ломброзо заключается в том, что он сместил акцент изучения с преступления как деяния на человека-преступника.

7

ноября
1902
год

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ

Тульский врач Фёдор Архангельский инициировал открытие первого в России «приюта для опьяневших», а попросту выпрезвителя. Основной целью приюта было спасение замерзающих под забором тульских оружейников и помощь их семьям. Ведь при выпрезвителе задумывалась не только амбулатория для алкоголиков, но и приют для их детей. Фёдор Сергеевич таким образом надеялся побороть пьянство, приводящее «к вырождению населения».

Путь к жизни БЕЗ ГИПЕРТОНИИ

Хотите забыть, что такое гипертония, что такое тонометр и прекратить горстями пить таблетки? Попробуйте специальную гимнастику для гипертоников. Как она помогает в лечении сердечно-сосудистых заболеваний, рассказывает главный врач «Клиники Доктора Шишониной» Александр ШИШОНИН.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

– Александр Юрьевич, гипертонию действительно можно победить?

– Да, конечно. Как известно, гипертония бывает эссенциальной, когда неизвестна причина ее возникновения, и симптоматической, когда причина установлена, что происходит лишь в 5% случаев. В остальных же 95 это просто констатация факта и начало медикаментозного лечения. С годами количество таблеток лишь возрастает, начинают страдать либо внутренние органы, либо сердце, либо мозг. Но выход есть, и он очень физиологичный, совершенно не травмоопасный! Подходит для любого человека, вне зависимости от возраста и общефизического состояния – четырехуровневая система борьбы с гипертонией.

движением или воздействием на сам спазм – массажем. Так же в распоряжении членов клуба полезные советы и рекомендации,

что делать в критических случаях, например, когда вы подзреваете, что у вашего близкого гипертонический криз.

1 УРОВЕНЬ

Гимнастика для шеи

Десятки миллионов просмотров на сайте

<https://doctorshishonin.ru/gymnastics/index.html>

говорят сами за себя. Гимнастика выложена в бесплатном доступе и подходит для пациентов с начальным уровнем гипертонии, тем, кто хочет ограничить прием медицинских препаратов. Эти простые упражнения помогли огромному количеству людей открыть путь здоровой жизни!

2 УРОВЕНЬ

Клуб бывших гипертоников



В настоящий момент на бесплатный ресурс <https://doctor-shishonin.ru/club/> подписано более полмиллиона человек – это люди с более серьезными проблемами, чем легкая стадия гипертонии. На сайте выложены видео и вебинары, помогающие понять, что гипертония, на самом деле, это физиологическая реакция организма, связанная с шейным остеохондрозом, и что лечить ее можно

Фото предоставлены доктором Шишониным А. Ю.

Клиника
доктора
Шишониной

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Адрес:

г. Москва, Новаясеневский
проспект, дом 24, корпус 4

Часы работы:

Пн-Пт с 10:00 до 21:00

Сб с 10:00 до 18:00

Вс – выходной

Телефон: +7 (499) 990-70-56.

Бесплатный тел. по России: 8(800)505-20-21



3 УРОВЕНЬ

Видеофильм «Лечебная гимнастика для шеи»

Обучающий 2-х часовой видеофильм (возрастной ценз 16+), который раскрывает все теоретические и практические секреты абсолютно гимнастики. Купить фильм можно в Клубе бывших гипертоников по ссылке

<https://doctorshishonin.ru/gymnastics/index.html#order>.

4 УРОВЕНЬ

Посещение клиники доктора Шишониной

Сюда на индивидуальное лечение ежегодно приезжают несколько тысяч пациентов в возрасте от 5 до 98 лет, проживающие как в России, так и в странах СНГ, Прибалтики, США и даже Новой Зеландии. Докторам потребуется от двух недель до двух месяцев амбулаторного режима, чтобы поставить вас на ноги. Записаться в клинику можно на сайте <https://shishonin.ru/>, или позвонив по тел. 8(800)505-20-21.

ОКАЗЫВАЕТСЯ

- Гимнастика от гипертонии помогает снять компрессию с дисков, таким образом происходит нормализация давления у тех пациентов, которые страдали гипертонией.
- Снизить симптомы гипертонии, делая гимнастику, можно за:
 - месяц – год при легкой степени гипертонии,
 - полтора – два года при средней тяжести течения болезни.

СОСУДИСТЫЙ

симптомы, формы,

Один из самых распространённых недугов людей пожилого возраста – паркинсонизм. Согласно статистике, синдром паркинсонизма диагностируется примерно у каждого пятого 80-летнего жителя планеты.

ЭКСПЕРТ

Что это за недуг, рассказывает **Д. М. Н., профессор, заведующий кафедрой неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики РязГМУ Владимир ЖАДНОВ**



Механизм самоограничения, а он нужен был общественным животным, как фактор защиты общества. Парадокс в том, что двигательное ограничение позволяет принести индивида в жертву тогда, когда обществу нужно выжить. И этот механизм жертвоприношения или, иными словами, механизм индивидуального альтруизма, как врожденный, условно-наследственный биологический механизм, срабатывает у людей и сейчас, когда глубинные механизмы уже, казалось бы, себя исчерпали. Но эти люди, которые приходят в своем жизненном сценарии к паркинсонизму и параллельно к прогрессивной ишемической болезни мозга, обладают изначальным особым психофизиологическим свойством. Это особые люди.

– Какими же свойствами обладают эти люди?

– Они изначально, до развития заболевания, являются трудоголиками. Они опосредственно приносят в жертву обществу свою социальную энергетику, и в силу этого они предрасположены к определенному жизненному сценарию. Эти суждения могут показаться эзотерикой, но дело в том, что я доказал существование такого жизненного пути в клиническом выражении. Был поставлен физиологический эксперимент, в результате которого и был получен результат, что это особые люди.

– Получается, что у них есть предрасположенность к этому синдрому?

– Да, и предрасположенность глубоко врожденная, обусловленная очень древними механизмами развития жизненного пути. И совпадения этих двух жизненных сценариев скорее всего случайны. Потому что реализуется механизм альтруизма

ГЛУБИННЫЕ МЕХАНИЗМЫ

– Владимир Александрович, почему возникает сосудистый паркинсонизм?

– Как известно, существует болезнь Паркинсона и неврологический синдром, встречающийся при целом ряде неврологических заболеваний – синдром паркинсонизма. Это условно вторичный паркинсонизм. Но само представление об этом заболевании пока еще не очень точное. К тому же, существует не так много критериев диагностики. А главный из них – отсутствие эффекта от противопаркинсонического лечения.

Что касается причин возникновения этого синдрома, то я считаю, что не существует никакой взаимосимости между сосудистым

паркинсонизмом и хронической ишемией мозга, как это зачастую принято считать. Совпадения случайны, и вряд ли паркинсонизм вызывается нарушением кровообращения. Потому что сам по себе механизм хронической ишемии мозга носит глубинный биологический характер. Это механизм реализации человеческого альтруизма. Паркинсонизм – это тоже биологический результат врожденного альтруизма. На мой взгляд и то, и другое – это следствие течения определенного биологического сценария жизни.

Примем как гипотезу, что это два параллельно текущих заболевания, и каждое из них имеет свой сценарий развития. Смысл паркинсонизма как такового – обездвиженность – это ме-

ПАРКИНСОНИЗМ: особенности, лечение

одним способом, а механизм хронической ишемии мозга и паркинсонизма – другим. Это мое не философское, а биологическое прикладное универсальное утверждение.

КОГДА ПОРА К ВРАЧУ

– Но ведь человек может и не догадываться об этих глубинных изменениях. Что может послужить сигналом для обращения к врачу?

– При сосудистом паркинсонизме нарушается походка. Такие люди медленно ходят, у них ноги не поднимаются, они шаркают. У них возникает замедленность движений, мимика становится маловыразительной, они редко моргают и говорят тихо. К тому же, у них почерк меняется. Это все повод для прицельного лечения паркинсонизма как такового. Но, как правило, сосудистое расстройство

и хроническая ишемия мозга развиваются намного раньше, иногда в 40 лет. Все зависит от факторов риска.

– **Какие факторы могут спровоцировать проявление болезни?**

– Курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, ожирение, сахарный диабет. И когда на этом фоне у людей снижается память, ограничиваются контакты, возникает непереносимость физической и интеллектуальной нагрузки и повышенная утомляемость, то это все очевидный повод для обращения к врачу. Но такие пациенты, как правило, уже находятся под наблюдением докторов, если они хотят решать свои проблемы.

Проблема становится очевидной на фоне длительно текущего расстройства кровообращения, когда к нему и присоединяются та-



кие симптомы, как ограничение и замедленность движений.

ОПАСНОСТЬ НЕДУГА

– **Чем опасен сосудистый паркинсонизм?**

– Когда люди лишаются возможности двигаться, то они теряют яркость социальных контактов и изолируются. Эта изоляция приводит к снижению интеллекта и нарушению самообслуживания. Из-за этого люди

НАША СПРАВКА

Паркинсонизм – это неврологический синдром, встречающийся при целом ряде неврологических заболеваний.

Согласно общепринятой классификации существует:

- первичная форма синдрома, вызываемая постепенной гибелью дофаминовых нейронов в центральной нервной системе человека, что приводит к расстройству двигательной функции организма,
- вторичная форма, вызываемая внешними факторами: черепно-мозговыми травмами, инфекциями, лекарственными препаратами и т.д.

Читайте дальше
на стр. 12



СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

РЯБИНА КРАСНАЯ ДЛЯ БОРОДАВОК ОПАСНАЯ

Избавиться от бородавок мне всегда помогает красная рябина. Я хожу в бассейн на аквааэробику, там и цепляю время от времени бородавки. Но переживать давно по этому поводу перестала. Привожу из деревни рябинушку, она в достатке возле домика моих родителей растет. Немного красной рябины толку до образования кашицы, накладываю эту кашицу на бородавку и заклеиваю пластырем. Периодически такую маску меняю на свежую. Делать рябиновые «примочки» нужно каждый день 10 дней. И бородавки сойдут.

Светлана Денискина, Ивановская обл.



СТОМАТОЛОГИЯ

«ДЕНТО ЛЮКС»

<http://www.dento-lux.ru>

При высоком качестве - низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

предъявителю СКИДКИ

НАМ 14 ЛЕТ!

25%

на лечение

11%

на протезирование

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД МИКРОСКОПОМ

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 30.11.2019

ЛАЗЕРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

- ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЛАЗЕРОМ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:	
Металлокерамическая коронка (ед.)	3300 руб. 2900 руб.
Съемный протез (отеч.)	8500 руб. 7500 руб.
Безметалловая коронка, ВИНИР	16000 руб. 7200 руб.
Пломба (светотверждаемая, пр-во США)	от 500 руб.
Установка импланта	24 000 руб. 18 000 руб.
Компьютерная томография зубов 3D	2500 руб. 2000 руб.
Панорамный рентген	470 руб. 400 руб.
Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed)	21 000 руб. 17 850 руб.

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
 м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27
 м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

Реклама. 000 «Денто-Люкс»-Линц. № 10-71-01-017255. № 10-71-01-005014

Продолжение.
Начало на стр. 10

СОСУДИСТЫЙ ПАРКИНСОНИЗМ:

Домашняя физкультура при сосудистом паркинсонизме



1 Повороты головы в стороны:

- Исходное положение сидя или стоя.
- Голову поворачивать в сторону так, чтобы подбородок оказывался параллельно плечу. Сделать по 10 поворотов в каждую сторону.

2 Наклоны головы вперед-назад:

- Исходное положение сидя или стоя.
- Медленно наклонять голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди.
- Отводить голову назад, стараясь на прогнуть спину. Сделать по 10 повторений.

3 Махи руками:

- Исходное положение сидя или стоя.
- Руки вытянуть вперед, соединить ладони.
- Развести руки в стороны, развернув ладони вперед.
- Повторить 15–20 раз.

4 Сгибание ног:

- Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища.
- Правую ногу согнуть в колене, уперев стопу в пол. Руки вдоль туловища.
- Левую ногу согнуть в колене, уперев стопу в пол. Руки вдоль туловища.
- Когда обе ноги окажутся согнутыми в коленях, руки развести в сторону.
- Ноги и руки вернуть в исходное положение. Повторить 5–10 раз.

5 «Шагание» на стуле:

- Исходное положение сидя на стуле. Пальцы стоп касаются пола. Ноги согнуты в коленях.
- Поочередно выпрямлять правую и левую ноги, тянуть стопу на себя.
- Повторить 10 раз для каждой ноги.

6 Поднимание ног:

- Исходное положение лежа на животе.
- Поочередно поднимать правую и левую ноги вверх на несколько сантиметров от пола, не сгибая в коленях.
- Повторить по 10 раз на каждую ногу.

становятся менее опрятными, у них появляется риск возникновения дополнительных инфекционных заболеваний. А к нему присоединяются и соматические расстройства – пневмонии, запоры, изменения трофики кожи. Это, конечно, чревато дополнительными осложнениями и повышенным уровнем летальности. Дело в том, что люди с паркинсонизмом живут чуть-чуть меньше, чем средний человек. Поэтому так важно вовремя обратиться за квалифицированной помощью и проходить лечение.

– *Нередко паркинсонизм и болезнь Паркинсона считают одной и той же патологией, так ли это? Какая между ними существует разница?*

– Болезнь Паркинсона, как правило, развивается идиопатическим способом, то есть она самостоятельная и не зависит от других привходящих факторов. А сосудистый паркинсонизм связывают с сосудистыми патологиями. Болезнь Паркинсона развивается ассиметрично – с одной половины тела, и только потом включается другая сторона. И при болезни Паркинсона явным образом

помогают противопаркинсонические средства, а при сосудистом паркинсонизме эффективность от них низкая.

– *А можно ли вылечить сосудистый паркинсонизм?*

– Паркинсонизм фактически не вылечивается. Его можно контролировать медикаментозными противопаркинсоническими средствами. Но, как я уже говорил, при сосудистом паркинсонизме они не будут эффективными. Но, тем не менее, они применимы, их нужно подбирать, делать многократный выбор. Главное – найти свое направление.

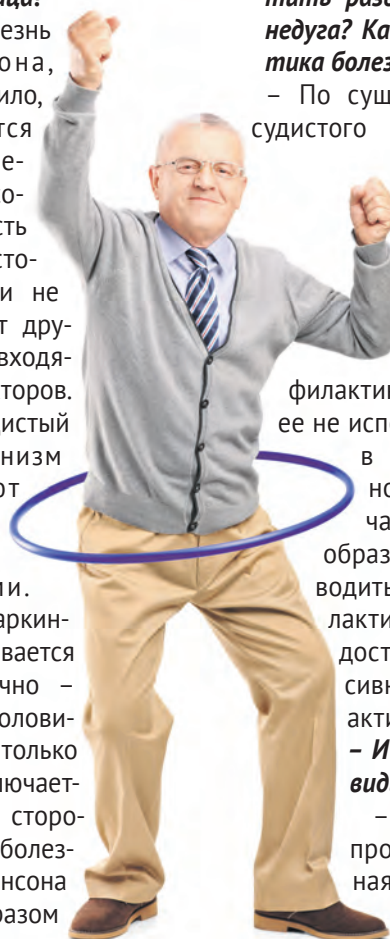
СПОРТ – ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО СЛОВО!

– *Можно ли предотвратить развитие опасного недуга? Какова профилактика болезни?*

– По существу, для сосудистого паркинсонизма нет профилактики. Она не разработана. Хотя на мой взгляд, исходя из моей гипотезы, профилактика возможна, но ее не используют. Смысл в том, что нужно вести чрезвычайно здоровый образ жизни. А проводить эту профилактику позволяет достаточно интенсивная физическая активность.

– *И какие выбрать виды спорта?*

– Необходима просто напряженная физическая активность! И



симптомы, формы, особенности, лечение

какого она будет рода, человек должен выбрать сам. Но она должна быть ежедневной, систематической и напряженной. Спорт – теория достижений, а у людей с паркинсонизмом должно быть только одно достижение – здоровье.

– Можно ли говорить об особенностях питания при таком диагнозе, как СП? Например, при болезни Паркинсона показан кофе, а что с сосудистым паркинсонизмом?

– Никакая диета для подобных больных не разработана. Им можно есть и пить все. Следует исключить вредные привычки и главную – курение. Но, как правило, такие пациенты и не курят. Тот, кто курит, до паркинсонизма не доживает.

– Когда наступает пик заболевания?

– При сосудистом паркинсонизме пика заболевания как такового не существует. Ведь если есть пик, то,



значит, должен быть и спад, а при паркинсонизме такого нет. Дело в том, что сосудистый паркинсонизм непрерывно развивается и прогрессирует. Начало заболевания – возраст около 60 лет.

ДИАГНОЗ – НЕ ПРИГОВОР!

– Сосудистый паркинсонизм – приговор, или его

можно вылечить? В чем особенности лечения?

– Сосудистый паркинсонизм – это не приговор, это сценарий жизни. Вылечить его нельзя, но его можно компенсировать. Несмотря на то, что противопаркинсонические средства помогают плохо, их нужно назначать, а высокий уровень физической активности компенсирует это расстройство.

В Америке существует общество для больных паркинсонизмом, где основной вид физической нагрузки – танцы. А в Англии используют велотренажеры для того, чтобы компенсировать эту болезнь. Так что, если человек хочет себя чувствовать здоровым, и он не ленив, то он может физической тренировкой достичь достаточной формы компенсации.

Наталья Киселёва

МЫ ОБЕСПЕЧИВАЕМ ДОСТОЙНУЮ СТАРОСТЬ



Достойная старость

dostoinaya-starost.ru

ПЕНСИОНЕРАМ! 31 ОКТЯБРЯ

Мы открыты для общения и готовы ответить на все ваши вопросы, **НА ДНЕ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ**

Тема дня: Заключение договора ренты

Мы ждем Вас. Мы поможем Вам

Запись по телефону: +7 (495) 445-54-00

Пансионаты для престарелых – это вариант для тех, кто не хочет больше жить в одиночестве и кто нуждается в общении. Выход для пенсионера – переезд в пансионат для пожилых людей. Вам нужно только захотеть, все остальное мы сделаем сами.

Единовременная выплата до 5 000 000 рублей
Ежемесячно до 50 000 рублей

+7 (495) 445-54-00

Чтобы заключить договор Пожизненной ренты, Вам нужно нам позвонить: +7 (495) 445-54-00

Пять плюсов от нашей компании для заключения договора Пожизненной Ренты

- 100% исполнения договора
- Нотариальное оформление договора
- Гарантия неразглашения (по договору)
- Агентство гарантирует пенсионеру, заключившему с нами договор пожизненной ренты, что никто не может быть зарегистрирован в квартире пенсионера без его согласия. Пенсионер остается проживать в своей квартире пожизненно
- Мы обеспечиваем полную ЮРИДИЧЕСКУЮ защиту.

По договорам ренты плательщиком ренты могут быть третьи лица

Г. Москва, ул. Вавилова д. 69/75, Офис 1003
ОГРН 1187746582990 • ООО «ИНВЕСТИЦИОННАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ»

Индустрия красоты предлагает огромный спектр различных процедур и средств по уходу за кожей лица. Совсем немудрено растеряться у полок с баночками, тюбиками, флакончиками. Но порой дорогостоящие товары могут оказаться маркетинговой уловкой, совершенно необязательными пустышками в вопросе поддержания здоровья нашей кожи. Так какие ежедневные уходовые процедуры действительно необходимы?

ЭКСПЕРТ

Врач-косметолог Амина **БЕРДОВА** ответила на этот вопрос для наших читателей.

ОЧИЩЕНИЕ

Очищение кожи лица необходимо производить утром и вечером. И вот почему. Все мы пользуемся средствами, которые питают и увлажняют кожу, любим крема от морщинок и пигментных пятен. Но, смешавшись с жиром, пыль закупоривает наши поры, этот процесс не только препятствует действию компонентов, содержащихся в уходовых средствах, но и способствуют усиленному загрязнению кожи. И вот вам уже прыщики и другие несовершенства. По этой причине ежедневное умывание просто необходимо. При этом средство для умывания нужно подбирать строго индивидуально.

Дамам с жирной кожей стоит отдавать предпочтение средствам для умывания в формате геля. В них зачастую добавляют компоненты, которые регулируют выделение кожного жира, снимают воспаление, тщательно очищая кожу и препятствуя появлению различных высыпаний. Это могут быть салициловая кислота, глина, экстракт чайного дерева или уголь, так же действенны средства с ментоловым, охлаждающим эффектом, кро-

В уходе за кожей СОВЕТ ДЕЛЬНЫЙ ПОМОЖЕТ

**КАК ПРОДЛИТЬ
МОЛОДОСТЬ
БЕЗ ДОРОГИХ
СРЕДСТВ**

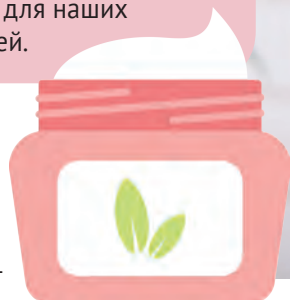


Фото: Rustle/Shutterstock.com, открытые интернет-источники

ме вышеперечисленных плюсов такой гель способствует выравниванию кожи лица.

Для сухой и обезвоженной кожи можно подобрать мягкое молочко, крем или эмульсию для умывания. Они богаты натуральными маслами, которое контролируют увлажнение кожи. В составе таких средств ищите сорбитол, пропиленгликоль, алоэ, малину, бруснику, клюкву, какао, витамин Е и D, сточковые масла и глицерин.

ОТШЕЛУШИВАНИЕ

Отшелушивание – это процесс очищения и обновления кожи, во время которого вместе с омертвевшими клетками удаляются многие вредные вещества: загрязнения, пот, кожный жир и многое другое. Для этого прекрасно подойдут скрабы, причем даже домашнего приготовления. Использо-

вать отшелушивающие средства рекомендую один раз в неделю или в две недели.

УВЛАЖНЕНИЕ

Увлажняющий крем подбирается по возрастной категории, используется так же, утром и вечером. Днем лучше выбрать легкую текстуру крема, которая не будет дополнительно насыщать жиром кожу лица, чтобы в течение дня не провоцировать жирный блеск и обильное загрязнение. А вот на ночь нанесите интенсивно увлажняющее средство, можно в комбинации с сывороткой.

Ольга Бельская

– Вадик, а ты меня не боишься, когда я без косметики?
– Если уж быть честным, Люся, то я тебя и с косметикой побаиваюсь!



А началось всё в древнем Египте, где отличительной особенностью докторов были платья из кожи, маски и клювы, наполненные благовониями. Так античные врачи защищались от заразы.

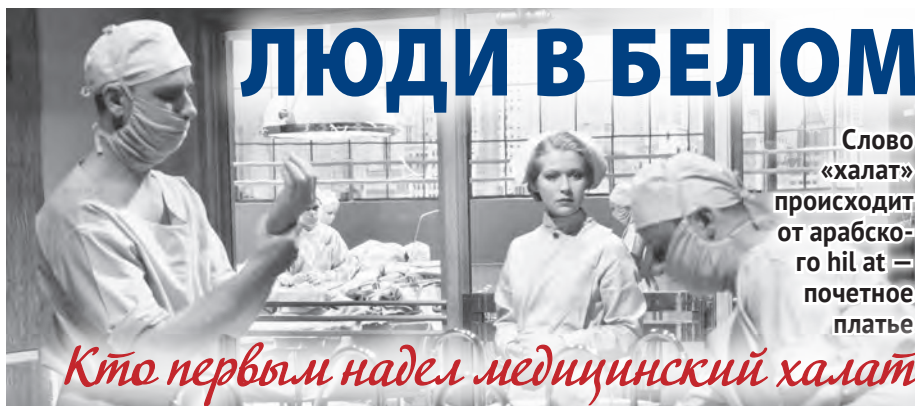


Кто первым ввел в повседневную практику врачей белый халат?

- один из создателей хирургической антисептики Джозеф Листер
- российский хирург Николай Пирогов
- немецкие врачи полевых госпиталей во время франко-прусской войны 1870 года
- один из первых педиатров России Карл Раухфус
- единой версии не существует

Точной даты появления белого халата нет. Согласно первой версии, английский хирург и ученый Джозеф Листер, стараясь уменьшить смертность рожениц от сепсиса, ввел в обиход в 1860 году специальные белые халаты, которые необходимо было кипятить до и после ношения.

По второй версии, российский хирург Николай Пирогов, известный своим при-



ЛЮДИ В БЕЛОМ

Слово «халат» происходит от арабского *hil at* — почетное платье

Кто первым надел медицинский халат

страшием к чистоте, предложил впервые использовать белые халаты во время Крымской войны 1853–1856 годов.

Третья версия называет автором этой униформы одного из первых педиатров России Карла Раухфуса. Он предложил использовать белый халат в 1869 году, когда в Санкт-Петербурге была открыта Детская больница принца Петра Ольденбургского.

Согласно последней версии, впервые в белых халатах были замечены немецкие врачи во время франко-прусской войны 1870 года. Ну, и вслед за ними их стали носить медики всего мира.

Кто из российских писателей первым описал врача в белом халате?

- Ф. М. Достоевский в романе «Братья Карамазовы»
- А. П. Чехов в рассказе «Попрыгунья»
- Н. С. Лесков в рассказе «Несмертельный Голован»

Впервые герой в белом халате появился на страницах рассказа Антона Павловича Чехова «Попрыгунья». Это был доктор из петербургского госпиталя им. Бурденко, где действительно в 1880-х врачи носили белые халаты.

Наталья Киселёва

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт www.ritual.ru), информирует об участвовавших случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы скорее всего станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу по телефону 8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись специалиста, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора ритуальных услуг.

Если горе случилось в больнице: чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь по телефону 8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 100-31-06 или на сайте службы www.ritual.ru

Отличная новость – шитьё снижает частоту сердечных сокращений и нормализует кровяное давление. И не обязательно для этого корпеть над сложносочинённым платьем или глобальным комплектом постельного белья. Хотя, несомненно, если вы шить умеете, сотворить стоит и то, и другое. Но даже работа над чем-то незначительным принесёт не менее ощутимый положительный эффект для нашего пламенного мотора.

ДОГОВОРИМСЯ С КОРТИЗОЛОМ

Как известно, значительный ущерб сердечно-сосудистой системе наносит избыток гормона стресса кортизола. А погружаясь в процесс шитья, мы нор-

ИГРУШКУ СОШЬЁМ –



мализуем сердечный ритм, успокаиваемся, и уровень гормона приходит в норму. Неудивительно, что рукоделие пользуется большой любовью женщин как антистрессовое и антидепрессантное средство. Представительницы прекрасной половины человечества умеют чувствовать такие вещи на подсознательном уровне.

ЧЕМ ЕЩЁ ПОЛЕЗНО ШИТЬЁ

Создание шитого изделия способно, как это ни странно, улучшить зрение,

так как во время процесса мы воздействуем на акупунктурные точки на ладонях, ответственные за глаза. Облегчаются или совсем предотвращаются головные боли, идут на спад нервные срывы, улучшается сон у страдающих бессонницей, снижается усталость, уменьшается склонность к вздутию живота и запорам, улучшается состав крови.

СОЗДАНИЕ ИГРУШЕК

Этот вид рукоделия тоже имеет свои особенности. Помогает справляться с болезнями пищеварительного тракта, снижать проявления болезней рук, уменьшать последствия аллергических реакций, снижать агрессивность, помогает при умственной и физической усталости, нарушениях в работе вестибулярного аппарата и координации, помогает при нарушениях функций мозга, способствует нормализации давления. Вот игрушку-то мы и будем сегодня шить. В преддверии года крысы сошьем очаровательную мышку.



РИСУНОК «ПРОГУЛКА ПО ЕВПАТОРИИ»

Людмила Савушкина,
Рязанская обл.

КОНКУРСНЫЕ РАБОТЫ

ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ

Ольга Васильева, г. Москва



ПЛАТЬЕ «ВОЛНА»

Антонина Ручкина,
г. Орёл

СЕРДЦУ ПОЛЬЗУ ПРИНЕСЁМ

МЫШКА-МАЛЫШКА – ЗДОРОВЬЮ ПОМОЩНИЦА

Нам понадобится:

- плотная белая бязь
- акриловые краски, кисти
- наполнитель-кисти или губка для тонирования
- кофейная пропитка

Рецепт кофейной пропитки:

- растворимый кофе 1–2 ст. ложки
- кипятка 50 мл
- клей ПВА 1–2 ст. ложки
- ароматизаторы (корица, ваниль, кардамон, имбирь) по желанию

В небольшой емкости растворить кофе в кипятке, добавить ароматизаторы и перемешать до полной одно-

родности, дать остыть, можно процедить через ситечко, добавить ПВА и перемешать. Тонировочная смесь готова!

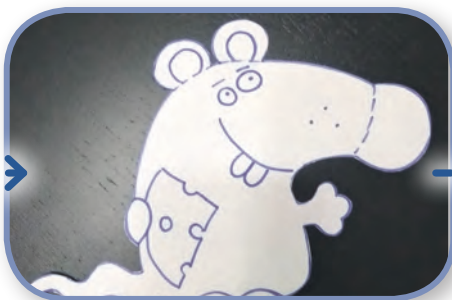
ЭТАПЫ РАБОТЫ:

- 1 бязь сложить вдвое, обрисовать выкройку;
- 2 стачать используя швейную машину (шов 1,5), или сшить детали вручную;
- 3 оставить несшитым место для выворачивания, вывернуть мышку на лицевую сторону;
- 4 через окно или при помощи светового планшета перенести мордочку мышки на выкройку;

- 5 через незашитое отверстие набить игрушку синтепоном при помощи палочки для суши или медицинского пинцета;
- 6 зашить отверстие потайным швом;
- 7 затонировать игрушку кофейным раствором при помощи губки или кисти, отправить мышку сушиться в духовой шкаф на 40 минут при температуре 80 градусов;
- 8 когда тушка просохнет, останется только расписать мордочку акриловыми красками.

Ольга Бельская

МК и фото Евгении Чирковой



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ ОБЪЯВИТЬ НОВЫЙ КОНКУРС «МОРЕ ИДЕЙ!»

Присылайте фото с вашими поделками. Это могут быть сшитые или вязаные вещицы, вышивка, бисероплетение, канзаши и макраме, декупаж и фьюзинг, резьба по дереву и скрапбукинг. Все, к чему у вас лежит душа и вытворяют золотые ручки. Приветствуются также краткое описание и история создания любимых рукоделок.

Мы, в свою очередь, приготовили для вас приз – плед ручной работы, связанный крючком. Главный приз – плед, получит участник, который по итогам конкурса наберет большее количество голосов наших читателей. Остальные участники, чьи работы будут опубликованы в газете, станут обладателями новогодних сувениров от газеты. Итоги конкурса будут подведены в №24 «Планеты здоровья» от 21 декабря 2019 года. И плед станет отличным, теплым и душевным подарком к Новому году.

Присылайте фото своих работ до 10 декабря 2019 года на адрес редакции 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3,

стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья») или по электронной почте pz@kardos.ru. Голосуйте за понравившиеся работы по телефону редакции – 8(499) 399-36-78.

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8(499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает Ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <http://planetazdorovya.kardos.media/project/конкурсы/>.

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи и вложить в письмо заполненную анкету:

Ваша любимая рубрика в газете

Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов?

Хотелось бы вам видеть в газете больше писем с рецептами народной медицины?

Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей?

История открытия макарон невероятна, с какой стороны ни посмотри. Романтики верят, что макароны были придуманы древнегреческими богами. Прагматики уверены, родина пасты – Древний Египет IV века до н. э. Процесс приготовления чего-то очень похожего с лапшой изображен на гробницах, а остатки лапши найдены даже в саркофагах. Самую древнюю макаронину нашли в Китае при раскопках поселения, а первое упоминание о квадратных макаронах найдено в книге Апикулы в описании рецепта лазаньи.

ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

В мире насчитывается около 600 видов макаронных изделий. В России макароны делятся на 3 группы:

- 1 **ГРУППА А** – изделия, изготовленные из твердых сортов пшеницы;
- 2 **ГРУППА Б** – изделия, изготовленные из муки мягкой стекловидной пшеницы высшего и первого сорта;
- 3 **ГРУППА В** – изделия, изготовленные из пшеничной хлебопекарной муки высшего и первого сорта.

КАК ВЫБРАТЬ?

Чтобы выбрать правильные и полезные макароны, нужно обратить внимание на их описание.

- 1 Если на пачке присутствуют такие фразы, как «из твердых сортов пшеницы», «durum», «группа

МАКАРОНЫ ХОРОШИ

ПОЧЕМУ МАКАРОНЫ СТОИТ ЕСТЬ

- 1 Макароны из твердых сортов пшеницы обладают низким гликемическим индексом. Их могут себе позволить даже диабетики.
- 2 Богаты витаминами группы В, а потому полезны при нервном раздражении и в период повышенного стресса.
- 3 Содержат триптофан – аминокислоту, поддерживающую настроение на высоком уровне.
- 4 Макароны группы А содержат много клетчатки, которая стимулирует работу кишечника.
- 5 Токоферол – витамин Е стимулирует регенерацию кожи и замедляет процессы старения.



А» или «1 сорт», знайте, такие макароны наиболее полезны.

- 2 Чем больше белка в составе, тем лучше. Хорошо, если его не меньше 12 г на 100 г.

- 3 В упаковке не должно быть крошек или ломаных частей.

Если вы увидели мелкие темные вкрапления в макаронах, то не стоит пугаться. Эти точки свидетельствуют о грубом помеле муки. В та-

ких изделиях больше питательных веществ.

Кроме стандартных золотистых макарон на полках встречаются зеленые, черные, оранжевые макароны. Эти изделия сделаны из той же самой муки, но с добавлением красителей. Здесь важно отметить их происхождение. Лучше отказаться от химических красителей, а искать на упаковке морковный или свекольный сок, чернила каракатиц, шпинат и т.д.

в упаковке производителя, так и в любого рода контейнерах и пакетах. Главное, чтобы место, где они будут лежать, не было сырым. Иначе они размякнут, потеряют форму и вкусовые качества.

ДЕЛО ВКУСА

По готовности макароны делятся на полностью приготовленные (такие, к которым мы привыкли) и готовности al dente (аль денте). Это такой способ приготовления, при котором сердцевина макарон не проваривается, оставаясь немного твердой. Такие макароны очень любят в Италии, потому что в них сохраняется больше полезных веществ, чем в «готовых». А еще после макаронных блюд аль денте нет чувства тяжести в желудке.

А КАК У НИХ?

Кроме пшеничной муки на приготовление макарон идут и другие ее виды. Например, в блюдах восточной кухни макароны приготовлены из рисовой муки. Такие изделия варятся намного дольше привычных нам, они прозрачные и тонкие – фунчоза. В Японии лапшу готовят из бобового крахмала – сайфун, а в Тунисе их делают из муки-крупчатки – нуасыр.

КАК СОХРАНИТЬ?

Особенных условий для хранения макарон нет. Их можно хранить как

ДЛЯ ФИГУРЫ И ДУШИ



6 Железо, которое не разрушается при варке, благоприятно влияет на кроветворение и уровень гемоглобина.

7 Макароны группы А снижают уровень холестерина в крови, что благотворно сказывается на состоянии сосудов и сердца.

8 Прекрасно утоляют голод и восстанавливают силы при повышенных физических нагрузках.

9 Макароны из цельнозерновой муки способствуют поддержанию гармоничного веса. Углеводы в твердой пшенице медленные, то есть расщепляются постепенно и долго снабжают наш организм энергией.

ОСТОРОЖНО!

Избыточное потребление макарон не рекомендуется людям с нарушением липидного обмена в крови, тяжелой степенью ожирения и сахарным диабетом.



НЕМНОГО ИСТОРИИ И СТАТИСТИКИ

По данным опроса, на территории нашей страны чаще всего на ужин едят макароны, а именно спагетти. Самым часто встречающимся блюдом стали макароны по-флотски, придуманные еще во времена СССР. После них по популярности идут макароны с сыром, и только потом паста карбонара и болоньезе. Кстати говоря, слово паста в Италии до XIX века означало еду в целом, а не только макаронные изделия.

Анастасия Соколовская

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

ПРОВЕРИМ СЛИВОЧНОЕ МАСЛИЦЕ

Чтобы проверить качество сливочного масла, достаточно провести несложную манипуляцию. Залейте кусочек маслица кипятком. Натуральный продукт моментально растает и расплывется, а вот маргарин распадётся на кусочки. Обратите внимание на состав: в натуральном сливочном масле содержится только цельное молоко и сливки. Если вы покупаете масло на развес, обратите внимание на его цвет – слишком желтое или, напротив, белое – не лучший признак; качественное масло твердое и гладкое, на срезе – без расслоений и не крошащееся. Развесное коровье масло хранится не более 10–15 дней.

*Олег Субаров, технолог,
г. Сергиев Посад*



ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



МОЛОЧНУЮ МИКСТУРУ ПИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

Мало кто знает это народное средство от простуды – молочную микстуру. А меня этим вкусным средством лечила бабушка. Я одно время жила у нее, а родители в город подались, на заработки. Я и начала болеть, стресс, наверно. Вот бабушка и лечила меня молочком. А теперь уж и я сама лечу так свою семью.

Для микстуры понадобится взять 1 литр жирного молока, 4 ст. ложки меда, 1 ч. ложку ванильного сахара, по щепотке мускатного ореха и корицы, 5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист. Мед, сахар, корицу и мускатный орех развести в молоке, довести его до кипения, добавить душистый перец и лавровый лист, снять

кастрюлю с огня и накрыть крышкой. Когда молоко остынет до приемлемой температуры, микстуру можно пить. Лучше делать это на ночь. Держать оставшуюся микстуру нужно в холодильнике, а перед приемом разогреть.

Алиса Филимонова, г. Самара





ОДНА НЕСКРОМНАЯ МЕЧТА

Так, но что же мне делать? Муж решил устроить очередной романтик в стиле «ретро». А из некогда модных вещей из собственного гардероба мне сейчас в пору только панамка да бусы. Придется снова звонить Катке, она меня всегда выручала. Может быть, и сейчас что-то придумает.

– Завидую я тебе, Танюха, – томно вздыхала в трубку подруга. – Ромка у тебя не мужик, а мечта. Свой ресторан держит, по курортам тебя катает, подарками заваливает. Романтические вечера, вот, устраивает.

– Ага, – согласилась я, прервав поток Каткиных восторгов, – ты мне лучше скажи, как мне с этим «ретро» выкрутиться?

– Тоже мне проблема, – медленно протянула Катя, я

так и представила, как она закатила глаза, – бери кредитку и приезжай. Пройдемся с тобой по магазинам, нарядимся в стиле Великого Гэтсби.

Настала моя очередь цокать языком и возводить очи к потолку. Какой Гэтсби? Мадам Грицацуева – вот мой максимум. Тем более, бусы у меня уже есть. Да и деньги тратить ужасно не хотелось. Я уже давно копила на одну нескромную мечту. Не говорила о ней даже Роме. Заядлый поклонник основательных авто и тихой, безопасной езды, он вряд ли одобрил бы идею собственной женны оседлать мотоцикл.

– Нет, Катя, – твердо решила я. –

МНЕ ДАВНО

Покрутившись у зеркала так и сяк, я тяжело вздохнула. Эх, нет, всё-таки в своё курортное платье влезть у меня не получится. Пятнадцать лет назад я былинкой была, а сейчас... дама серьёзная, домашними пирожками вскормленная. Вот что значит – муж повар.

Лучше ты ко мне приходи. Барахла у меня полный гардероб. Изобретем что-нибудь сообща.

НАМ С МАМОЙ ПОВЕЗЛО

– Ух, девчонки, какие вы у меня! – муж, придя домой, восхитился, увидев плоды наших с Каткой усилий. – Ну что, в ресторан?

– Хорошо вам отдохнуть! – Катка кокетливо стрельнула глазами в сторону Ромы.

– Спасибо, – улыбнулся ей мой муж. – А ты знаешь, что, Катя, приходи к нам в субботу. Устроим день японской кухни.

– Хорошо, приду, – повела плечиком Катя и выскользнула в подъезд.

Вечером, когда мы с мужем вернулись домой из ресторана, мне совершенно неожиданно позвонила мама.

– Таня, папе плохо, приезжай, детка.

– Поезжай, конечно, – забеспокоился Рома, помогая собирать мне чемодан. – Утром я отвезу тебя на вокзал, а билет при-

мой сейчас через сайт купим.

– А ты со мной разве не поедешь? – удивилась я.

– Танюшка, я не могу, – грустно посмотрел на меня муж. – Ты же знаешь, я второй ресторан к открытию готовлю. Дел выше крыши. Не могу я просто так взять и сорваться. Ты уж прости, детка, я буду звонить. Если смогу вырваться, приеду. Ты звони, сообщай, если нужны какие-то лекарства, договориться с врачами, хорошо?

Я обняла Ромку и, прижавшись лбом к его груди, судорожно вздохнула. Муж погладил меня по спине. Он знал, как дороги мне родители. Вернее, мама и отчим. Отца я не знала, не помнила. Но Борис Петрович воспитывал меня с четырех лет, став не просто отцом, а настоящей опорой, поддержкой и воплощением нежности и отцовской любви. Нам с мамой очень с ним повезло.

НИКОГДА, ПОКА ТЫ МОЯ ЖЕНА

Я прожила у родителей два месяца, выхаживая папу после инсульта. Умница, он так

“Ты будешь по-настоящему любим, когда сможешь показать свои слабости, не боясь, что другой воспользуется ими, чтобы стать сильнее.”

Чезаре Павезе



ПОРА БЫЛО ПОНЯТЬ...



стремился встать на ноги, облегчить нам с мамой будни, что реабилитация шла отлично. Даже врачи удивлялись, как за короткий срок мы смогли добиться таких впечатляющих результатов.

– Это все мои любимые девчонки, – с гордостью заявлял он зашедшему проведать его неврологу.

Папа ловил худенькую мамину ладошку и прижимал ее с нежностью к губам. Мама рдела и смущенно улыбалась. Я смотрела на них, и на глазах от счастья выступали слезы. Родители были моим тылом, оплотом. Нужно было срочно позвонить Ромке и обрадовать его.

– Ромка, я так соскучилась. У папы все идет на

лад, я скоро приеду. Ты меня ждешь? – радостно кричала я в трубку.

– Да-да, – торопливо ответил мне муж. – Ты прости меня, я спешу, у меня тут полный завал. Ты приезжай, я тебя очень жду.

Домой с вокзала я летела, словно за спиной у меня были крылья. Казалось, ноги даже не касаются земли.

...– Ой, Таня, – из подъезда мне навстречу «выпала» Катька. – А я спешу. Вечером созвонимся, поболтаем, да?

– Таня, милая, – муж встретил меня у порога и крепко обнял. – Я соскучился.

Взгляд мой зацепил Каткин шарфик, висящий на вешалке в нашей с мужем при-

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: pz@kardos.ru. Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

хожей. Я вспомнила, с какой нежностью мои родители смотрели друг на друга, как папа укрывал болеющую маму пледом, а мама делала папе массаж после инсульта. Как загорелись у папы глаза, когда я рассказала ему о своей мечте.

– Ром, я хочу купить мотоцикл, – неожиданно для себя самой, глотая слезы обиды, произнесла я.

– Никогда, пока ты моя жена, – посмотрел на меня, как на умалишенную Рома.

Я развернулась и вышла в подъезд, на лестницу, во двор. Мне давно стоило понять, что мы с Ромкой не пара. Катька была у него не первой, просто на Катьке у меня кончилось терпение. А мотоцикл я себе все-таки куплю.

Татьяна

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

«ДАЧА» ждет вас в соцсетях!

Дорогие читатели!
Нам очень хочется общаться с вами чаще и более оперативно, еще больше делиться с вами интересной информацией. Присоединяйтесь к нашим страничкам в «Одноклассниках» и «Facebook», делитесь достижениями – соцсети позволяют это делать круглосуточно.

Покажите миру фотографии своих садов, урожая, ради которого вы трудились, заготовок, которые не только вдохновляют своим красочным видом, но и вселяют уверенность в завтрашнем дне.

Задав вопрос нашим экспертам, на странице «ДАЧИ» в «Одноклассниках» и «Facebook» ответы вы получите раньше, чем выйдет номер газеты.

Не жалейте добрых слов другу другу – ставьте лайки другим участникам. Еще – рассказывайте о «ДАЧНОЙ» странице своим друзьям, соседям, родным – мы будем рады новым знакомствам с садоводами. Теплого, солнечного, урожайного вам лета!



Алсу Идрисова,
главный редактор
газеты «ДАЧА»

Подписывайтесь на страницу «ДАЧИ» в социальных сетях! ВАС ЖДУТ:

- Самые актуальные материалы
- Эксклюзивные публикации
- Поиск информации по интересующей теме
- Консультации экспертов газеты
- Общение с единомышленниками
- Анонсы и конкурсы
- Контакты с редакцией

ok.ru/gazetadacha
facebook.com/gazetadacha

Несложная зарядка – И ПОЯСНИЦА В ПОРЯДКЕ

Бывает у вас такое – в магазине не удержались, и вместо пары апельсинов и буханки хлеба, как планировалось, набрали со скидкой макарон три пачки, кило картошечки (жареной захотелось), сметанки тоже, а то закончилась? И вот уже не лёгкий пакет в руках, а довольно увесистая сумка, а то и две. А дома вон плитуса пылью покрылись, срочно надо протереть, да руками, шваброй-то не так чисто. К вечеру на диван падаешь, а поясницу ломит, не повернуться. Чтобы наша спинка на все наши «надо» не реагировала болью, стоит её поддержать комплексом несложных упражнений.

5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Регулярность (не менее 3 раз в неделю по 15–20 минут) – только так можно добиться желаемого эффекта.
- 2 Ответственность – не стоит форсировать нагрузку, выполняйте упражнения в комфортном режиме, не перегружайте спину упражнениями.
- 3 Упражнения стоит делать на коврик или одеяле, если в квартире холодный пол. А упражняться стоит именно на полу – на твердой поверхности.
- 4 Тренировка должна сопровождаться глубоким равномерным дыханием.

Упражнение 1

ПОЗА РЕБЁНКА

- Встаньте на четвереньки и потянитесь руками вперед.
- Медленно опуститесь ягодицами на пятки.
- Опустите на пол голову и максимально продвиньте вперед ладони, стараясь полностью выпрямить руки.
- Оставайтесь в этой позе 30 секунд.



ВАЖНО!

Если во время выполнения каких-либо упражнений вы ощутите дискомфорт в пояснице или позвоночнике, то их лучше пропустить. Если во время тренировки вы почувствовали острую боль, то в этом случае занятия лучше и вовсе прекратить.

Упражнение 2

СКРУТКА

- Лягте на пол и согните ноги в коленях, «положите» их на правую сторону.
- Левая нога при этой позе находится на полу, а

лодыжка правой – над левым коленом.

- Руки расположите рядом с головой, правое колено старайтесь прижать ближе к полу. Зафиксируйте положение на 30 секунд. Повторите на другую сторону.

Упражнение 3

МОСТИК БЁДРАМИ

- Лягте на пол, согните ноги в коленях, уперев стопы в пол.
- Поднимите бедра и ягодицы, стараясь, чтобы колени и бедра находились на одной линии.
- Удерживайте положение 10 секунд, ровно дыша. Опустите бедра на пол.
- Повторите 10 раз.

Упражнение 4

ЛОДОЧКА

- Лягте на живот, руки поднимите над головой, ноги вытяните.
- Поднимите ноги, оторвав их от пола на несколько сантиметров, начните поочередно делать махи.
- Сделайте 10–20 повторений.

Упражнение 5

СЖАТИЕ ЯГОДИЦ

- Лягте на пол, согните ноги в коленях, уперев стопы в

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Если дискомфорт в поясничной области не проходит в течение нескольких недель, обратитесь к врачу.

пол. Ноги разведите на ширину плеч.

- Поясницу прижмите к полу и удерживайте позу 10 секунд, ровно и глубоко дыша.
- Расслабьтесь.
- Повторите 10 раз.

Светлана Сидорчук


Даже в идеальных отношениях не избежать ссор и недомолвок. Поэтому пугаться их не стоит. Главное, не запускать проблему, не замалчивать её, вовремя всё выяснять и, конечно же, находить пути решения.

КАК НЕ ССОРИТЬСЯ В БРАКЕ

5 важных правил



*Разговор подружек:
– Не можем начать ремонт в ванной. Какую бы плитку я не выбрала, муж на все согласен.*



ЭКСПЕРТ

А вот как это грамотно сделать, расскажет наш эксперт – кандидат психологических наук Марианна АБРАВИТОВА



Правило №1

ПРИНИМАТЬ ПАРТНЁРА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ

Одна из самых больших иллюзий – это то, что ваш партнер должен соответствовать вашим представлениям о нем. Этим грешат как мужчины, так и женщины. Но, пожалуй, представительницы прекрасного пола имеют в этом плане гораздо больше иллюзий. В итоге они находят мужчину, выходят за него замуж, а потом начинают его перевоспитывать под себя. Как будто в голове у этих барышень есть какая-то идеальная картинка условного мужчины, и они пытаются подровнять своего партнера под этот идеал. Естественно, мужчина начинает этому всячески сопротивляться. Проблема вся в том, что замуж выходят за одного человека, а жить хотят с совершенно другим.

Правило №2

УЧИТЕСЬ ВЫРАЖАТЬ МЫСЛИ ТОЧНО

Уточняйте у партнера, верно ли он вас понял. Еще один совет – контро-

лируйте громкость голоса, когда разговариваете.

И не забывайте, что диалог должен быть доброжелательным. Доверительные отношения не могут быть выстроены на повышенных тонах. Тихий спокойный голос способствует формированию более тесного контакта между партнерами.

Правило №3

СТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТО ПАРТНЁРА

Встать на сторону другого человека непросто, но и этому можно научиться. Всем нам, не без основания, кажется, что наш взгляд на жизнь он один-единственный верный, но, так уж получается, сколько людей, столько и мнений. И мнение вашего супруга или супруги на ту или иную проблему может с вашим и не совпасть. Поэтому призываю вас не упорствовать и не отстаивать с упрямством молодого барашка свою теорию, а взглянуть на ситуацию глазами вашей половинки – может быть, все вам покажется не таким уж страшным.

Правило №4

НЕ ПРИНОСИТЕ РАЗДРАЖЕНИЕ ДОМОЙ

Близкие люди не причастны к тому, что произошло с вами вне дома. Берегайте экологическое пространство вашей семьи от негатива.

Правило №5

УЧИТЕСЬ ДОГОВАРИВАТЬСЯ

В любом споре гибкость – залог успеха. Здесь можно вспомнить технику, предложенную еще Михаилом Литваком – психологическое айкидо. Ее смысл прост – соглашайтесь со всем. Спор питает противодействие. Поэтому согласие лишает спор энергии. Соглашайтесь, а сделать по-своему никто вам не помешает. Но перед тем, как сделать по-своему, отключите эмоции и желание побеждать и прислушайтесь все-таки к аргументации второй стороны. Возможно, они покажутся вам убедительными. Стремление спорить – один из признаков неуверенности в себе.

Ольга Бельская

СВЯТЫЕ ПОКРОВИТЕЛИ ЗЕМНЫХ ПРОФЕССИЙ



КСТАТИ
*Почему мы
молимся
святым?*

– Недавно крестилась. В Священном Писании есть слова: «Сказано ведь – «Господу Богу твоему поклоняйся и Ему одному служи» (Мф.4:10). Зачем нужно молиться святым?

Ольга Николаевна,
г. Москва

Главная наша молитва всегда обращена к Богу. Почитание святых – древняя христианская традиция, которая идет еще со времен апостолов. Мученики, пострадавшие за Христа, отдавшие за Него свою жизнь, становятся объектом почитания верующих. Почитания как наставников, как людей, достигших Царствия Небесного.

Апостол Павел завещал: «Поминайте наставников ваших... и взирая на кончину их жизни, подражайте вере их». Святой Иоанн Дамаскин писал, что поклоняемся мы небесным святым не как богам и благодетелям по естеству, но как рабам и сослужителям Божиим, имеющим дерзновение к Богу по любви своей к Нему.

Святые, которым мы молимся, являются нашими покровителями и молитвенниками на небесах. Их благодатное присутствие Церкви Христовой, внешне являемое в их иконах и мощах, окружает нас облаком славы Божией. И мы просим святых наших сомолитвенников ходатайствовать перед Господом. Следует помнить, что помощь нам даруется Господом, в том числе и по молитвам святых.

Подготовила Светлана Иванова

Каждого из нас по жизни ведёт Господь. И промысел Божий нам не известен. Но зато нам известно, что у каждого из нас есть свой ангел-хранитель и наши сомолитвенники и заступники перед Богом за нас – небесные святые.



– Я учитель. Задумалась над тем, к какому святому надо обратиться за поддержкой в работе. Знаю только, что, когда болела, молитва к целителю Пантелеймону помогла преодолеть серьезное недомогание.

Людмила А., Новая Москва

Учителя, воспитатели, репетиторы, преподаватели вузов. Люди этой профессии, как правило, приносят молитвы Святым Равноапостольным Кириллу и Мефодию. Они считаются заступниками и спомощниками педагогов. Святой Кирилл получил блестящее образование, с помощью брата Святого Мефодия и учеников составил славянскую азбуку и перевел на славянский язык Евангелие, Псалтырь и другие книги.

– Работаю в торговле. Есть ли святой, к кому обратиться можно за поддержкой в работе? Вроде как и вопросы мелкие решать надо и к Богу обращаться с суетой ежедневной не хочется.

Анна Г., г. Мытищи

Продавцы, киоскеры, работники торговли. Людям этих профессий в работе помогает Святитель Николай, ар-

хиепископ Мирликийский, чудотворец, а также Святой мученик Иоанн Новый Софийский.

– Сутками жду мужа из рейса и молюсь за него Спасителю. Он у меня работает дальнобойщиком. Профессия очень сложная и ответственная. Скажите, кто является небесным покровителем и защитником водителей?

Светлана Ивановна, Тульская обл.

Водители грузового и легкового транспорта (дальнобойщики, таксисты, водители автобусов, маршруток, троллейбусов). Считается, что этим людям в их работе, как и всем автомобилистам и автолюбителям, помогает Святой Христофор. А предыстория такова. Отшельник переводил через речную стремнину путников. Однажды перенес ребенка, которым оказался Спаситель. Иисус Христос крестил отшельника, дав ему имя Христофор – «несущий Христа».



Больную печень ТРАВКАМИ ПОЛЕЧИМ

Около 10% жителей Земли страдают от заболеваний печени. И в её лечении без докторов, конечно, не обойтись. Но кое-что можно подсмотреть и у природы. Давайте познакомимся с травушками, которые на нашу печень влияют благотворным образом.

КАК РАБОТАЕТ ФИТОТЕРАПИЯ?

- травы очищают печень,
- поддерживают ее нормальную работу,
- оказывают вспомогательную поддержку во время медикаментозного лечения,
- облегчают и ускоряют восстановление после болезни,
- стимулируют желчеобразование и отток секрета.

РАСТОРОПША

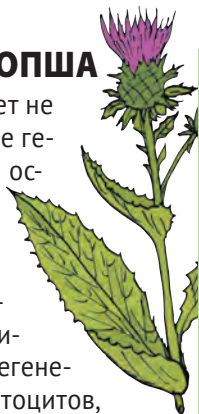
- + защищает не пораженные гепатоциты – основные клетки печени,
- + стабилизирует и стимулирует регенерацию гепатоцитов, усиливает синтез белка,
- + выводит скопление вредных веществ,
- + улучшает продуктивность работы печени.

Как применять

- в виде настойки: 1 часть измельченных в порошок семян залить 5 частями спирта или водки и поместить в темную стеклянную посуду. Плотно закрыть и настаивать в течение недели в прохладе и темноте. Один прием – не более 20 капель.
- курс – два месяца.

Нельзя применять при

- желче- и мочекаменной болезни,
- заболеваниях сердца и сосудистой системы,
- панкреатите,
- холецистите,
- почечных и печеночных коликах,
- диарее.



АРТИШОКИ

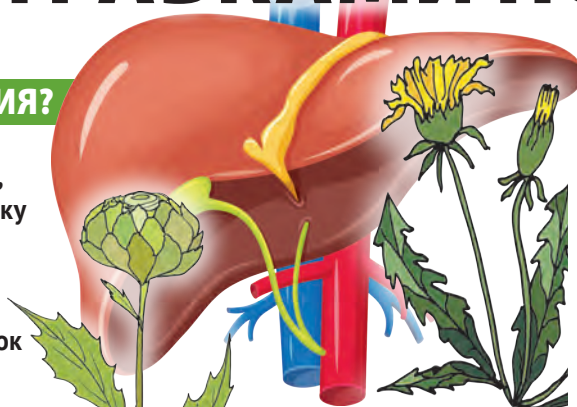
- + восстанавливают поврежденные клетки печени,
- + способствуют процессам пищеварения и очищения организма,
- + снижают показатель холестерина крови, облегчают работу печени,
- + предотвращают развитие гепатита и почечной недостаточности,
- + регулируют выработку желчи, предотвращают образование камней.

Как применять

- в виде отвара – на литр воды взять 50 г соцветий и прокипятить их в течение 5–10 минут. Затем отвар настоять под закрытой крышкой в течение часа, процедить. Принимать по полстакана за 20 минут до еды.
- добавлять в супы, салаты, в овощной коктейль, вторые блюда, отваривать тушить, запекать.

Нельзя применять при

- желчнокаменной болезни,
- острой форме панкреатита,
- тяжелой степени почечной и печеночной недостаточности.



ОДУВАНЧИК

- + обладает спазмолитическим и желчегонным эффектом,
- + способствует детоксикации,
- + оказывает противовоспалительное действие,
- + предотвращает скопление жидкости в тканях печени,
- + обеспечивает организм витаминами А, С и D, кальцием и железом.

Как применять

- в составе сборных травяных чаев цветы и корни заваривают как дополнительный ингредиент для обычного чая;
- заваривают в воде и пьют как чай, 2 раза в день;

Нельзя применять при

- непроходимости желчных путей,
- язвенной болезни,
- гастрите.



ПРИМЕНЯЕМ ПРАВИЛЬНО!

Травы не так безобидны, как мы привыкли думать. Готовить из них лечебные средства нужно строго по рецептуре и только после консультации с врачом!

НАДЕЖНЫЕ ПОМОЩНИКИ

- **Тысячелистник** – активизирует кровообращение в печени, снимает воспаление, ускоряет выздоровление.
- **Бессмертник** – быстро эвакуирует желчь, предупреждает ее последующий застой и купирует болезненные ощущения после приема пищи.
- **Зверобой** – борется с воспалениями, сильный антибиотик.
- **Ромашка** – снимает воспаление и зашлакованность, нормализует микроциркуляцию крови.
- **Календула** – мощный антисептик, борется с воспалительными процессами и паразитами в печени.
- **Цикорий** – антибактериальное средство, стимулирует выведение желчи.
- **Мята** – нормализует отток желчи, обеспечивает переваривание жиров, улучшает усвоение питательных веществ.
- **Куркума** – выводит токсины и помогает восстанавливать клетки печени.
- **Чистотел** – очищает печень и предотвращает скопление вредных молекул и токсинов.
- **Люцерна** – очищает печень, улучшает обмен веществ.

Наталья Киселёва

ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ ПАМЯТЬ ПОДПРАВИМ

Хорошая память нужна не только школьникам, студентам и учёным – эта базовая функция мозга обеспечивает комфорт и безопасность жизни, определяет и настроение, и общее самочувствие. Если вы стали замечать ухудшение памяти, рассеянность, затруднение в подборе нужного слова или фамилии – это сигнал к тому, чтобы пересмотреть рацион питания. Ведь именно продукты, которые мы едим, во многом отвечают за нормальное кровообращение, питание клеток мозга и в целом его нормальное функционирование.

Важно для памяти

Общие рекомендации по питанию во многом схожи с меню для предотвращения гипертонии. Увеличивается количество свежих овощей, фруктов и зелени, ограничивается соленая пища и вредные жиры. Рацион насыщается продуктами, содержащими полиненасыщенные аминокислоты, например, орехами, семечками, жирной рыбой. Но есть особые продукты, обладающие сильным антиоксидантным действием, и их положительное влияние на когнитивные функции, в частности на память, подтверждено клинически. К ним относятся:



1 Черника и другие овощи, фрукты, ягоды голубого, фиолетового, темно-синего, черного цвета (ежевика, краснокочанная капуста, черная смородина, баклажаны и т.д.). Все дело в содержании антоциана, который эффективно воздействует на мозговую активность.

2 Зеленые листовые овощи (все

виды капусты, шпинат, салат, зеленые культуры и т.п.). В них высокое содержание фолиевой кислоты и магния. Многолетние научные исследования, проводившиеся среди людей старше 65 лет, подтвердили важность ежедневного потребления этих продуктов для обеспечения когнитивных функций мозга.

3 Розмарин и шалфей. Эти приправы должны занять важное место на вашей кухне – они незаменимы для улучшения памяти и повышения концентрации. Можно заваривать чай или добавлять сушеные травы в блюда.

4 Яйца, молочные продукты. В яичном желтке и в молочных продуктах содержится холин, оказывающий положительное действие на работу мозга. Не стоит злоупотреблять яйцами, 3 раза в неделю вполне достаточно, а вот кисломолочные продукты, творог должны быть в вашем ежедневном рационе.



КОФЕ – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

О вреде и пользе кофе сломано немало копий. Однако, если говорить о кофе в свете поддержания функции мозга, то можно утверждать – этот напиток, несомненно, полезен. Он улучшает концентрацию, добавляет энергичности, снабжает организм антиоксидантами. Главное – не злоупотреблять им (не более 2 чашек в день) и пить кофе хорошего качества.



ПЛАНИРУЕМ РАЦИОН

Если ваша цель – обеспечить мозг хорошим питанием, улучшить память и концентрацию внимания, повысить бодрость и настроение, то при формировании ежедневного меню нужно учесть следующие принципы:

- Рыбу или морепродукты следует есть каждый день.
- В каждый прием пищи нужно съедать 1–2 порции свежих овощей или фруктов.
- В промежутках между основными приемами пищи съедать немножко орехов и семечек, предпочтение желателен отдать грецким орехам.
- Исключить из рациона консервированные, соленые продукты, фаст-фуд, а также продукты, содержащие трансжиры.

● В качестве десерта лучшим продуктом будет горький шоколад, а кофе и зеленый чай, при отсутствии противопоказаний, стоит понемногу употреблять ежедневно.



Поддержка памяти и внимания напрямую связана с грамотно подобранным питанием. Сделать вкусные и полезные блюда, которые пойдут на пользу всему организму, а особенно главному «компьютеру» – под силу каждому. А наши дорогие читатели предлагают свои великолепные рецепты, которые могут стать основой диетического рациона.

ЗА ОБЕД ВКУСНЫЙ И КРАСИВЫЙ скажет мозг спасибо

✉ ОМЛЕТ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты на 6 порций:

- 8 куриных яиц • 3 ст. л. оливкового масла • 500 г шпината
- 1 луковица • 1 небольшой кабачок • 100 г брынзы
- 100 г любого сыра • соль по вкусу

Лук поджарить на оливковом масле до прозрачности. Добавить листья шпината и столовую ложку воды, потушить 5 минут. Затем всыпать натертый на крупной терке и тщательно отжатый кабачок. Жарить на среднем огне без крышки, пока не выпарится жидкость. Засыпать равномерно на сковороду раскрошенную брынзу. Смешать яйца в однородную массу, вылить в сковороду, прикрыть крышкой и оставить на умеренном огне. Когда омлет визуально будет готов, посыпать тертым сыром, подержать на огне еще пару минут – можно подавать.

Елена Гаврилова, г. Томск



Энерг. ценность на 100 г – 135 ккал

✉ РЫБА С УКРОПОМ

Ингредиенты на 4 порции:

- 500–600 г филе белой рыбы на коже • пучок укропа
- 2 ст. л. горчицы • 3 ст. л. растительного масла
- 1 лимон • соль и черный перец по вкусу

Укроп мелко нарезать. Затем блендером смешать горчицу, сок лимона, масло и укроп, чтобы получился соус. Рыбное филе выложить на противень кожей вниз. Обмазать соусом, остатки вылить в противень. Запекать в духовке, разогретой до 200°C, около 15 минут. Подавать с картофельным пюре и овощным салатом.

Галина Шерстобитова, г. Киров



Энерг. ценность на 100 г – 120 ккал

✉ ДЕСЕРТНЫЙ РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 большой лист тонкого лаваша • 500 г творога
- 150 мл сметаны • 20 мл молока • 4 яйца • стакан черники
- полстакана сахара



Энерг. ценность на 100 г – 150 ккал

Творог протереть через сито. Всыпать половину сахара и добавить 2 яйца. Лаваш смазать молоком и нанести равномерным слоем творожную начинку, слоем 0,5 см.

Сверху распределить чернику. Лист лаваша скручивать в рулет одновременно с двух краев к середине. Разрезать поперек, чтобы получилось два рулета, уложить из в противень. Сделать заливку из 2 яиц, оставшегося сахара и сметаны, залить рулеты, оставить на 10 минут. Затем поставить в духовку на 35–40 минут при температуре 180°C. Готовые рулеты нарезать порционно и подавать подостывшими.

Анна Ракутина, г. Москва

✉ ЗАВТРАК ДЛЯ МОЗГА

Ингредиенты на 2 порции:

- 40 г грецких орехов • 40 г миндаля • 2 ст. л. семян льна • 2 ч. л. очищенных тыквенных семечек
- треть стакана молока • 1 ст. л. сливочного масла
- 3 яйца • половинка банана • полстакана черники и ежевики • мед или сахар по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 242 ккал

Орехи и семечки смолоть в кофемолке или блендере до грубого помола. Яйца с медом или сахаром, а также с молоком взбить с помощью блендера или миксера. Банан размять в пюре, соединить с размягченным сливочным маслом, добавить к яйцам и вымесить. Туда же всыпать орехи и семечки, тщательно перемешать. На медленном огне нагревать смесь, постоянно помешивая. Если «каша» получается слишком густая, можно добавить еще молока. Готовую «кашу» посыпать ягодами.

Оксана Шапилько, г. Самара

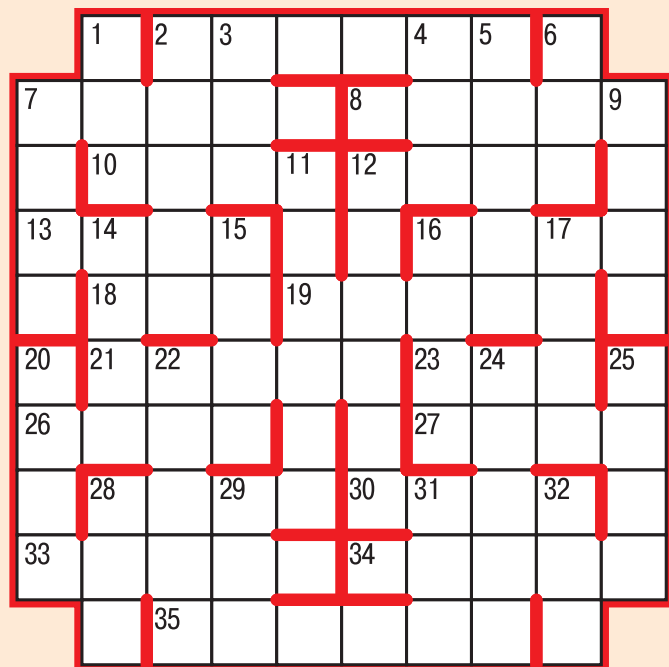
ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)



ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.



По горизонтали: 2. «Клеймо» героя-любовника на актере. 7. Легкий сплав алюминия с медью, кремнием, применяемый в самолетостроении. 8. Обстановка: свечи, вино, музыка. 10. Певица, в честь которой Утесов назвал свою дочь Эдит. 12. «Мои года – мое богатство» в трудовой книжке. 13. Валюта с портретами Хо Ши Мина. 16. Близкий родственник. 18. Долгие годы вел китайцев к коммунизму. 19. «Комплект» послематчевых пенальти. 21. «Зонтик» в банке с корншонами. 23. Советский кинорежиссер, снявший первый отечественный звуковой фильм «Путевка в жизнь» (1931) и первый цветной фильм «Груня Корнакова» (1936). 26. «Гора огня» на Сицилии. 27. Дом без насекомых пуст, всех тараканов убил ... 28. Большая проблема из-за маленькой дырочки в днище. 30. Партия Страны Советов. 33. «Негромкое» мужское имя. 34. Зеленое «лезвие» на болоте. 35. Воробушек-«коллега» ивановских тружеников.

По вертикали: 1. Политика Советов эпохи Бендера. 2. Имя няньки создателя «Полтавы». 3. Вымершая бескилевая птица, населявшая Новую Зеландию. 4. Обогреватель ноги чукчи. 5. В национальной японской игре го это слово обозначает угрозу противнику, наподобие шаха в шахматах. 6. Возмущавший птах с Фонтанки. 7. Горная система, где берет начало Амазонка. 9. Взболтанный осадок. 11. Две ноты в одном стручке. 12. Снят с ключа. 14. «Лет десяток с плеч долой, в ... танца с головой». 15. Груз, свалившийся с плеч. 16. Звезда Голливуда ... Питт. 17. На своих мощных плечах вынес поверженного Ахилла с поля боя. 20. ... Деймон в роли рядового Райана. 22. На какую тумбу швартов наматывают? 24. То, чем попрекают дармоеда. 25. «Дама сердца» селезня. 28. Римский император, разрушивший Иерусалим. 29. Сужение дула гладкостволки. 31. Буква греческого алфавита. 32. Аббревиатура – болезнь Либмана-Сакса.

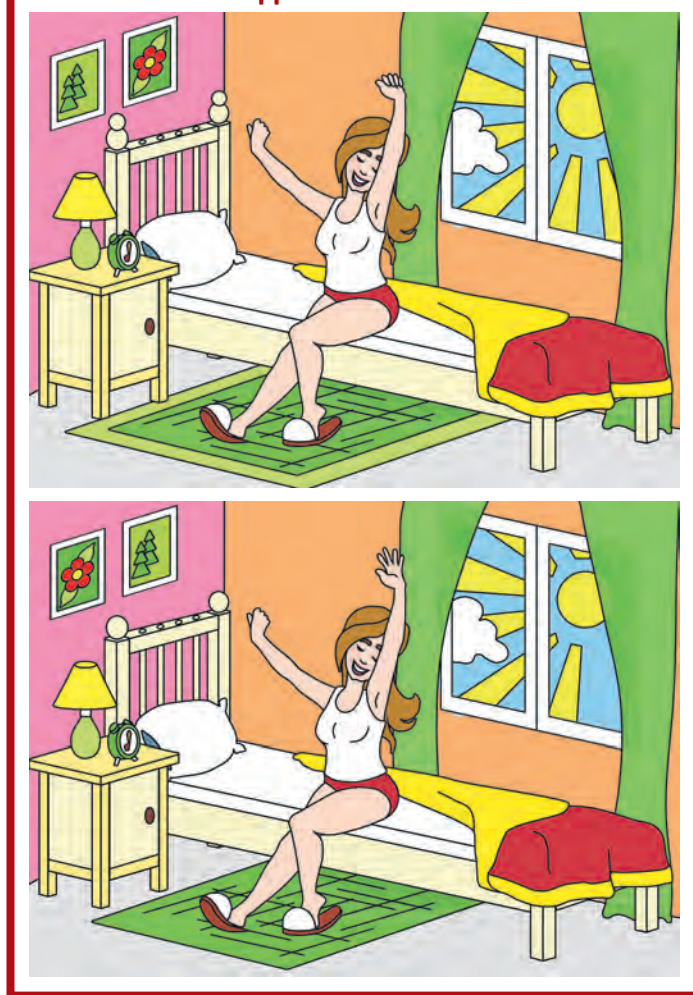
ОТВЕТЫ

По горизонтали: 2. Амлуга. 7. Аэрон. 8. Интим. 10. Пиаф. 12. Саж. 13. Дюнг. 16. Брат. 18. Мао. 19. Серая. 21. Укроп. 23. Экк. 26. Энта. 27. Дюсс. 28. Течя. 30. КЛСС. 33. Тухон. 34. Особа. 35. Ткучик. **По вертикали:** 1. НЭЛ. 2. Арна. 3. Моа. 4. Унт. 5. Амару. 6. Чук. 7. Анды. 9. Муть. 11. Фасоль. 12. Сенок. 14. Омут. 15. Гора. 16. Брод. 17. Аякт. 20. Мэнт. 22. Кнехт. 24. Кусок. 25. Утка. 28. Туп. 29. Чок. 31. Пса. 32. СКВ.

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Верочка хотела купить лимонад, но ей не хватало 20 рублей. Вася тоже хотел лимонад, но ему не хватало 5 рублей. Они решили купить одну бутылку лимонада на двоих, но им все равно не хватило 5 рублей. Сколько стоит лимонад?
- 2 По названию этого германского племени получила название европейская страна.

ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Бутылка лимонада стоит 20 рублей. У Веры не хватает 20 рублей, у Васи не хватает 5 рублей. Если они купят лимонад вместе, то им не хватит 5 рублей. Значит, лимонад стоит 15 рублей.

Найдите 5 отличий: 1. Картинка на стене, на которой висит картина. 2. Платье – в первом варианте, в втором – в платье. 3. Часы – в первом варианте, в втором – в часах. 4. Стул – в первом варианте, в втором – в стуле. 5. Коврик – в первом варианте, в втором – в коврике.



СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

поле

8	5	2				6		
		3	8	9	4	1		5
			6	5		3		2
			4		5	2	3	8
4				8				7
5	8	1	7		3			
3		4		6	9			
2		9	1	7	8	4		
	5				2	7		6

2	4	3	6				8	7
	8		3	2		6		
	5				7	2		3
8	6				5	4		2
1				8				6
7		4	2				5	8
4		8	5				7	
		6		9	8		2	
5	9				3	8	6	4

		4	8					3
			3	9		1	8	
8	3		1				7	2
9	6		4	8				1
	4	5		6		3	9	
2				3	9		5	6
4	5				3		6	7
	9	7		1	8			
	8				7	5		

посложнее

4	2			5			6	8
5		3				1		7
8								2
	3	5		2		9	7	
	8	6	3		7	4	5	
	9	4		6		2	8	
3								9
9		8			7			5
6	1			7			3	4

5			6	8		4	1	
	4							7
		6	5	1		2		9
6	9		3	5				
1	3	7		9	8		6	
			8	6		3	5	
9	5		7	2	6			
4							3	
	3	8		9	6			1

	1		9	6	5			3
3	6			1			9	8
9				5				2
2	5		6		9		8	1
6				2				9
1	9			3				7
	7		5	9	6			2

ответы

9	6	7	7	4	8	5	1	
5	4	8	7	1	6	9	2	
1	7	8	6	9	5	4	3	7
6	4	9	3	2	7	1	8	5
7	1	5	9	8	6	2	4	3
8	3	2	5	1	4	9	6	7
2	8	3	1	5	9	7	4	6
5	7	1	4	6	8	3	2	9
6	4	9	3	2	7	1	8	5

4	9	8	3	7	1	2	5	6
1	2	5	8	6	4	9	7	3
6	7	3	2	9	5	8	1	4
8	5	6	9	1	2	4	3	7
9	3	7	4	8	6	5	2	1
2	1	4	5	7	6	9	8	3
3	6	2	7	4	8	1	5	9
5	4	9	1	2	3	7	8	6
1	8	1	8	1	8	1	8	1

6	1	5	7	4	9	8	3	2
3	7	2	8	1	5	7	6	9
7	9	8	3	2	6	1	5	4
9	5	4	6	3	7	8	1	2
8	6	3	1	9	7	4	4	7
1	2	1	2	5	8	4	3	9
1	2	1	2	5	8	4	3	9
2	7	7	2	2	4	5	1	6
4	4	4	4	4	4	4	4	4

4	3	8	7	6	2	1	9	
6	1	9	4	8	2	7	5	3
3	8	2	1	9	5	4	6	7
1	5	4	7	6	3	9	8	2
9	7	6	8	4	5	3	1	2
2	4	4	6	3	1	6	7	8
7	6	1	2	4	8	3	9	5
8	8	6	3	5	1	7	4	2

1	5	7	9	6	4	8	3	2
2	3	6	8	5	1	7	9	4
8	4	9	7	7	3	5	1	6
5	6	3	1	9	8	4	7	2
9	2	8	6	4	7	3	5	1
4	7	1	5	3	2	6	8	9
6	8	2	4	1	5	9	7	3
7	9	5	3	2	6	1	4	8
4	1	3	7	4	8	5	6	9

4	2	1	9	6	5	3	7	8
5	7	8	2	3	4	9	6	1
3	9	6	1	8	7	2	4	5
6	5	7	4	2	3	1	8	9
1	8	3	6	7	9	4	5	2
2	7	9	8	5	1	7	3	6
9	1	5	4	8	6	7	2	3
8	6	4	7	1	2	5	9	3
7	3	2	5	9	6	8	1	4

Фото: marukopium / Shutterstock.com

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ 8-967-273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, фарфоровые статуэтки, Касли, Будду, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8-967-273-29-40 Дмитрий, Ирина

■ 8-999-333-33-72 ДОРОГО КУПЛЮ сервизы, статуэтки, фарфор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подстаканники, изделия из кости, картины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8-999-333-33-72

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8-964-550-78-38, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Грузчики есть. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников.

СООБЩЕНИЕ

■ +7 (967)-117-40-69 Ищу очевидцев и свидетелей ДТП с автомобилями Ауди и Лексус, случившегося в г. Москве 29 августа на Рузской улице (напротив д.96 к.3) в 10:15 утра. Заранее спасибо, Анна. Тел.: +7 (967)-117-40-69

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ
8-495-792-47-73

ГОРОСКОП НА 26 ОКТЯБРЯ – 8 НОЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Впереди у Овнов период, когда от предстателей знака потребуются вся их выдержка и плановность. Сосредоточьтесь на балансе, отвлекайтесь от проблем на то, что приносит радость.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Не исключено, что причина тревог некоторых Близнецов – психосоматическое заболевание, вызванное дефицитом солнца или конфликтом с близким человеком. Найдите для себя источник позитивных эмоций.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Источником вдохновения и жизненной энергии для Львов станет общение и семья. Постарайтесь как можно больше времени проводить дома, балуя родных и гостей вкусными осенними блюдами и пирогами.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам стоит придерживаться собственных принципов. Это даст шанс изменить жизнь к лучшему. Возможно снижение общего тонуса организма. Чтобы избежать этого, найдите занятие по душе, пообщайтесь с друзьями.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам на время стоит отказаться от острой пищи и постараться сохранить душевное равновесие. Боритесь с мнительностью и ненужными страхами. Регулярно выполняйте дыхательные упражнения.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям в ноябре стоит внимательно относиться к своему самочувствию и соблюдать режим. Если не хотите обострения заболеваний суставов и костной системы, не забывайте про профилактику.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



15–27 октября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



28 октября
НОВОЛУНИЕ



29 октября – 11 ноября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

26–27 октября желательно не предпринимать ничего важного в отношении своей внешности. Устройте себе передышку и отдохните от тренировок.

28 октября – новолуние – день, когда снижается давление жидкости в организме, что ударяет по людям, страдающим сосудистыми заболеваниями. Организм ослаблен, поэтому любые нагрузки противопоказаны. Позвольте себе отдых.

31 октября – 8 ноября – фаза молодой Луны, когда организм накапливает энергию и растрчивать ее в это время нежелательно. Зато можно заниматься внешностью, отдать дань салонным или домашним процедурам. Позвольте себе горький шоколад к чаю.

1 ноября – один из самых благоприятных дней в этом месяце. На пользу пойдут любые процедуры. Можно озадачить-

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Для Тельцов на первый план выйдет общение и личная жизнь. Избегайте долгосрочных проектов, требующих постоянного физического и психоэмоционального напряжения. Решайте проблемы по мере их поступления.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

У Раков все будет гладко при условии, что те проявят смелость и решительность. Главное – не накручивать себя различными страхами и подозрениями, тогда все получится! Ноябрь – время заняться собой.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам стоит особое внимание уделить профилактике простудных заболеваний, в чем поможет ароматерапия, водные процедуры, общеукрепляющие настои с использованием соков алоэ, лимона, чеснока.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Начало ноября принесет Скорпионам много мелких хлопот. Позаботьтесь о состоянии здоровья перед наступлением морозов и холодов, если не хотите свалиться на длительный срок из-за банальной простуды.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Ноябрь для Козерогов – отличное время для избавления от хронических недугов. Причем эффективными могут оказаться те методики, в которые вы не верили. Уделите особое внимание обмену веществ.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

В этот период у Рыб появится возможность победить те недуги, которые имели хроническую или сложную форму. Уделите внимание общему состоянию организма, работе эндокринной системы.

«Планета здоровья»

Pressa.ru»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «ИД «КАРДОС» Генеральный директор: ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4 e-mail: pz@kardos.ru

Адрес издателя: 105187, Россия, г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, корп. 4, этаж 3, комн. 3076

Главный редактор: АЛЕШИНА Л. М. тел.: 8 (499) 399-36-78

Директор департамента дистрибуции: ЗАВЬЯЛОВА О. А. тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке: ГРИШИНА И. А. тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237 e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR: ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю., ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В., МОИСЕЕНКО Л. Н. тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А. тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 147, 273

Телефон рекламной службы: 8 (495) 933-95-77, доб. 225 e-mail: reklama@kardos.ru

№ 20 (91). Дата выхода: 26.10.2019

Подписано в печать: 22.10.2019
Номер заказа – 2019-03433
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата производства: 25.10.2019

Отпечатано в типографии ООО «Возрождение» 214031, Россия, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 288 500 экз.

Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock

Сайт газеты kardos.media

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

ся прохождением диспансеризации, начать заниматься спортом.

4–6 ноября – Луна в Водолее. Больше времени проводите на свежем воздухе. Не бойтесь знакомиться с новыми людьми, переезжать или путешествовать.

6–8 ноября – Луна в Рыбах – в это время повышается интуиция и физическая активность. Если есть возможность, помогите тем, кто в помощи нуждается.



Ноябрь воздвиг, а декабрь мостит

«Ноябрь зиме дорожку торит», приговаривали наши предки, меняя телеги на сани, да доставая из сундуков тёплые овечьи тулупы. При этом примечали, что, «коли в ноябре небо заплачет, то следом за дождём и зима придёт». На Параскеву да на Светец устраивали бабьи рукодельные посиделки.

26 октября

Православный люд в этот день отмечает праздник **Иверской иконы Пресвятой Богородицы**. Матушке-заступнице молятся, прося защитить от пожаров и даровать земле плодородия. В этот день наши пращурь устраивали банное обиходье. Топили баню долго, жарко. По полокам расставляли глиняные горшки с настоями целебных трав, запаривали веники березовые да дубовые. Хворых да слабых приводили в парилку и веничками обихаживали, выгоняли хвори да недуги. Слякотная погода на Иверскую сулила раннюю, дождливую весну.

31 октября

На **Луков день**, или день святого Луки принято было привечать в доме и угощать пирогами с луком да брусничным киселем иконописцев. А поскольку святого Луку почитали не только как иконописца, но и как отменного целителя, то отдавали должное главному врачу-вателю Руси – луку. Говаривали: «Кто ест лук, тот избавлен от мук». Устраивали луковые базары с шумными гуляньями, приглашали ряженых. Молились святому о мире да ладе в семье, о совете и любви между мужем и женой. Примечали, ежели листья на Луков день еще не опали – снега долго не жди.

4 ноября

Самое время кланяться одной из самых чтимых на Руси **Казанской иконе Божьей Матери**, просить у нее благословения на свадебку веселую, да на долгую, счастливую жизнь семейную. Об удачном браке складывали поговорки и приметы: «Выбирай корову по рогам, а девку по родам (по родителям)»; «Добрая жена да жирные щи – другого добра не ищи»; «Жениться скорее – в дому прибыльнее». Чествовали на Казанскую мужей, весь год работающих на благо семьи. Потчевали их блинами, пирогами да сбитнем из можжевельных ягод.

8 ноября

На **Дмитриев день** наши предки, от коих мы обычай и переняли, отдавали дань умершим родственникам, справляли поминки. Эту традицию установил князь Дмитрий Донской, который после победы в Куликовской битве устроил панихиду обо всех погибших на поле брани. Обращали внимание на приметы: «Коли Дмитриев день по снегу, то и Святая Пасха по снегу», – подмечали люди.

↗			↘	"Хобот" смесителя над раковиной	"Вымогаег" у депутатов законы	↙	Разминка баритона	↘	Мелководье океанического побережья			↙	"Анти-проводы" на вокзале	Воинское звание Ушакова и Нахимова	↘	Острая форма отека	↗
Ас рас-суждений	Пред-грозовой "скрежет"	Горная изящная козочка		Орудие пыток коварного Прокруста				"Ризотто" по-узбекски	Веник без листьев		Адресат волчьих серенад						
↙	Аз, ..., веде	"Муть" на душе после ссоры					Первые опыты болтовни карапуза	Камень в ведре с квашеной капустой					Литературный дядя из Чегема	Место отдыха пожарных машин		Нефте-наливная емкость на судне	
↗				Фамилия Рокки (его Сталлоне сыграл)							Скелетная "лохань"		У матери на руках				
Нарушен-ный ... веществ	Первая советская мало-литражка	Джувьетта из "Ночей Кабирии"		Актерское мастерст-во игрока в покер				Кустарное ружьишко		Столица персов							
Киркоров-старший	Споры, разно-гласия				Сошедший с высоких гор оползень		Здоровяк, гнувший подковы руками						Подрос-ток с ирокезом на голове				
↙				Сарадины на новый лад	"Непра-вая" халтура						"Краб", ухватив-шийся за волосы						
	Палка в лапте	Выходец из Китая или Японии					Возлюб-ленный Кармен	Бесконеч-ность за линией горизонта									
↙					Повязан-ные вещи		Крестный делает народ										
	Мышон-ок, за которым бегал Том	Золотая с монетами из-под копыт															
	Горы Южной Сибири	Усыпляю-щий кот					Место для публки										
↙				Главный симптом чакотки													

РЕЗАТЬ НЕЛЬЗЯ, ЛЕЧИТЬ!

Как избежать операции при аденоме простаты?

У меня хронический простатит с аденомой. В какие мучения они выливаются – не описать! В туалет хочется, а не можешь... Ужасные боли и рези в животе. Неоднократно лежал в больнице. Но там же могут предложить операцию. Я опасюсь: у меня гипертония, слабое сердце. Мне 60 лет! Жить хочется! Игорь из Иркутска.

Простатит у мужчин – это распространенное заболевание¹, представляющее собой воспаление предстательной железы. Рези при мочеиспускании, частые, но ложные позывы к нему, болезненность во время интимной близости, тяжесть и боли в промежности... Приятного мало. Однако при одновременном наличии и аденомы простаты данные симптомы могут даже усилиться. Простатит и аденома часто ходят вместе, но могут протекать и самостоятельно.

Аденома простаты представляет собой доброкачественную опухоль, возникающую у мужчин. Гиперплазия предстательной железы обусловлена разрастанием тканей простаты и появлением в ней новообразований доброкачественного характера. В результате этого происходит сдавливание простатического отдела мочеиспускательного канала, что затрудняет процесс опорожнения мочевого пузыря.

Успешность лечения аденомы простаты и возможность обойтись безоперационными методами во многом зависит от своевремен-

ности выявления заболевания. Именно поэтому мужчинам старше 40 лет рекомендуют ежегодно посещать специалиста с профилактическим визитом. И если первые «звоночки» прозвенели – безотлагательно начинать действовать.

В домашних условиях вашему мужскому здоровью может помочь МАВИТ (УЛП-01). Он дает возможность нормализовать работу простаты даже на фоне аденомы и отказаться от операции. Десятилетняя медицинская практика подтверждает, что он способствует положительной динамике многих клинических показателей²:

- улучшению акта мочеиспускания,
- уменьшению числа ночных мочеиспусканий ~ в 2,5 раза,
- уменьшению объема остаточной мочи ~ в 2 раза,
- росту максимальной скорости потока мочи ~ в 1,5 раза,
- улучшению качества жизни!

В основе его действия сразу 3 фактора: вибрационный массаж, тепло, магнитное поле – которые обеспечивают полноценное и комплексное воздействие на проблему.

Массаж способен помочь убрать застой крови и секреторной жидкости и позволить лекарствам проникнуть в простату. Тепло используется, чтобы улучшить кровоснабжение больного органа питательными веществами с выведением продуктов распада. А магнитное поле даёт возможность быстро подавить воспаление и устранить боль.

**МАВИТ –
прицельное действие против
импотенции и простатита.
Действует даже
на фоне аденомы.**

¹ Из открытых источников.

² Подготовка больных ДГПЖ к хирургическому лечению. Методические рекомендации для интернов, клинических ординаторов и врачей-урологов: Рязань-2006г.

ПОКУПАЙТЕ аппарат МАВИТ (УЛП-01)

в аптеках и магазинах медтехники МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ области:

СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215

МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03

НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15

ЭКОЛОГИЯ XXI века 8(800)700-29-79

МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА САЙТАХ: www.blagomed.ru,
www.medtehnika-moskva.ru, www.zdravcity.ru**



По телефону 8-800-200-01-13 вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя (звонок бесплатный)

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ