

**14**  
рублей\*

# планета ЗДОРОВЬЯ

№17 от 26 сентября 2016 года

PRESSA.RU

\*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ЛИЦА:  
ПОДТЯГИВАЕТ  
И ОМОЛАЖИВАЕТ**

стр. 10

**ЧТО НУЖНО  
ЗНАТЬ  
ОБ АНГИНЕ**

стр. 7

**КАК СБЕРЕЧЬ  
ЗДОРОВЬЕ ЛЁГКИХ**

стр. 4

**ЧЕМ ПОЛЕЗЕН  
АРБУЗ**

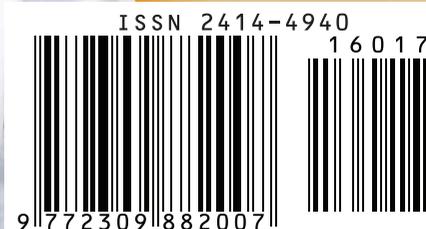
стр. 12



**ЧТО ПРОИСХОДИТ  
С СЕРДЦЕМ ПРИ  
НЕПРАВИЛЬНОМ  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

стр. 6

16+



## Аптечная сеть "36,6"

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

**36,6**

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

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

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

## ОТ СТРЕССА РАСТЁТ ПЛОХОЙ ХОЛЕСТЕРИН



Стресс, безусловно, ухудшает обмен веществ. Ученые из университета Огайо получили очередное биохимическое подтверждение этому. Добровольцам исследования дали на завтрак одновременно очень вредную еду на основе насыщенных жиров – жареного бекона и прочего, и очень полезную, с рыбой и оливковым маслом. Участники эксперимента – это были исключительно женщины старше 53 лет – также подробно описывали свое эмоциональное состояние. Результат получился интересный: у женщин, которые съели разную по качеству еду и не испытывали до этого стресса, съеденное отразилось на анализах. А вот те, кто пришел «на нервах», показали абсолютно одинаковые цифры. То есть оливковое масло и жареный свиной жир сравнялись в результате стресса по уровню маркеров воспаления, которое они вызывают. Кстати, калорийность завтраков была идентичной.

## АКТИВНЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ СОЗДАЮТ ЗДОРОВЫЙ КЛИМАТ В РАЙОНЕ



Удивительные результаты исследования опубликованы в последнем номере американского научного журнала «Возраст». В нем социологи выясняли, насколько жизнь пенсионеров зависит от социального климата в микрорайоне. Оказалось, что активное участие пенсионеров старше 65 лет в занятии общими делами, более частые их визиты к членам семьи и друзьям, участие в разного рода общественных организациях, спортивных мероприятиях резко снижает уровень так называемого «районного беспорядка», в который включается грязь на улицах, неухоженные дворы, криминальные точки. Все это напомнило об участии в жизни дворов и контактах с милицией бабушек на лавочках во времена СССР.

## ИСПРАВЛЯЕМСЯ!

Редакция приносит извинения врачу Алине Кудрявцевой, которая дала исчерпывающую консультацию о профилактике гастрита и язвы, за неправильное написание фамилии в номере 16 (было – Кудрявцева).

## Санатории в Белоруссии душевно и полезно

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

Реклама

## СВЕТОТЕРАПИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

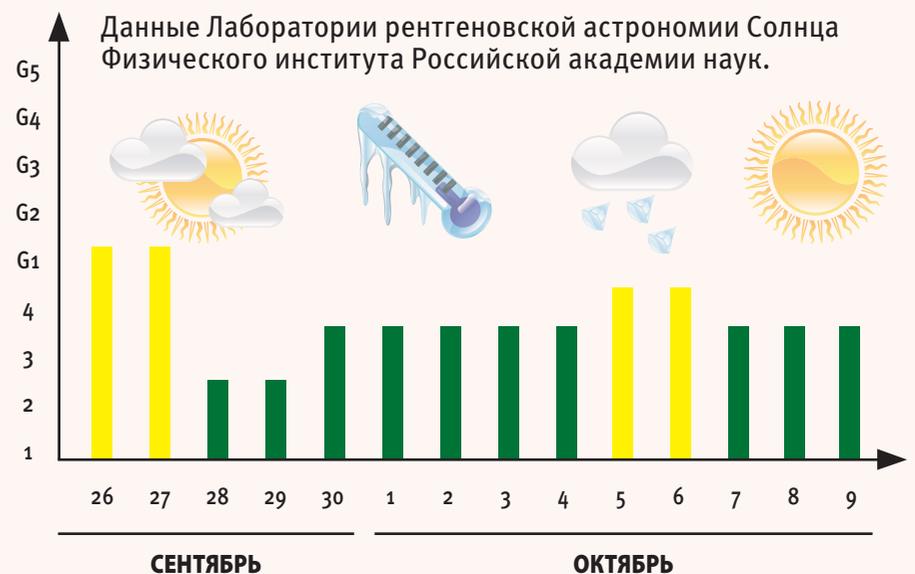
Венские психиатры из Европейского колледжа нейропсихофармакологии обнаружили новый метод улучшения потенции. Нахождение в помещении с очень ярким светом – особой световой камере – по утрам в течение двух недель значительно улучшило состояние добровольцев, страдающих от половой дисфункции. Ранее светотерапия продемонстрировала действенность в лечении депрессии, теперь выяснилось, что она поднимает тестостерон. Это очень важное исследование в преддверии осени – можно подкупить светильников.

## ИНТЕРНЕТ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ПОЖИЛЫХ



Интернет с соцсетями часто называют чуть ли не концом истории человеческих отношений. Однако, как установили психологи и социологи в ходе ряда исследований, при ближайшем рассмотрении оказывается, что скайп позволяет общаться с друзьями лучше, дешевле и качественнее телефона хотя бы потому, что там есть изображение. Кроме того, в Интернете мы читаем, пишем – то есть весьма активно пользуемся важнейшими функциями мозга. Наконец, не выглядим ретроgrадами в глазах молодых, отгораживая себя от технологий, как от ведьм. Особенно умение пользоваться функциями всемирной сети важно для одиноких или отдельно живущих людей. Главное, чтобы это было не в ущерб реальному общению, сну, физкультуре. И тогда Гугл и Яндекс с Одноклассниками и Фейсбуком сделают нас немного счастливее и моложе.

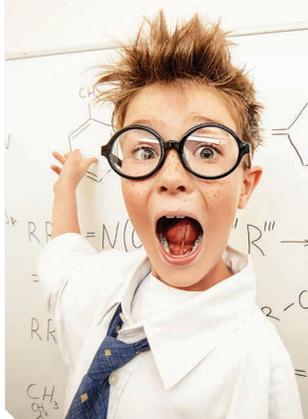
## ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ 26 СЕНТЯБРЯ – 9 ОКТЯБРЯ



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

Зеленый столбец – магнитосфера спокойная  
Желтый столбец – магнитосфера возбужденная  
Красный столбец – магнитная буря

## ЗАРУБЕЖНЫЕ ШКОЛЬНИКИ ПРОТИВ ПОЛОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ



В странах, где сексуальное образование является обязательным, бывшие ученики считают такие уроки негативными и неэффективными. Исследование нельзя назвать поверхностным – в него вошли результаты более мелких исследований с 1990 по 2015 год в Великобритании, Ирландии, Бразилии, США, Австралии, Новой Зеландии, Канаде, Японии, Иране, Швеции. Большинство опрошенных вспоминают, что учителя относились к половой жизни как к чему-то отвратительному и постыдному, а не как к обычному предмету. Подростки чувствовали себя на таких уроках уязвимыми, неопытными и начинали испытывать страх перед сексом. Половые отношения преподавались как некая проблема, которую нужно решить, а не гармоничное продолжение отношений в паре.

**В НОМЕРЕ:**

- 4** Что нужно знать о профилактике болезней легких
- 6** 29 сентября – Международный день сердца. Вспомним о том, что происходит с ним, когда мы ведем неправильный образ жизни
- 7** Чем опасна ангина и как правильно ее лечить
- 8** Что можно съесть на ужин? Почему постоянно хочется спать? Из-за чего гниют зубы?
- 10** Гимнастика для лица: подтягивает кожу и омолаживает
- 11** Зачем женщинам мужской гормон?



- 12** Азбука полезных продуктов: арбуз
- 13** Медицинский юрист отвечает на вопросы
- 14** Лечение музыкой: артотерапия
- 15** Как правильно заготовить грибы на зиму
- 16** Советы читателей: как улучшить зрение, избавиться от запоров и многое другое
- 18** Простая гимнастика для рабочих будней
- 19** Сергей Боткин – врач, который верил в победу силы воли над болезнью
- 20** Пищевые добавки на основе известных трав

**ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ**



**АНАЛОГИ ВАЖНЫХ ЛЕКАРСТВ В ДВА И БОЛЕЕ РАЗ ДЕШЕВЛЕ**

Консультацию по препаратам и их аналогам предоставила фармацевт Алина Бояджянц. Средние цены взяты в справочнике московских аптек. Нужно иметь в виду, что в разных регионах и разных аптеках цены могут сильно различаться, и имеет смысл сделать для себя обзор цен в близлежащих аптеках!

НАЗВАНИЕ	НАЗНАЧЕНИЕ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА	АНАЛОГ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА
<b>АМБРОСАН</b>	Отхаркивающее муколитическое средство	<b>100 рублей</b>	<b>БРОНХОРУС</b>	<b>25 рублей</b>
<b>БЫСТРУМГЕЛЬ</b>	Противовоспалительная мазь для суставов	<b>450 рублей</b>	<b>КЕТОПРОФЕН</b>	<b>100 рублей</b>
<b>ВИАГРА</b>	Против эректильной дисфункции	<b>550 рублей</b>	<b>ВИЗАРСИН</b>	<b>100 рублей</b>
<b>ДАЛАЦИН (МАЗЬ)</b>	Гинекологические заболевания с нарушением микрофлоры	<b>700 рублей</b>	<b>КЛИНДАМИЦИН</b>	<b>300 рублей</b>
<b>ДИОВАН</b>	Артериальная гипертензия, инфаркт, сердечная недостаточность	<b>1400 рублей</b>	<b>ВАЛЗ</b>	<b>300 рублей</b>
<b>ЗАНТАК</b>	Лечение язвенной болезни	<b>250 рублей</b>	<b>РАНИТИДИН</b>	<b>50 рублей</b>
<b>ИРУМЕД</b>	Эссенциальная и вторичная гипертензия	<b>130 рублей</b>	<b>ЛИЗИНОПРИЛ</b>	<b>40 рублей</b>
<b>КАВИНТОН</b>	Для улучшения мозгового кровотока	<b>200 рублей</b>	<b>ВИНПОЦЕТИН</b>	<b>60 рублей</b>
<b>ЛАМИКТАЛ</b>	Противоэпилептическое средство	<b>950 рублей</b>	<b>ЛАМОТРИДЖИН</b>	<b>300 рублей</b>

Читайте о других аналогах дорогих препаратов в следующих номерах.

**ЛИЦА НОМЕРА**

**ПУЛЬМОНОЛОГ МИХАИЛ ГОЛЬДИН**



их здоровыми

рассказывает, отчего страдают наши легкие чаще всего и как сохранить

**ДИЕТОЛОГ МАРИНА МАКИША**



на каком масле жарить безопаснее всего

делится знаниями о том, можно ли безвредно поджарить мясо и

**ГИНЕКОЛОГ ИРИНА ЮРК**



гормона тестостерона

поясняет, как женское здоровье после менопаузы зависит от мужского

**ИСКУССТВО БЕЗ ЭМОЦИЙ**



Недавнее исследование показало, что когда людям поясняют, что данное изображение является искусством, они его воспринимают менее эмоционально. Студентам Роттердамского университета дали фотографии, которые изначально были разделены на приятные и неприятные. Часть неприятных были представлены как фото из репортажей о реальной жизни, а часть – как якобы взятые из коллекций искусства. Одновременно изучалась активность мозга. Выяснилось, что отвратительные кадры, выданные за искусство, вызывают меньшую эмоциональную реакцию. То же самое оказалось справедливо для художественных и документальных фильмов.

**РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА ЮМОРА СТИМУЛИРУЕТ МОЗГ**



На заре психологии юмор оценивался, что удивительно, негативно. По мнению последователей Фрейда, юмор – это попытка показать превосходство через вульгарность, защитный механизм закомплексованного человека. В общем, костерили юмор, как только могли. Современные ученые чувство юмора и способность насмешить реабилитировали. Они считают, что способность создавать юмористические произведения и понимание юмора свидетельствуют о высокой организации мозга.

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

«Сны играют на просторе под магической луной...» Ф. Тютчев

**ХОРОШИЙ СОН – УДАЧНЫЙ ДЕНЬ, ТРИОСОН!**

Вы сегодня плохо выглядите, раздражительны, трудно идет работа... Скорее всего, Вы долго не могли уснуть?

Воспользуйтесь природным помощником «ТРИОСОН».

ТРИОСОН требует курсового приема. Проявите немного терпения – и Вы не будете разочарованы!

Спрашивайте в аптеках Вашего города  
Информация по телефонам:  
8-499-164-16-55, 8-495-965-30-06 (с 10.00 до 18.00)  
www.parapharm.ru



СОПР № RU.77.99.88.003.E.004115.02.15 от 19.02.2015. РЕКЛАМА

**ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР «СОЦГАРАНТИЯ» заключает договоры РЕНТЫ**

**ПРОГРАММА ПЕНСИОНЕРАМ «ВТОРАЯ ПЕНСИЯ»**

- Пожизненное проживание в своей квартире
- Освобождение от оплаты коммунальных платежей
- Крупные первоначальные денежные выплаты и пожизненная вторая пенсия

**+7 (495) 504-66-43, +7 (495) 769-70-19**  
Москва, ул. Тверская, д. 6, стр. 3 Реклама

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ**

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЁГКИХ

ЧТОБЫ ОНИ НЕ БОЛЕЛИ

Что мы знаем о легких? Парный орган, насыщающий кровь кислородом и освобождающий от углекислого газа. Может вспомниться еще строение: левое и правое легкое, плевра, бронхиолы. Разбираться в функциях органа мы начинаем, когда легкие «барахлят». Наш материал станет хорошей профилактической «таблеткой». Что нужно делать, чтобы не заболеть пневмонией? Как не стать жертвой обструктивной болезни? Можно ли облегчить течение астмы?



**Михаил Гольдин,**  
врач высшей категории,  
заслуженный врач

РФ, заведующий пульмонологическим отделением ГБУ РО ОКБ

## ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ

– Михаил Юрьевич, давайте попробуем составить рейтинг наиболее распространенных заболеваний легких.

– На сегодняшний день первое место тут делают два «конкурента»: бронхиальная астма и ХОБЛ – хроническая обструктивная болезнь легких. Считается, что астмой страдает приблизительно 10% населения. Процент по ХОБЛ примерно такой же или чуть выше, ведь это болезнь курильщиков. Также к наиболее частым болезням легких можно отнести пневмонию, особенно в периоды сезонных эпидемий гриппа. В рейтинг нельзя не включить и рак легкого – распространение его в последнее время значительно увеличивается.

– Расскажите, в какой ситуации человек уже должен понять, что ему прямая дорога на прием к пульмонологу?

– Если появляется лихорадка, сильный кашель, неприятные ощущения и боль в грудной клетке, одышка, гнойная мокрота – это прямые показания для обращения к врачу. Речь, с высокой долей вероятности, идет о пневмонии. Что

касается астмы, то насторожить сразу должны одышка с затрудненным выдохом, ночной удушающий кашель, заложенность грудной клетки, свистящее дыхание. Тем более, если человек аллергик, или в его семье кто-то страдает бронхиальной астмой – наследственность тут имеет большое значение. ХОБЛ начинается постепенно, исподволь. И тут первостепенное значение имеет не столько кашель, сколько одышка. Если раньше человек мог, например, подняться на пятый-шестой этаж без остановки, но вдруг начали возникать проблемы на уровне второго-третьего этажа, то наступил момент для контакта с пульмонологом. При раке к кашлю и одышке может добавиться кровохарканье, человек резко худеет. Любой из этих симптомов – повод задуматься.

## ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ

– Астма часто имеет наследственные корни, ХОБЛ развивается из-за курения. А что еще не любят легкие?

– Тут все без сюрпризов: легкие реагируют на ухудшающуюся год от года экологию. Эта проблема выходит на одно из ведущих мест по причинам легочных патологий. Известно, что там, где есть промышленные предприятия, наблюдается повышенная загазованность воздуха, соответственно выше заболеваемость. Также легкие не любят частых простуд. К слову, последние могут спровоцировать обострение хронической астмы и ХОБЛ.

## ФАКТЫ О ЛЁГКИХ

- человеческие легкие содержат больше полумиллиарда альвеол;
- легкие служат не только для дыхания, они также защищают сердце: срабатывают как подушка безопасности, предохраняя его от ударов;
- асбест – группа минералов, принадлежащих к классу «силикатов», а также табачный деготь, цианистый водород и никотин вызывают рак легких;
- общая площадь легких могла бы занять 160 м<sup>2</sup>;
- в легких находится около 3 тысяч километров путей, по которым циркулирует воздух;
- по всей площади легочных альвеол сердце разгоняет кровь всего за полторы секунды, а затем вновь возвращает ее в кровотоки;
- за день через легкие «прогоняется» около 7-8 тонн крови;
- средний объем легких у обычного человека – 3,75 л, а самый высокий объем легких у профессиональных гребцов – около 7,5 л.

## ПРОДУКТЫ, ЗА КОТОРЫЕ ЛЁГКИЕ СКАЖУТ СПАСИБО



\* Брокколи и китайская капуста помогут снизить риск развития рака легких на треть, как считают некоторые специалисты.



\* Морковь содержит бета-каротин, который способствует формированию легочной ткани и естественному очищению дыхательной системы.



\* Кисломолочные продукты, благодаря высокому содержанию кальция, способствуют сохранению здоровой ткани легких.



\* Свекла значительно улучшает свойства дренажа бронхов, усиливает и улучшает газообмен. Свекловичный сок очень рекомендуют врачи.



\* Боярышник разжижает слизистые скопления в легких, является важным общеукрепляющим и иммуномодулирующим средством.



\* Ананасы, благодаря бромелайну, способны бороться с туберкулезной палочкой. Хотя, конечно, они не помогут при выраженной болезни.



\* Гингерол, содержащийся в имбире, расширяет просветы бронхов. Именно поэтому зимой так рекомендуется чай с добавлением имбиря.

## РАБОТА ЛЁГКИХ И ВРЕДИТЕЛИ

### ЧТО ЛЁГКИЕ ДЕЛАЮТ

Каждый день легкие «прогоняют» порядка 10 тысяч литров воздуха, а человек в среднем делает 20-25 тысяч вдохов и выдохов.

Легкие осуществляют детоксикацию организма, защищая его от веществ, которые попадают в него вместе с воздухом.

Легкие помогают поддерживать концентрацию ионов в организме, то есть поддерживают кислотно-щелочное равновесие.

Легкие содержат 9% общего объема крови. При кровообращении запас поступает в кровеносную систему.

### ЧТО ЛЁГКИМ МЕШАЕТ

По данным ВОЗ плохая экология является основной причиной формирования 25% патологий в человеческом организме.

Из-за содержания в воздухе химических веществ развивается бронхиальная астма, аллергии, обструктивные бронхиты.

Регулярное вдыхание соединений тяжелых металлов, токсичных газов и пыли может спровоцировать эмфизему легких.

Соединения свинца нарушают синтез гемоглобина, вызывают бронхолегочные заболевания.

Плюс ослабляется иммунитет. Если говорить о продуктах питания, то они тоже имеют немаловажное значение. В особенности там, где речь идет об аллергической бронхиальной астме. Тут важно точно знать, на что может развиваться реакция, начаться бронхоспазм.

**– Во время эпидемий гриппа мы часто слышим о страшных летальных случаях пневмонии. От чего зависит тяжесть воспаления легких?**

– В значительной степени она обуславливается возрастом, состоянием иммунной системы, наличием сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, сердечная недостаточность, почечная недостаточность, ожирение и другие болезни, зависящие от образа жизни).

## ПРОФИЛАКТИКА ЛЁГОЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

**– Михаил Юрьевич, заболеваемость раком возрастает, это факт. А какая ситуация с онкологией в «легочной» сфере?**

– Распространенность рака легкого увеличивается, в том числе и среди более молодых лиц. Конечно, важное место среди причин его развития занимает курение, а также профессиональные факторы: хронические заболевания легких, экологические проблемы – все это факторы риска образования рака легких.

## «НЕСЛАДКИЙ» САХАРНЫЙ ДИАБЕТ \*

Внимание! Редакция газеты «Планета здоровья» напоминает читателям, что каждый, кто заботится о своем здоровье, может в рамках всероссийской диспансеризации пройти бесплатный медицинский осмотр в целях профилактики сахарного диабета.



### Факторы, провоцирующие развитие диабета:

Наследственность, ожирение, вирусные инфекции, заболевания поджелудочной железы, неправильное питание, курение, алкоголь, стресс.

### Профилактика сахарного диабета:



Бесплатная диспансеризация



Правильное питание



Контроль уровня глюкозы в крови



Физические нагрузки с учетом индивидуальной переносимости

Помните, что когда вы обращаетесь в лечебное учреждение для получения бесплатной медицинской помощи, вам необходим полис обязательного медицинского страхования (ОМС)!

Полис ОМС оформляется и выдается бесплатно в страховой медицинской организации, работающей в системе ОМС вашего региона проживания.

\* Материал подготовлен совместно с экспертами компании ОАО «РОСНО-МС».

**– А можно ли как-то избежать всех этих неприятностей? Чем порадовать легкие, чтобы они не сбостили?**

– Отказ от курения в значительной степени снижает риск развития рака легких и ХОБЛ. Стоит упомянуть и вакцинацию против гриппа у больных с хронической патологией, вакцинацию от пневмококковых инфекций. Большое значение для них имеет санаторно-курортное лечение. Море, воздух, солнце – нет ничего лучше для выздоровления и профилактики, особенно при астме, а также полноценное питание и частые прогулки на свежем воздухе. Стоит полюбить и баню, если нет противопоказаний. Словом, не стоит отказывать себе в удовольствии быть здоровым и вести полноценный образ жизни.

Беседовала: Любовь Анина



## ПОЛЕЗНОЕ УСТРОЙСТВО

Пульсоксиметр – медицинский прибор, позволяющий быстро и точно измерить, насколько гемоглобин капиллярной крови насыщен кислородом. Необходим для контроля за состоянием людей, страдающих сердечными и легочными заболеваниями.

## МИНЕРАЛ ДЛЯ МОЩНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

**ВАШ ПОДАРОК «БРАГШУН»! – настоящее КАМЕННОЕ МАСЛО из Бурятии:**

Каменное масло – природный минерал, который препятствует неблагоприятным изменениям в любом возрасте. Является уникальной природной формой комплекса микроэлементов, способствующих уменьшению развития хронических процессов в организме, а также обладает антибактериальными свойствами. Оказывает отличное действие на иммунитет организма.

Каменное масло широко употребляется народами Восточной Сибири, Монголии, Китая, Тибета, Бирмы для облегчения состояния организма при различных проблемах органов и систем организма, при переломах. Каменное масло нашло применение среди немногих народов из-за малого количества добычи. В природе встречается редко, в труднодоступных местах. Дикие животные с большим удовольствием лизут каменное масло, а птицы склеивают его. На вид оно представляет собой кусочки твердой накали или напыла белого с серым оттенком, либо желтоватого цвета. Полезные свойства каменного масла известны более 4000 лет. И по сей день сохранилась его слава.

Микроэлементы, вводимые в биотических дозах в растворах каменного масла в качественном и количественном отношении, являются естественными для организма агентами, повышают общий уровень его биоэнергетических процессов и усиливают деятельность защитных механизмов.

Каменное масло из Бурятии «БрагШун» действует на клеточном уровне, поэтому при его употреблении каждая клетка того или иного органа имеет возможность забрать из него столько микроэлементов, сколько ей требуется для полноценного существования.

Российский изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» в целях улучшения здоровья нации, дарит всем желающим усиленный комплекс «БрагШун» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!** Заказать свой подарок вы можете по телефонам горячей линии: **8-800-100-24-91** (звонок бесплатный); МТС: **8-985-395-75-09**; Билайн: **8-967-001-10-82**; Мегафон: **8-929-536-37-96**.

**ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК!» продлится ТОЛЬКО ДО 26 ОКТЯБРЯ.** Звоните сами прямо сейчас. Расскажите своим близким. Подарков хватит на всех! Отправляем почтой России, оплачиваем доставку.

\* 0 сроках, месте проведения, количестве подарков и другие подробности узнавайте на сайте: [www.zd-semya.ru](http://www.zd-semya.ru) или по телефону: **8-800-100-24-91**.

ИП Камбулатова Т. М. ИНН: 571700502430 ОГРНИП: 309574415400023 Орловская обл, Мценский р-н, Первый Воин д., Советская ул., дом 9



# Что именно происходит с сердцем, КОГДА МЫ ЕГО НЕ БЕРЕЖЁМ



## КОГДА МЫ КУРИМ

В первую очередь от курения страдает левый желудочек сердца – основной в насосной системе, благодаря которой происходит циркуляция крови. Стенки желудочка состоят главным образом из мышц, и, как любая мышца, стенки увеличиваются при нагрузках. При неестественных нагрузках это увеличение чрезмерное – патологическое. Оно называется гипертрофия. Гипертрофия приводит к потере сердечной функции, аритмии, инфарктам. Курение, независимо от других факторов, приводит к гипертрофии левого желудочка. Данные показывают прямую взаимосвязь уровня гипертрофии от количества выкуренного: чем больше курят, тем картина хуже. Бросившие несколько лет назад, но ранее курившие люди, имеют тот же объем левого желудочка.

## КОГДА МЫ БОЛЕЗНЕННО ПЕРЕЖИВАЕМ

Разного рода стрессы на сердце действуют примерно одинаково. Когда человек боится, например, сигнал подается в таламус – область головного мозга, отвечающую за переправку информации от органов чувств к коре. Оттуда сигнал углубляется в архаическую область мозга – ту, которая практически неподвластна волевому интеллектуальному воздействию. В результате освобождаются мощные гормоны стресса, в том числе адреналин, который повышает частоту сердечных сокращений, и кортизол, отвечающий за сберегание энергии. Постоянные подобные реакции, связанные с повседневными опасениями и тревогами, накапливаются. Организм не успевает избавляться от гормонов стресса. В больших количествах они становятся токсичными и, попадая в сердце, приводят к повреждениям миокарда и сердечной недостаточности.

*Не двигаться, курить, пить много спиртного – очень вредно, нам говорят об этом чуть ли не с пеленок. Но вот как именно это вредно? Что происходит с сердцем под влиянием основных факторов риска? Разберемся в физиологии вредных привычек.*



Воспаление запускается и при употреблении излишнего количества трансжиров, которые используются в приготовлении печенья, чипсов и в целом всей фабричной еды.

## КОГДА МЫ НЕПРАВИЛЬНО ПИТАЕМСЯ

Сахар и вредные трансжиры – основные риски в питании, которые выделяют на сегодняшний день врачи. Они запускают воспалительные процессы в организме, в том числе и в сердце. Действие избыточного количества сахара таково: поджелудочная железа для переработки сахара и других простых углеводов вырабатывает инсулин, основная функция которого – транспортировать сахар в каждую клетку, где он складывается как запас энергии. Если запасы уже заполнили клетку и не нужны, избыточные молекулы сахара присоединяются к молекулам

Отсутствие движения понижает уровень хорошего холестерина, который нейтрализует плохой холестерин.



протеина, которые с таким «довеском» начинают царапать стенки сосудов. Такое вредное воздействие на сосуды запускает воспалительный процесс. Таким образом, когда сахар поднимается несколько раз в день, сосуды будто истираются наждачной бумагой, а портерности заполняются тромбами.

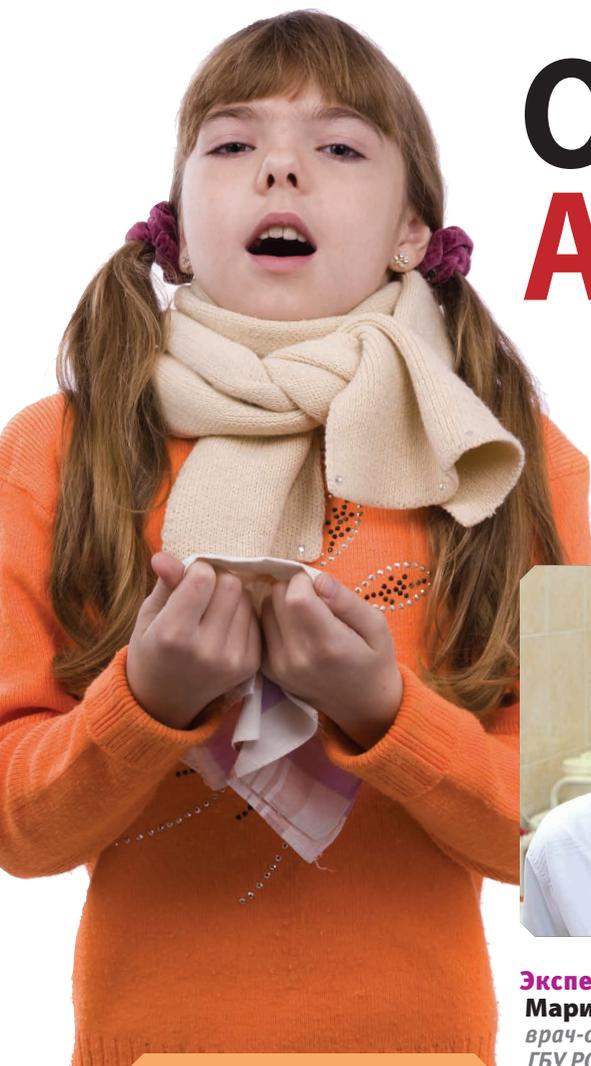
## КОГДА МЫ ПЬЁМ СПИРТНОЕ

После того как алкоголь через желудок и кишечник попадает в кровь, начинается разрушение эритроцитов. Происходит так называемый гемолиз – распад красных кровяных телец эритроцитов из-за разрыва их мембран. Вместо здоровых эритроцитов в кровь вдруг выплескивается месиво из продуктов распада. Систематический прием спиртного (количество, превышающее 30 мл в спиртовом выражении) приводит к ухудшению насосной функции сердца. Клетки сердца отекают, разрушаются, уменьшается число клеточных ядер, мышечные волокна становятся дряблыми, нарушается синтез белка. Это приводит к дистрофии клеток и некрозам – отмиранию тканей. У алкоголиков нарушена проводимость и возбудимость сердечной мышцы, размер сердца увеличен за счет разрастания соединительной ткани.

## КОГДА МЫ МАЛО ДВИГАЕМСЯ

В состоянии покоя сердце перегоняет примерно 5 литров крови в минуту. И если вы не двигаетесь и не увеличиваете периодически эту цифру, то она начинает постепенно снижаться. Сердце не получает поддержки от мышц организма, которые при движении помогают ему, сокращаясь и увеличивая так называемый венозный возврат. Этот возврат увеличивает объем сердечного выброса на 30-40%. При гиподинамии сердце отвыкает работать на нормальной мощности. Оно перекачивает все меньше и меньше крови. Миокарду приходится работать быстрее – повышается частота сердечных сокращений и давление. В малых сосудах сердца и в организме в целом теряется достаточное кровоснабжение. Тромбы этих мелких сосудов могут привести к сердечным приступам. Наконец, когда мы не двигаемся, сердце покрывается жиром.

Текст:  
Герман  
Прокофьев



# Опасные последствия АНГИНЫ

ПОЧЕМУ К БОЛЕЗНИ  
СТОИТ ОТНЕСТИСЬ СЕРЬЁЗНО

Принято считать, что ангиной чаще всего болеют дети. Это, конечно, заблуждение. Ангина нередко встречается у взрослых до 40 лет и может возникать в любом возрасте. Частые инфекции, экология, стрессы – все это ослабляет наш иммунитет и истощает защитные силы организма. Вот только, в отличие от ребенка, которого мама лечит вдумчиво и скрупулезно, взрослые чаще всего переносят заболевание на ногах, получая от болезни ряд неприятных последствий в виде всевозможных осложнений.



**Эксперт**  
**Мария Харитоновна,**  
врач-оториноларинголог  
ГБУ РО КБ им. Н. А. Семашко

## – Откуда берется эта напасть?

– Инфицирование может происходить воздушно-капельным и алиментарным путем, то есть через зараженную бактериями воду, пищу, грязные руки и т. п. Хроническое воспаление в полости рта и носоглотке, кариозные зубы могут способствовать развитию заболевания. Предрасполагающими факторами также являются переохлаждение и снижение иммунитета. Возбудители, вызывающие ангину, это бактерии стафилококки и стрептококки, реже – вирусы и грибки.



## СОВЕТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Поражение миндалин возникает при дифтерии, скарлатине, а также остром лейкозе. Обязательно нужно обратиться к врачу для правильной постановки диагноза.

## ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ

### – Вероятно, и лечение ангины имеет свои особенности?

– Ангина требует приема антибактериальных препаратов, а их назначить может только врач. Плюс противовоспалительные средства, местные антисептики и антигистаминные препараты. И что особенно важно помнить – ангину нельзя переносить на ногах и заниматься самолечением. Это практически всегда ведет к осложнениям.

## ДЛЯ АНГИНЫ ХАРАКТЕРНЫ:

- сильная боль в горле
- покраснение и отек небных миндалин, белесый налет на их поверхности
- интоксикация организма
- местный лимфаденит
- высокая температура тела – до 38,5-39 градусов Цельсия



## НАЧАЛО АНГИНЫ

### – Мария Александровна, есть ли у ангины сезонность?

– Конечно. Есть зависимость этого заболевания от времени года. Холодное время года, периоды дождей и таяния снега, когда наблюдается повышенная влажность воздуха, – все это благоприятные условия для развития острого инфекционного заболевания. Но не стоит забывать, что и в жаркое время года ангина может возникать у любителей холодных напитков, сквозняков и кондиционеров. Как правило, воспаление захватывает небные миндалины. Воспалительный процесс может поражать язычную и глоточную миндалины, боковые валики глотки.

## СИМПТОМЫ И КОВАРСТВО

### – А как понять, что горло болит именно из-за ангины?

– Правильный диагноз может поставить только врач. Начальными симптомами заболевания могут быть першение и боль в горле. Достаточно быстро к этим симптомам присоединяется высокая температура. При осмотре ЛОР отметит увеличение лимфатических узлов шеи, покраснение и отек небных миндалин, белесоватый налет на них.

### – Ангину часто называют коварной болезнью. Почему?

– Ангина опасна своими последствиями. Они бывают при ослабленном иммунитете и несвоевременно начатом лечении. Чаще всего возникает паратонзилляр-

ный абсцесс – гнойники в околоминдалиновой клетчатке. Это острое воспаление часто является продолжением ангины. Кажется, что наступило выздоровление, но внезапно у больного возникает боль в горле, которая постоянно усиливается. Через 2–3 дня глотание становится невозможным, повышается температура, увеличивается слюноотделение. Есть и другие осложнения, например, острый гнойный лимфоденит (воспаление лимфатических узлов), флегмона шеи. К общим осложнениям относятся такие тяжелые болезни, как ревматизм, поражения миокарда, инфекционный полиартрит, пиелонефрит, сепсис, менингит, инфекционно-токсический шок.

## ПРОФИЛАКТИКА

### – Существует ли какая-то противоангинная профилактика?

– Достаточно регулярно чистить зубы и полоскать рот после еды, чтобы не создавать благоприятную для размножения бактерий среду. Вовремя пролечивать насморк и санировать полость рта. По возможности стоит избегать переохлаждения, не контактировать тесно с больными людьми, соблюдать правила личной гигиены. Ну и, конечно, закаливание. Частые прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка с водными процедурами в виде обливаний и обливаний водой комнатной температуры с последующим растиранием кожи, плавание в бассейне в любое время года.

Беседовала: Инга Гогричани

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

## ШАМПУНЬ & ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША С ОХЛАЖДАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ 350МЛ

Охлаждающий шампунь и гель для душа – то, что нужно жарким летом или после долгого напряженного дня. Неисправимым соням он тоже придется по душе. Гель моментально взбудит и наполнит Вас энергией. Это средство два в одном: шампунь и гель для душа. Оно бережно очищает и питает не только тело, но и волосы, оставляя на коже приятный холодок. Аромат с нотами ментола мгновенно взбудит Вас и откроет второе дыхание.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08265 от 31.03.2014

## ДЛЯ ДУШИ И ДУША!

### ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЯБЛОКО 350МЛ

Гель эффективно и деликатно очищает и увлажняет кожу, придает ей упругость и приятный легкий аромат, успокаивает раздражения. Наполняет энергией, улучшает настроение и самочувствие.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

### ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЛАЙМ 350МЛ

Утренний и сочный – концентрация энергии и бодрости на целый день. Созданный для творческих личностей, этот гель заботится о Вашей коже, увлажняя и укрепляя её, успокаивая раздражения. А яркий солнечный аромат пробудит к жизни даже самых неисправимых соню.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

### ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ЛАВАНДА 350 МЛ

Этот расслабляющий медитативный гель для душа приносит гармонию и спокойствие. А также нежно ухаживает за кожей, мягко очищая, увлажняя и успокаивая её. Содержит специальную кондиционирующую добавку, придающую коже необыкновенную нежность и шелковистость.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08263 от 31.03.2014

## УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАМПУНЬ С ЭКСТРАКТАМИ ЖЕНЬШЕНЯ И ХМЕЛЯ 350МЛ

Шампунь для ежедневного ухода за волосами любого типа. Прекрасно очищает волосы и кожу головы, бережно ухаживает за волосами, возвращая им здоровый вид. Улучшает структуру волос, повышает их прочность и эластичность, питает и укрепляет корни. Свежий травяной аромат подарит Вам ощущение солнечного летнего дня, поможет отвлечься от забот и сделает процесс ухода за волосами особенно приятным. Укрепляющий шампунь вернет Вашим волосам силу, делает их более мягкими и шелковистыми.



ТС № RU Д-РУ.АИ35.В.08265 от 31.03.2014

Тел.: 8-495-649-44-67 Сайт: сияниемосква.рф

Реклама

ООО ТРИА+ М. 107150, Москва, ул. Бойцовая, дом 22. ОГРН 5157746073084



# ЭКСПЕРТЫ "ПЛАНЕТЫ"

## Посоветуем, подскажем,



### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОСУДИСТОЙ СЕТОЧКИ

«Уже больше года на лице, особенно около носа, покраснения, не наружные, а сосудистые, наподобие звездочек. Обычно, говорят, такое бывает у пьющих людей, а я вообще не пью. Откуда это и что с этим сделать?»

Юлия Струкова, г. Москва



**Лейла Роз,**  
врач-дерматокосметолог,  
кандидат медицинских наук

– Избавиться от сосудистой сеточки можно различными способами, и эффект зависит от давности ее возникновения, выраженности, возраста и количества и диаметра поврежденных сосудов. В домашних условиях рекомендуется применять сыворотки и кремы с витаминами С, F и А, антиоксиданты, ресвератрол, неацин, масло зародышей пшеницы. Внутрь применять полиненасыщенные жирные кислоты – Омега 3. Из профессиональных процедур выраженным эффектом обладает лазерная коагуляция. Количество процедур может варьировать от одной до пяти. Точную рекомендацию возможно дать только при хорошем профессиональном осмотре.

### ЗУБ СТАЛ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ

«Зуб стал реагировать на холодное питье и пищу и даже воздух. Что это может быть?»

Ольга Селянина, г. Тверь



**Алена Платицына,**  
врач стоматолог-терапевт,  
ортопед

– Реакция зубов на холодные раздражители может

быть в результате повреждений эмали. Это механическое воздействие или химическое. В первом случае это часто бывает усиленное давление на зубную щетку при чистке зубов, неправильное использование механических зубных щеток. Во втором – чрезмерное употребление фруктовых соков, газированных напитков, цитрусовых. Как бы то ни было, необходима консультация специалиста. Нельзя ограничиваться покупкой якобы волшебных зубных паст, так как проблема может быть серьезной.



### ЧТО МОЖНО СЪЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ



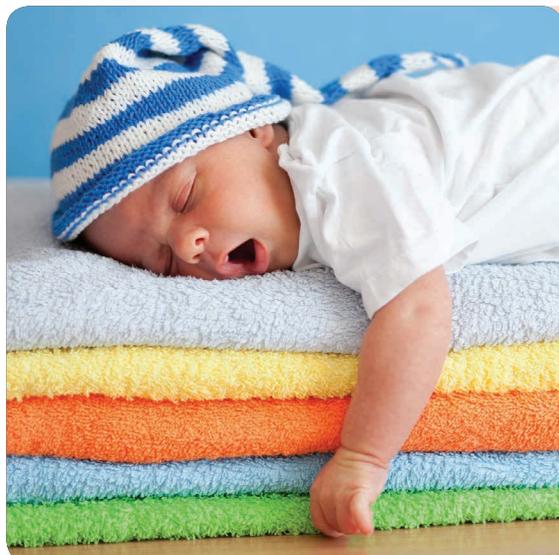
«Ужинаю, как советуют врачи, за два часа до сна, а перед отходом в кровать снова подступает голод. Вредно ли ложиться спать на голодный желудок? И что лучше съесть на ужин, чтобы вред был минимальным?»

Наталья, Московская область



**Тамара Дорохова,**  
диетолог, психиатр, кандидат  
медицинских наук

– Если в ужине было недостаточно белка, то это нормально, что вы через два часа захотели поесть. Если вы проголодались, то поесть нужно обязательно. Голодной спать не нужно ложиться никогда. Это может привести к тому, что вы ночью будете просыпаться и есть. Ужин должен быть легким и сытным: 50-60 грамм белка (нежирные сорта мяса, индейка или рыба) плюс любые крупы 100 грамм и салат из свежих овощей 100-150 грамм. Так вы и не перегрузите желудочно-кишечный тракт, и будете спать спокойно.



### ЕСЛИ МУЧАЕТ СОНЛИВОСТЬ

«Все время хочу спать, утром вставать тяжело, и усталость давит весь день. На сахар кровь проверяла – вроде бы все хорошо. Как от этого избавиться?»

Анастасия Бережкова, г. Москва



**Галина Палькова,**  
эндокринолог

– Это может быть признаком многих нарушений в организме.

Хронические инфекции (любые плохо пролеченные или невыявленные), хронические заболевания дыхательной системы, аллергия, пониженное артериальное давление, интоксикация (отравление пищевыми продуктами, возможно хроническое, алкоголь, никотином и т. п.). Апноэ или храп также может мешать высыпаться, кроме того, апноэ и опасно. Чтобы выяснить, что является причиной хронической усталости именно в вашем случае, требуется очный осмотр у специалистов. Важно пройти лабораторную диагностику крови: посмотреть биохимию, общие анализы, соответствие гормонального статуса возрасту. Рекомендуется пройти общий профилактический осмотр,

включая в себя осмотр у терапевта, эндокринолога и, возможно, невролога (хроническая усталость может быть симптомом заболеваний опорно-двигательного аппарата). Озвучьте жалобы специалистам, пройдите необходимые исследования. Важно понимать, что недостаток сна и неправильный режим сна и бодрствования (о котором опосредованно свидетельствует синдром хронической усталости) ведет к преждевременному старению, обострению хронических заболеваний (в первую очередь ЖКТ) и набору веса. Здоровый человек должен спать не менее 6 часов. Засыпать рекомендуется до 12:00 и в полной темноте, чтобы не мешать выработке необходимых гормонов.

# ЗДОРОВЬЯ" ОТВЕЧАЮТ

## успокоим, предостережём



### ВОЛОСЫ НЕ ТАМ, ГДЕ НАДО

«У меня периодически появляются островками волосы на лице, спине, животе, ногах, руках, подмышках. Что можно с этим сделать?»

**Василиса, г. Архангельск**



**Наталья Гайдаш,**  
дерматолог,  
косметолог,  
специалист по  
высокотехнологичным  
методам  
омоложения,

кандидат медицинских наук

– Решать проблему нужно комплексно. Необходимо выяснить причину чрезмерного оволосения и пройти обследование у эндокринолога. Одновременно рекомендую воспользоваться достижениями современной косметологии и сделать лазерную эпиляцию. В данном случае, скорее всего, показана динамическая лазерная эпиляция, поскольку волос много и площадь оволосения тоже, видимо, значительная. Ди-

намический лазер удаляет волосы в движении: манипула двигается в зоне обработки быстро, испуская множество импульсов. На сегодняшний день это самая эффективная и безболезненная процедура эпиляции.

Теперь вернемся к причинам чрезмерного оволосения. Только в двух случаях врач должен насторожиться. Первое: волосы растут там, где они у женщины не должны расти. В медицине есть понятие «вирильные зоны» – зоны неправильного, недолжного роста волос. Если мы говорим об этой проблеме, то она носит название «гирсутизм». Вторая проблема связана с термином «гипертрихоз» – когда волосы растут там, где нужно, но их столько, что они создают проблему. И в первом, и во втором случае – особенно в первом – можно подозревать наличие эндокринной патологии.

### ОПАСНОСТИ МЕНОПАУЗЫ

«Переживаю из-за онкологии в связи с менопаузой. Слышала, что риск у женщин сильно возрастает. Есть ли возможность уберечься, гарантировать себя от рака?»

**Анна Лукьяненко, г. Самара**



**Аниса Хедири,**  
врач-гинеколог

– На фоне гормональных изменений, недостаточности эстрогенов, которые вызывают истончение слизистой, увеличивается риск воспалительного процесса. Начинаются трансформации в клетках эндометрия, что провоцирует дисплазию. Кроме того, им-

мунитет снижается, увеличивается риск активности вируса папилломы человека. Начиная с 40 лет женщине следует раз в год в обязательном порядке посещать гинеколога, сдавать мазок на онкоцитологию. В случае, если выявляются любые изменения на шейке матки, я рекомендую делать кольпоскопию. Если женщина замечает такие тревожные симптомы, как выделения, неприятный запах, непонятные боли внизу живота, мажущие кровянистые выделения – это повод незамедлительного обращения к гинекологу. После 40 лет это особенно важно. При регулярном посещении гинеколога риск развития онкозаболеваний минимальный.

### МАЛО ВЫЛЕЧИТЬСЯ, ВАЖНО ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это свобода. Лучше всего это ощущает человек, преодолевший тяжелую болезнь. Он возвращается к обычной жизни... и через некоторое время забывает вновь. Знакомо, не правда ли? Большинство из нас с детства слышало выражение «профилактика заболеваний», но мало кто слышал о реабилитации. О способах восстановления организма после лечения мы поговорили с заведующим отделением кинезиологии центра «Дворец Здоровья», доктором натуропатии, мануальным терапевтом Алексеем Кирилловым.

– Стратегия профилактики, лечения и реабилитации всегда должна состоять из 4 этапов, – рассказывает Алексей Анатольевич. – Это: работа со структурой – состоянием костей, связок, внутренних органов, работа с биохимией – составом крови, жидкостей, клеток, психологический этап – коррекция психологических блоков, выраженных на теле, и четвертый этап – энергетический. Каждая проблема может быть ярко выражена в одной из четырех форм, но решая ее, нельзя забывать остальные этапы, их тоже обязательно надо корректировать. Причиной той же межпозвоноковой грыжи может быть как структура – например, кривой таз, так и психологический, энергетический или биохимический диссонанс. К сожалению, массовая диагностика сегодня поставлена совершенно на других основах – увидели изменения на УЗИ – значит, надо делать то или другое, а это чаще всего неверно, надо искать причину.

– Если человека успешно вылечили в больнице, нужно ли дальше восстанавливаться?

– Если у человека пропал симптом, это еще не говорит о том, что он вылечился... Зачастую врачи не говорят о необходимости реабилитации после лечения, а потому каждый должен сам бороться за свое здоровье... Ко мне на прием приходят люди, для которых мои методы непривычны, и они бывают сильно удивлены, что их

заболевания лечатся совсем не так, как они себе это представляли.

– То есть ваша задача – изменить привычку действовать по определенной схеме?

– Задача – увидеть позитивные изменения, узнать, что пациент делал для этих изменений, показать новые приемы, отправить в зал ЛФК. И, повторюсь, лечить нужно по всем четырем направлениям.

– Знаю, у вас проходят специальные программы для людей с сердечнососудистыми заболеваниями...

– И не только, это всего лишь одна из программ. При помощи подготовленных инструкторов люди на групповых занятиях в залах изучают специальные упражнения. Каждый пациент получает индивидуальную программу, которую надо будет повторять дома. С помощью таких занятий значительно улучшается состояние здоровья.

– Речь о какой-то авторской методике?

– Да, занятия проходят по моей методике, основанной на 16 упражнениях – простых, но очень действен-

ных. Я разработал ее для себя, а потом к ней добавились знания, полученные у профессоров А.Т. Огулова и Л.Ф. Васильевой. Эта методика очень проста и понятна с точки зрения прикладной кинезиологии.

– Не все читатели поймут, что такое «кинезиология»...

– Я называю эту науку высшей неврологией. Она изучает движение не только тела, но и жидкостей, психики, энергии.

«Попав в отделение кинезиотерапии – это чудо. Приходишь с болями, заметными проблемами спины, перекосами, а уходишь совсем другим человеком и с чудесным настроением».

Алена Новикова, пациентка

Запись на прием:  
8 (495) 004-50-47,  
8 (495) 004-50-48.



dvoreczdorovia



РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ДВОРЕЦ ЗДОРОВЬЯ»  
работаем с причиной болезни, а не с симптомами

ПРЕДЪЯВИТЕ КУПОН И ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ 20%  
НА КУРС ИЗ 7 ЗАНЯТИЙ ПО КИНЕЗИОТЕРАПИИ  
м. Профсоюзная, ул. Архитектора Власова, 6, подъезд 3  
8 (495) 004-5047, 8 (495) 004-5048

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### КАК ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ?

«Хочу начать бегать, но говорят, там есть много подводных камней: при неправильном подходе могут пострадать суставы, например. Как правильно приступить к тренировкам?»

**Сергей Славин, г. Коломна**



**Ольга Константинова,**  
фитнес-тренер

– Для бега используйте специальные амортизационные покрытия на стадионах или земляное, травяное покрытия, которые значительно мягче асфальта, чтобы исключить травмы суставов и позвоночника. У вас должны быть укреплены мышцы бедер, ягодицы, нижняя часть спины, пресс, поэтому найдите время для силовой подготовки указанных мышечных групп. Во время бега не сутультесь, расправьте плечи и опустите их. В таком положении



сердце и легкие будут работать более продуктивно. Взгляд направьте вперед. Очень важно не приземляться на пятку. Стопу ставьте на широкую часть, пятка касается земли в последнюю очередь на долю секунды и тут же отрывается. Руки согнуты под углом 90 градусов, локти вперед не выходят.

Хочу предостеречь, что бег у людей с проблемами позвоночника, суставами ног должен быть исключен из тренировочного процесса как вид аэробной тренировки, так как он создает высокую ударную нагрузку на указанные области.

# Гимнастика для лица

## СОХРАНЯЕМ СВЕЖЕСТЬ И ПОДТЯНУТОСТЬ

Фейсфитнес – упражнения для лица – становится все популярнее, так как естественность, отсутствие агрессивных косметических операций возвращается в моду. Это тот же самый спорт, но для лицевых мышц. Вот упражнения, с которых можно начать.

### БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Это упражнения на основные лицевые мышцы: лоб, веки, щеки, шею. В зависимости от проблемной зоны каждая девушка или женщина может уделять особое внимание именно этой части лица.



### ЛИФТИНГ ЛБА

**Цель – против морщин на лбу.**

**Техника:** Плотно прижмите ладони ко лбу. Потяните пальцами лобную мышцу вниз и слегка в стороны (буквально пару миллиметров), затем медленно поднимайте брови 20 раз, руками оказывая сопротивление вниз. На 20-й раз задержите мышцы в таком положении, считая до 20. После выполнения упражнения вы можете почувствовать, что лоб онемел, вы не можете наморщить-ся. Это нормально.



При помощи простых упражнений женщина может улучшить состояние кожи и мышц лица в любом возрасте.

Фото предоставила Елена Каркукли

Следите, чтобы в зоне носогубного треугольника и вокруг глаз не было морщин и складок. Ритмично надувайте и сдувайте щеки, при надувании надавливая на них ладонями. Повторите 20-40 раз.



### «КУЛАЧКИ»

**Цель – подтяжка второго подбородка.**

**Техника:** Поставьте сложенные как на картинке руки под подбородок, локти прижмите к груди. Надавите языком на верхнее небо, одновременно оказывая сопротивление руками. Не выдвигайте голову вперед. Выполните 20 раз в медленном темпе. Снимите напряжение легкими хлопываниями под подбородком.



### УКРЕПЛЕНИЕ ЩЕК

**Цель – подтянуть щеки, не допустить дряблости и «бульдожьих щек».**

**Техника:** Зафиксируйте губы и щеки руками, запястья вместе, как на фото.



### НИЖНИЕ ВЕКИ

**Цель – против мешков под глазами.**

**Техника:** Мягко зафиксируйте подушечками пальцев внешнюю и внутреннюю область нижнего века. Подтягивайте нижнее веко вверх. Взгляд вверх. Повторите 20-40 раз.

### «ЁЛОЧНЫЙ ШАРИК»

**Цель – поддержание осанки.**

**Техника:** Представьте, как будто вы подвешены за макушку, как елочный шарик, или как будто у вас на голове корона и вы тянетесь все время вверх. Это залог восстановления и сохранения овала лица, длинной гладкой шеи и отсутствия второго подбородка! От состояния осанки зависит овал лица, шея, холка и даже положение щек, так как все взаимосвязано. Хорошая осанка и правильное положение головы – гарантия отсутствия второго подбородка.

Текст: Ольга Савина

## КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Елена Каркукли, главный тренер клуба естественного восстановления лица «Faceday»**

### КАК РАБОТАЕТ ФЕЙСФИТНЕС?

– Точно так же, как любой другой, только предназначен он для лицевых мышц. На лице под кожей тоже есть мышцы, и их можно тренировать для сохранения и восстановления любых проблемных зон, только более деликатно и внимательно, так как мимические мышцы отличаются от скелетных: они тоньше, слабее, у них другие функции, способы крепления и другие особенности. Делая

гимнастику, мы восстанавливаем и укрепляем мышечный каркас, физиологические функции мышц, а также останавливаем гравитационный птоз (опущение мышц), расслабляем напряжение, улучшаем микроциркуляцию, лимфоток. Лицо становится подтянутым и свежим, разглаживаются морщинки и заломы, улучшается цвет лица, уменьшается отечность.

### СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО УДЕЛЯТЬ ГИМНАСТИКЕ?

– У меня гимнастика занимает от 5 до максимум 20 минут в день. В среднем я уделяю 5-10 минут в день. Первое время фейсфитнес может занимать немного больше времени, так как необходимо понять и усвоить все упражнения, довести их до автоматизма. Потом это входит

в привычку и становится ежедневной полезной гигиеной – как почистить зубы или нанести крем. За 3 минуты вы можете подтянуть веки и лоб, 2 минуты – чтобы поднять щеки, 3 минуты на осанку и шею, 3 минуты на снятие отечности, расслабление, лифтинг.

### ОТ ЧЕГО ПОМОЖЕТ ФЕЙСФИТНЕС?

– Я занимаюсь почти 4 года и веду тренировки более 3 лет. За это время я наблюдаю потрясающие результаты у женщин абсолютно разных возрастов. Например щеки – одна из зон, с которыми можно успешно работать. Мои щеки в 33 года были в неудовлетворительном состоянии, я подтянула их достаточно быстро. С помощью упражнений можно улучшить состояние век, умень-

шить круги под глазами и предотвратить появление отеков, синяков и грыж. Верхние и нижние веки – это круговая мышца глаз, укрепляя и расслабляя которую мы уменьшаем гусиные лапки, подтягиваем веки и так далее.

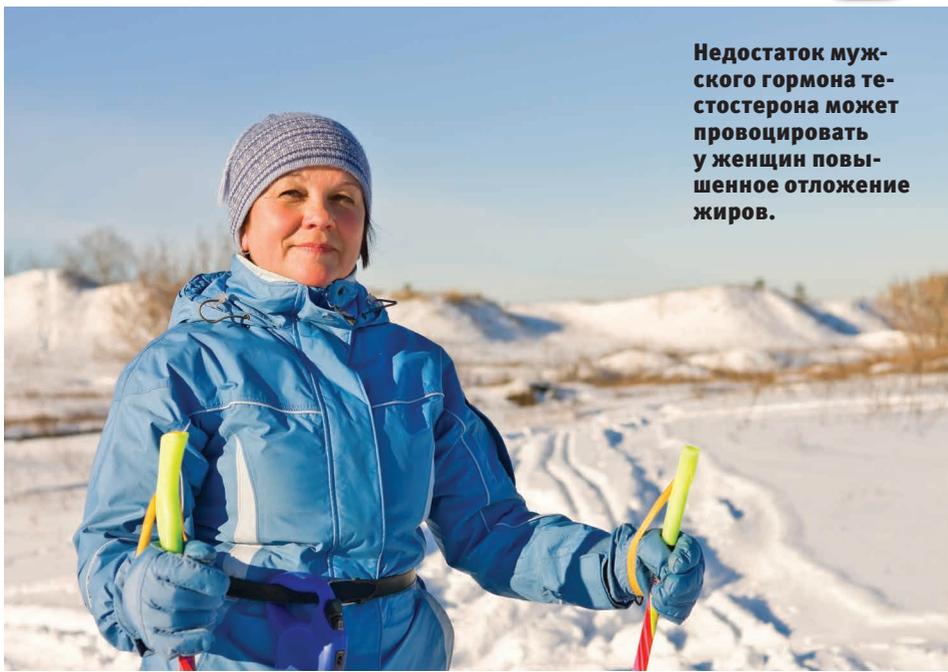
### ВСЕМ ЛИ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ?

– Противопоказания есть, например кожные заболевания, заболевания лицевых нервов, нейропатия, вирусные, острые ЛОР-заболевания, поскольку с лимфотоком могут разноситься и бактерии, болезни лимфатической системы, нарушение мозгового кровообращения, гипертоническая болезнь третьей степени. Противопоказаниями являются болезни в активной форме или в стадии обострения



# Зачем женщинам тестостерон

## РОЛЬ МУЖСКОГО ГОРМОНА В ЖЕНСКОМ ОРГАНИЗМЕ



**Недостаток мужского гормона тестостерона может провоцировать у женщин повышенное отложение жиров.**

Основной мужской гормон – тестостерон. Именно он делает мужчин сильными, выносливыми, помогает наращивать мышечную массу, отвечает за половое влечение. Оказывается, без этого гормона не обойтись и женщинам. Более того, недостаточный его уровень приводит к болезням.

## ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ МЕДИЦИНА?

С наступлением менопаузы уровень тестостерона, как и уровень женских гормонов, нужно взять на особый контроль. С высокой долей вероятности гинеколог-эндокринолог, а обращаться в этот непростой для женщины период нужно именно к нему, назначит анализ крови на тестостерон. Сдавать его нужно натощак, постараться за сутки до сдачи избежать стрессов, переутомления, высоких физических нагрузок, отказаться от секса.

Итак, снижение гормона диагностировано. И снова дорога к врачу. Необходимо принять решение, нужна ли заместительная гормональная терапия на основе эстрогена или можно справиться без медикаментов. Как бы то ни было, но самолечение тут недопустимо. Гормоны не терпят халатности.

Однако кое-что вы можете сделать и без врача. Если хотите дольше оставаться полной сил, обладать подвижным умом и выглядеть привлекательно, не отказывайте себе в удовольствии выспаться, занимайтесь спортом, проявляйте спокойствие в любой стрессовой ситуации и регулярно занимайтесь сексом с постоянным партнером. Следить за своим здоровьем – это замечательная привычка!

Текст: Светлана Черниченко

Благодарим за помощь в подготовке материала врача-гинеколога Ирину Юрк

## НА СТРАЖЕ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Тестостерон в женском организме вырабатывается яичниками и надпочечниками из холестерина. Немного – всего 15-80 условных единиц против 300-1000 мужских. Однако этого количества вполне достаточно, чтобы женщина чувствовала себя полной сил, молодой и привлекательной. Тестостерон обеспечивает:

- хорошее самочувствие,
- половое влечение,
- соотношение и объем мышечной и жировой ткани,
- работу нервной системы,
- бесперебойное функционирование желез внутренней секреции.

Одним словом, и в женском организме этот гормон совсем не лишняя «деталь». Насколько интенсивно он будет вырабатываться, зависит от работы желез, а также от конституции самой дамы. От количества тестостерона, в частности, зависит, какой будет мышечная масса женщины: упругой и сильной или дряблой и вялой. Чем меньше гормона, тем выше жировая прослойка и меньше мышечная масса. От достаточного уровня тестостерона также зависит качество волос, ногтей и кожи женщины.

## ТЕСТОСТЕРОН ПРИ МЕНОПАУЗЕ

В период менопаузы уровень тестостерона значительно снижается. Причина всему – изменения в тканях яичников. Детородная

функция сводится на нет, число фолликулов неизменно падает, а ткань яичников заменяется на соединительную. Как же такое положение дел отражается на самочувствии женщины?

- Снижается либидо. Сексуальное возбуждение все реже, а часто и вовсе сведено к нулю. Это объясняется тем, что ранее тестостерон влиял на участки головного мозга, отвечающие за чувственность. Со снижением уровня тестостерона снижается и количество вырабатываемого во время оргазма серотонина – гормона удовольствия.
- Появляется лишний жирок, наблюдается прибавка в весе. Мышцы слабеют и уменьшаются в объеме, в то время как жировая прослойка увеличивается, преимущественно вокруг талии.
- Ухудшается проводимость сосудов. Холестерин перестает перерабатываться в необходимые организму вещества из-за недостатка эстрадиола для химических реакций. Вязкость крови увеличивается, на стенках сосудов откладываются холестериновые бляшки.
- Выпадают волосы. Замедляется процесс обновления волосяных луковиц.
- Быстрое утомление. Тестостерон перестает активно участвовать в энергообмене. Дефицит гормона провоцирует слабость и сонливость.
- Ослабляется структура костной ткани. Снижается количество эстрадиола, предохранявшего кости от травм, и тестостерона, участвовавшего в выработке «строительных» костных клеток.

В общем, приятно мало. А если прибавить сюда риск сахарного диабета, атеросклероза, остеопороза и рака груди, картина вырисовывается и вовсе печальная.

## ПРОДУКТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА



### ОРЕХИ

Богатый источник растительных жиров, которые принимают участие в синтезе тестостерона и помогают организму усваивать минералы и витамины.

### МОРЕПРОДУКТЫ

Содержат достаточное количество цинка. Именно он является главным химическим элементом молекулы тестостерона. Плюс морепродукты богаты Омега-3 жирными кислотами (рыба жирных сортов, крабы, креветки).



### ОВОЩИ

Они не только позитивно влияют на уровень тестостерона, но и усиливают воздействие гормона на организм человека.

### ФРУКТЫ

Способствуют усилению секреции тестостерона. В особенности апельсины, абрикосы, персики, ананасы, груши, дыни, виноград, хурма.

### КАШИ

Клетчатка злаковых улучшает циркуляцию крови, помогая вырабатывать тестостерону.



## СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЗИ СОСУДОВ ШЕИ БЕСПЛАТНО

### СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛ.:

**8-800-505-20-21 8 (985) 921-75-21**

звонок по России бесплатный

Лицензия департамента здравоохранения ЛО-77-01-012043 от 05 апреля 2016г.  
ОГРН 1127746700058, ООО "БАЗОН", РЕКЛАМА

**ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

## Азбука полезных продуктов

В этой рубрике мы будем подробно и обоснованно рассказывать о пользе тех или иных доступных всем продуктов.

# А АРБУЗ

### ВАЖНО

МНОГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА ОКОНЧАТЕЛЬНО ФОРМИРУЮТСЯ ТОЛЬКО В ПОЛНОСТЬЮ СПЕЛОМ АРБУЗЕ, А СПЕЛОСТЬ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ КРАСНОГО ЦВЕТА МЯКОТИ.

### В 100 Г АРБУЗА СОДЕРЖИТСЯ:

- более 600 мкг витамина А (ретинола) – это больше половины суточной потребности человека. Этот витамин необходим для зрения, роста волос, здоровья кожи, костей, иммунной системы, а также сохранения молодости клеток организма;
- 12 мг витамина С – одного из основных в обменном процессе – это треть дозы, рекомендуемой в день для здорового человека;
- 3,5 мкг фолиевой кислоты (витамина В9), который известен своими противоопухолевыми и противовирусными свойствами;
- 5 мкг холина (витамина В4), препятствующего отложению жиров;
- а также 7 мг кальция и по 10 мг магния, фосфора и калия.

Арбуз содержит красного пигмента ликопина больше, чем помидоры. Этот пигмент известен своими противоопухолевыми свойствами и оказывает поддержку сердцу. Также эта бахчевая культура является уникальным поставщиком цитруллина – аминокислоты, важной для сохранения силы и активности организма. Кроме того, в 100 г арбуза всего 30 килокалорий.

### АРБУЗ ПОМОГАЕТ

#### ПРОТИВ ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ

Аргинин, который вырабатывается в организме после употребления арбуза, расслабляет мышцы и сосуды, снижая давление. Он активизирует производство азотной кислоты, которая препятствует образованию холестериновых бляшек. Вода из арбуза помогает провести очистку крови от вредных веществ.

#### ПРОТИВ РАКА ПРОСТАТЫ

Ликопин, который, как уже говорилось, в арбузе содержится в избытке, известен тем, что помогает восстанавливать простату и надолго сохранять ее здоровье.

#### ПРОТИВ РАКА ПРЯМОЙ КИШКИ

Благодаря своим очистительным свойствам, созданию щелочной среды и снабжению клеток водой, арбуз препятствует развитию рака прямой кишки. В целом можно сказать, что арбуз как бы промывает почки,

кишечник и в чуть меньшей степени – печень. Так что чистка при помощи арбуза – не миф народной медицины.

#### ПРОТИВ ИМПОТЕНЦИИ

Содержащийся в арбузе цитруллин расслабляет мелкие сосуды, обеспечивая лучший кровоток. Это вещество имеет противорвотное действие.

#### ПРОТИВ СТАРЕНИЯ ГЛАЗ

Витамин А, С, лютеин и зеаксантин делают арбуз одним из лучших пищевых продуктов для поддержания здоровья глаз. Эти вещества предохраняют от старческой дегенерации, а также от сухости глаз, особенно распространенной в наше время.

Текст: Дмитрий Травин

### КСТАТИ



Арбузные косточки, в отличие от абрикосовых и персиковых, полезно есть. Они содержат много витаминов группы В, очень богаты минералами. Так богаты, что 100 г косточек содержат от 40 до 130% суточной нормы магния, марганца, фосфора, цинка, железа, калия и меди.

Чай из арбузных косточек используется закрытой религиозной общиной амишей как лечебное средство для здоровья репродуктивных органов.



Эксперт  
Марина  
Макиша

#### НЕ ДАВАТЬ ПРОДУКТАМ ГОРЕТЬ

Нужно понимать, что канцерогены при жарке образуются в процессе горения. Когда масло дымится, появляется черная или коричневая корочка, то есть имеются явные признаки горения, это значит, что вырабатываются вещества, которые мы можем отнести к категории канцерогенных – альдегиды, в частности. Поэтому нельзя раскалять масло до того, чтобы оно дымилось.

## Как жарить без канцерогенов

### ПРАВИЛА, ПОДТВЕРЖДЕННЫЕ НАУКОЙ

Канцерогены – вещества, которые увеличивают риск развития онкологических заболеваний. То, что канцерогены образуются при жарке, все мы слышали. А вот как жарить, чтобы свести вред к минимуму?

#### СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ ЖАРКИ

Обжаривать в течение минуты, а затем в духовке или конвекционной печи доводить до готовности. Можно не наливать масло на сковороду, а обмазать им продукт и бросить на горячую сковородку, быстро прижарить его – и получить корочку.

#### НЕ НАГРЕВАТЬ СКОВОРОДУ СИЛЬНО

У большинства масел температура горения – около 200 градусов по Цельсию, поэтому если мы не

будем раскалять сковороду, такой температуры масло не достигнет.

#### НЕ ДОПУСКАТЬ СГОРЕВШИХ КРАЕШКОВ

Говорят, что нужно переворачивать продукт каждую минуту. Если масло раскалено, особого толку от этого не будет. Тут, скорее, важно не допустить, чтобы образовывались сгоревшие места.

#### НА КАКОМ МАСЛЕ ЖАРИТЬ?

Для жарки лучше использовать масла с более высокой точкой горения. Оптимальный вариант – кокосовое масло, но оно не слишком доступно. Из доступных лучше всего жарить на оливковом, рапсовом, рисовом, кунжутном масле и масле из виноградных косточек. Лучше не жарить на подсолнечном, льняном, кукурузном масле – там много полиненасыщенных жирных кислот, которые очень быстро начинают гореть. Масла, которые проходят сложный технологический процесс, намного менее полезны, чем масла естественного отжима.





# Поможем отстоять право на качественную медпомощь



**Евгений Зайцев,**  
адвокат

## ВРАЧ ОТКАЗАЛСЯ ПРИНИМАТЬ БЕЗ ФЛЮОРОГРАФИИ

«Мне отказал врач в медпомощи, так как у меня был просрочен результат флюорографии! Есть ли такое положение или закон? Врач сказал, что есть, в чем я сильно сомневаюсь!»

**Елена Васильевна Чебоксарова,**  
г. Рязань

– Согласно статье 11 323-ФЗ отказ в оказании медицинской помощи в соответствии с Программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи не допускается. Просроченная флюорография не является основанием для отказа в медицинской помощи. Пациент вправе обратиться с жалобой к руководителю лечебного учреждения либо в прокуратуру в связи с незаконным отказом в оказании медицинской помощи.

## ИНВАЛИДНОСТЬ ПРИ ГРЫЖЕ ПОЗВОНОЧНИКА

«У меня межпозвоночная грыжа 6 мм, стеноз, артроз. На больничном уже более 3 месяцев. Мучают постоянные боли. Операции не было. Положена ли мне инвалидность и с чего начинать ее оформлять?»

**Рафаил Сайфутдинов,**  
г. Казань

– Межпозвоночная грыжа является заболеванием, при котором у человека может развиться частичная либо полная утрата трудоспособности. В зависимости от степени утраты трудоспособности будет вынесено решение о необходимости назначения пациенту инвалидности. Длительная нетрудоспособность является основанием для направления пациента на медико-социальную экспертизу для решения вопроса о назначении инвалидности. Согласно пункту 16 Постановле-

ния Правительства РФ от 20.02.2006 N 95 «О порядке и условиях признания лица инвалидом» медицинская организация направляет гражданина на медико-социальную экспертизу после проведения необходимых диагностических, лечебных и реабилитационных или абилитационных мероприятий при наличии данных, подтверждающих стойкое нарушение функций организма, обусловленное заболеванием, последствиями травм или дефектами. После прохождения всех необходимых диагностических и лечебных мероприятий обратитесь к вашему лечащему врачу за направлением на медико-социальную экспертизу.

## НЕ ПРИНИМАЮТ В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ ПРИВИВОК

«Подскажите, пожалуйста, могут ли отказать ребенку в приеме в детский сад и школу без прививок, реакции Манту, консультации фтизиатра?»

**Светлана Ефремова, г. Пушкино**

– В соответствии с пунктом 8 части 5 статьи 19 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (далее – 323-ФЗ) пациент имеет право на отказ от медицинского вмешательства. Кроме того, Минздрав РФ в Письме от 15 июля 2015 г. N 24-2/10/3051970-1297 указал, что в соответствии со статьей 11 Федерального закона от 17.09.1998 N 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (далее – 157-ФЗ) профилактические прививки проводятся с согласия граждан, родителей или иных законных представителей несовершеннолетних и граждан, признанных недееспособными в установленном законодательством Российской Федерации. А также, что согласно пункту 1 статьи 5 157-ФЗ предусмотрена возможность отказа от прививок, которую необходимо подтверждать письменно: отказ подписывается гражданином, одним из родителей или иным законным представителем, медицинским работником и содержится в медицинской документации пациента.

Таким образом, оформить ребенка в образовательное учреждение (детский сад, школу) возможно при отсутствии прививок. Вместе с тем, согласно пункту 2 статьи 5 157-ФЗ, отсутствие прививок влечет временный отказ в приеме в образовательные и оздоровительные учреждения при угрозе массовых инфекционных заболеваний.



Часто для решения проблемы в лечебном учреждении достаточно обратиться с жалобой к главному врачу.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ ПО КВОТЕ

«Мой родственник приехал из Северной Осетии в Москву по квоте с раком прямой кишки, но тут в онкоцентре стали брать все анализы по новой – за деньги. Сказали, собирайте квитанции – потом возместят, или частично возместят, мы точно и не поняли. Это правдоподобно? И действительно ли должны возместить?»

**Надежда Карповна, г. Удомля**

– В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 28.11.2014 N 1273 «О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов» лечение онкологии прямой кишки входит в Перечень видов высокотехнологичной медицинской помощи (далее – ВМП), не включенных

в базовую программу обязательного медицинского страхования, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет средств, предоставляемых федеральному бюджету из бюджета Федерального фонда обязательного медицинского страхования в виде иных межбюджетных трансфертов в соответствии с федеральным законом о бюджете Федерального фонда обязательного медицинского страхования на очередной финансовый год и на плановый период.

Расходы медицинского учреждения на лечение пациента, в том числе на проведение необходимых исследований, компенсируются за счет денежных средств, предусмотренных по квоте Фондом обязательного медицинского страхования. В связи с незаконным взиманием с пациента денежных средств необходимо обратиться в местный орган управления здравоохранением или территориальный орган Росздравнадзора с жалобой на незаконные действия медицинского учреждения.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Важно знать и быть готовым к тому, что как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 20 000 рублей. Помните: пустив в дом «незваного гостя», вы можете стать его жертвой и переплатить за организацию похорон в 2–3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

### Как обезопасить себя от мошенников?

#### Первые действия:

1. Обратитесь только в проверенную в городскую специализированную службу, например, в ЗАО «Ритуал-Сервис», работающую в Москве с 1993 года. тел.: 8 (495) 700-7-700 (КРУГЛОСУТОЧНО).

2. Вызовите сотрудников скорой помощи (тел.103) и полиции (тел.102).

**ВАЖНО:** не отвечайте на телефонные звонки с неизвестных номеров и не пускайте в дом незнакомых людей до появления вызванного вами официального представителя городской специализированной службы и сотрудников экстренных служб.

По любым вопросам, которые могут возникнуть в ситуации, когда из жизни ушел близкий, всегда можно получить квалифицированную помощь, позвонив по телефону или оставив заявку на сайте службы. Наш специалист незамедлительно возьмет на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с родным человеком.

**8 (495) 700-7-700**  
(КРУГЛОСУТОЧНО)  
[www.ritual.ru](http://www.ritual.ru) (Ритуал. Ру)

Реклама

RITUAL.RU

# ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ АРФЫ

## ОТ ЧЕГО ПОМОЖЕТ АРФОТЕРАПИЯ

### ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ АРФОТЕРАПИЯ

Первые современные эксперименты в области арфотерапии начали проводиться еще в 1970-х годах. Тогда же появился проект «Лечебные арфы». Его создатели – американский профессор Рональд Прайс и арфистка Лиз Сифани – исследовали влияние арфы на организм человека. В ходе них Прайс выяснил, что арфа облегчает состояние страдающих болезнью Паркинсона и даже помогает при мозговом параличе.

В региональном медицинском центре Орlando врачи отделения сердечной хирургии провели эксперимент. В качестве «подопытных» выбрали 17 пациентов, которые только что перенесли операцию на сердце. Сеанс живой музыки, исполненной на арфе, помог им уменьшить боль и тревогу. Очень интересовался арфотерапией американский доктор медицины Джордж Патрик. Исследовав в 1999 году 272 пациента с различными заболеваниями, он установил, что 30-минутный музыкальный сеанс уменьшает боль и снимает симптомы на 53%.

### У ПОСТЕЛИ БОЛЬНОГО

Многие терапевты играют на арфах у постелей больных в госпиталях, хосписах и домах престарелых. Для этого используются обычно небольшие арфы с диа-



Для самостоятельной арфотерапии достаточно купить диск с записью арфы, желательно без оркестра, и слушать музыку 30-40 минут, когда есть необходимость расслабиться.

**Врачи с древних времен знали, что музыка способна облегчить душевные страдания и унять боль, а вот в современной медицине использовать для терапевтических целей арфу догадались сравнительно недавно**

пазоном 3-4 октавы. Там, где такая терапия используется, в медицинских организациях (пока только в западных странах), и врачи, и пациенты дают благодарные отзывы арфистам.

### ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВИБРАЦИИ

При этом типе арфотерапии используют циновку или кресло-кровать со встроенными динамиками, которые передают вибрацию. Арфа оборудована электронным звукозаписывающим устройством. Звук усиливается и вибрации ар-

фы передаются непосредственно пациенту. Арфотерапевт начинает играть музыку, в которой выражена определенная частота, и когда вибрации направлены непосредственно на место боли или напряжения, пациент чувствует облегчение.

### АРФОТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ ЛЕЧЕНИЮ

Арфисты с дополнительным образованием в психологии, музыкальной терапии (соответствующие курсы есть в ряде стран) и оккупационной терапии (то, что нам раньше было известно как трудотерапия) используют арфу для устранения конкретных умственных или поведенческих нарушений. Арфотерапевт также учит пациента игре на арфе, чтобы легче преодолеть физические, умственные или эмоциональные отклонения – это особенно работает в случае излечимых поражений опорно-двигательного аппарата, нервной системы, например, в результате инсульта.

Текст: Анна Зыкова  
Фото предоставила  
Аннея Пашинская



### ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Арфотерапевт Аннея Пашинская



– Как вам пришло в голову лечить людей арфой?  
– Я узнала об арфотерапии еще школьницей, побывав на сеансе одного швейцарского арфиста. Лет сорок назад ученые заинтересовались, как звуки разных музыкальных инструментов влияют на человеческое тело, и выяснили, что арфа обладает определенными обертонами, которые успокаивают нервную систему. А как хорошо под нее спать!

– Как происходит сеанс?

### КАК ПРОИСХОДИТ СЕАНС

– Различается ли эффект арфы в записи и вживую?  
– Целительный эффект от звука вы получите как в записи, так и вживую. Другое дело, что арфотерапия, которую практикую я, например, подстраивается под конкретного пациента, ориентирована на ту аудиторию, которая пришла ко мне.

– А может ли арфа унять боль, например?

– Таких наблюдений мы не проводили, но то, что артериальное давление понижается – такое наблюдали. Приходят на сеансы в разных состояниях, часто подходят после, говорят, что полегчало.

### СИЛА КЛАССИКИ

– Каждый арфист может стать терапевтом?

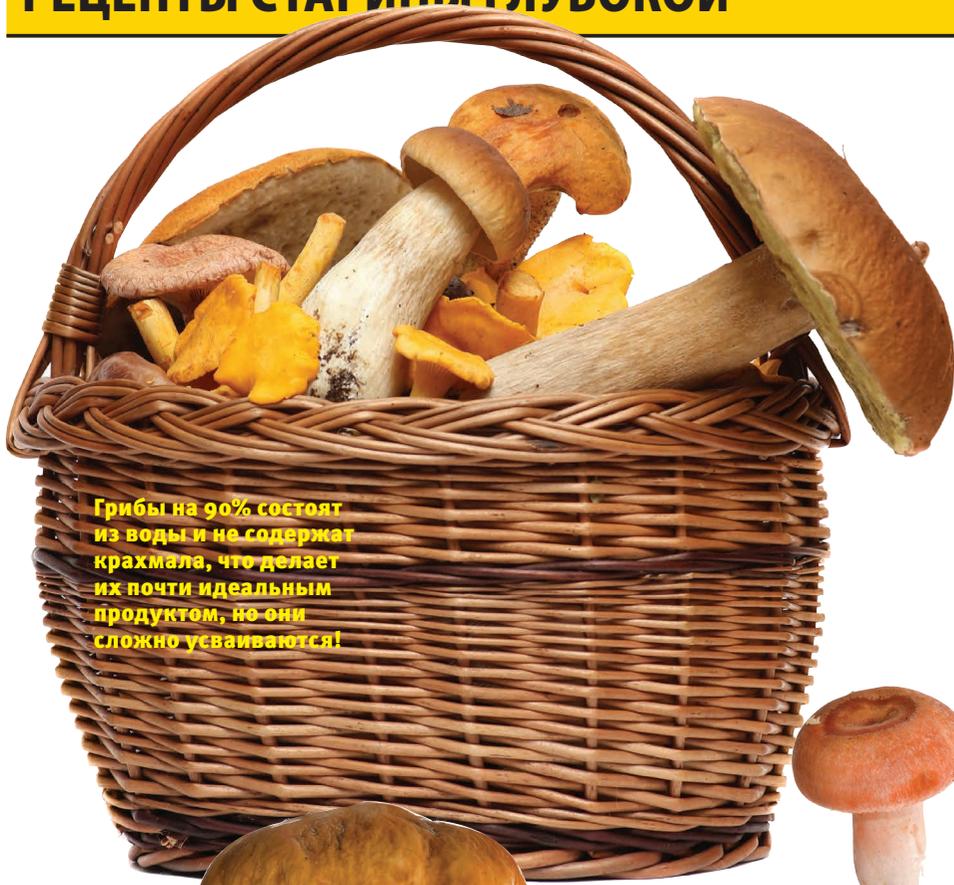
– Я могу так сказать: даже если просто играть красивую классическую музыку на арфе, уже будет терапевтический эффект! В Швейцарии так проходят сеансы: арфист играет произведения, а люди прислоняются к арфе и болезнь отпускает.

– В США музыкальные терапевты предлагают арфу поместить в каждую больницу.

– Если бы в больницах звучали живая арфа или лютия, исцеление шло бы быстрее. Даже просто классическая музыка имеет терапевтический эффект. Говорят, что в криминальных районах Нью-Йорка провели эксперимент: транслировали классическую музыку. Через несколько месяцев ситуация в этих районах изменилась: все бандиты и притоны переехали в другие места.

### ГДЕ ПРИМЕНЯЮТ АРФОТЕРАПИЮ

- Арфа используется как дополнительный метод в реабилитации и улучшении состояния детей с двигательными нарушениями и отклонениями в развитии.
- Во время родов музыка арфы помогает создать атмосферу любви и безопасности и помочь сохранить ритм дыхания женщины.
- Игра на арфе, пусть и неумелая, помогает улучшить координацию пациента при ряде болезней.
- В некоторых госпиталях США арфу используют в палатах интенсивной терапии, и есть данные о том, что ее звуки нормализуют ритмы сердца и увеличивают его снабжение кислородом.
- В хосписах арфа помогает создать атмосферу комфорта и смягчает чувство боли и страха.
- Пациентам с болезнью Альцгеймера арфотерапия помогает вспомнить музыку из их прошлого.



Грибы на 90% состоят из воды и не содержат крахмала, что делает их почти идеальным продуктом, но они сложно усваиваются!

# Самые полезные и безопасные грибы



Практически все грибы – богатый источник полноценного белка, а некоторые по этому показателю не уступают мясу. При этом калорийность грибов очень низка, так как на 90% они состоят из воды. Посмотрим теперь, какие грибы выигрывают по другим показателям.

## БЕЛЫЙ ГРИБ

Царь грибов, самый полезный и вкусный гриб русского леса. В нем содержатся практически все необходимые человеческому организму аминокислоты. Витаминно-минеральный комплекс, содержащийся в этих грибах, исключительно полезен для работы щитовидной железы и сердечно-сосудистой системы. Известны также иммуностимулирующие и противоопухолевые свойства белых грибов.



чем в моркови. Эти грибы способствуют улучшению зрения, восстанавливают поврежденные клетки, а также обладают способностью выводить из организма радионуклиды. Кроме того, лисички по праву считаются природными антибиотиками.

## ПОДОСИНОВИК

Мало чем уступает белому грибу по витаминно-минеральному составу. Его особенность – повышенное содержание никотиновой кислоты и ценных аминокислот, особенно полезных для ослабленного после тяжелой болезни или операции организма. Белка в этом грибе больше, чем в мясе.



## РЫЖИК

Великий князь, как называют его гурманы за прекрасный вкус и тонкий аромат. Однако ценен рыжик не только своими гастрономическими качествами. Этот гриб – один из самых ценных по усвояемости, а также по содержанию солей калия, кальция, магния, натрия и фосфора, каротиноидов, аминокислот и других полезных веществ.

## ГРУЗДЬ

Очень низкокалорийный гриб – всего 16 ккал на 100 г. Ценится за богатый набор витаминов и биоактивных веществ, препятствующих образованию камней в почках. С древних времен используется для профилактики мочекаменной болезни, туберкулеза и заболеваний желудка.



## СЫРОЕЖКА

Оправдывает свое название – этот гриб можно есть в сыром виде, но лучше все-таки этого



не делать. Исключительно одарен природой витаминами, минералами, жирными кислотами, ферментами, содержит много пищевых волокон. Лецитин, содержащийся в сыроежках, препятствует накоплению холестерина и способствует улучшению обмена веществ. Самый низкокалорийный гриб – всего 15 ккал в 100 г продукта.

## ОПЯТА

Всего лишь горсть этих грибов способна пополнить наш организм суточной дозой цинка и меди. Содержание фосфора в них почти такое же, как в рыбе. Природные антибиотики, содержащиеся в опятах, угнетают золотистый стафилококк и кишечную палочку. Особенно рекомендуются опята для диабетиков, людей с ишемической болезнью сердца, проблемами с кровотоком.



## ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

**СУШКА И ЗАМОРОЗКА**  
Самые безопасные варианты заготовки грибов – сушка и заморозка. В заготовленных таким образом грибах сохраняются все полезные вещества.

**ЗАСОЛКА**  
Максимум полезных веществ сохраняется в грибах при холодной засолке, однако горячая засолка более гигиенична.

**МАРИНОВАНИЕ**  
Большой минус этого способа – бактерии ботулизма, вырабатывающие смертельно опасный для человека токсин. Герметично закрытые банки и сравнительно высокая температура (выше +5 градусов) – идеальные условия для развития и размножения бактерий. Поэтому с содержимым банок, крышки которых вздулись, необходимо без сожаления расставаться.

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



# №10 В продаже с 3 октября! МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ

дом • участок • инструменты

**• ОБНОВКА для ДОМА**  
Ремонт цоколя своими руками

**• 6 ВОПРОСОВ о ПОКРАСКЕ**  
Чем и как покрасить забор, дом и беседку

**• ОТМОСТКА: ПЯТЬ СЛОЕВ НАДЕЖНОСТИ**  
Экономный способ сделать качественную защиту для фундамента

**• НАРАЩИВАЕМ ПЛОЩАДЬ**  
Вертикальные грядки увеличат посевную площадь участка

**• ТЕХНИКА НАПРОКАТ**  
Купить или взять в аренду – что выгоднее?

\*Рекомендованная цена

Стань спецом в дачном деле!

12+



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ, МЕТОДЫ

НАПРАВЛЯЙТЕ СВОИ СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ [PZ@KARDOS.RU](mailto:PZ@KARDOS.RU)

ПО АДРЕСУ: 115088, Г. МОСКВА, УЛ. УГРЕШСКАЯ, Д. 2, СТР. 15 И ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (499) 992-29-69



## РЯБИНА ПОМОЖЕТ ОТ ЗАПОРОВ

«Вот как избавиться от сложностей с опорожнением при помощи обыкновенной красноплодной рябины, которая как раз сейчас практически созрела. Ягоды надо собирать до той поры, когда они подмерзнут, в сентябре-октябре. Подмерзшие ягоды вкуснее, но для лечения они непригодны. Рябину надо перебрать, удалить поврежденные ягоды, хорошо вымыть. Затем сыпать ягоды в стеклянную банку и засыпать их сахаром. На стакан ягод я беру полстакана сахара. Банку с рябиной оставить при комнатной температуре, пока сахар не растворится окончательно. На это понадобится около месяца. Потом получившийся сироп надо перелить в чистую банку или бутылку, ягоды при этом надо отжать. Их можно использовать в выпечке. Добавить к сиропу немного спирта или водки, чтобы он не забродил. На пол-литра сиропа достаточно двух столовых ложек спирта или трех столовых ложек водки. Принимать при запорах по 15-30 мл натощак».

Алла Мусатова, Рязань



Шиповниковый чай во многих странах считается целебным.

## ШИПОВНИК И ЛИМОННИК ДЛЯ ЗРЕНИЯ

«Поддержать зрение можно с помощью плодов, которые растут почти в каждом огороде. Это шиповник и лимонник китайский. Сейчас самое время собирать их плоды, которые можно использовать для улучшения остроты зрения. Из шиповника надо делать отвар и пить два раза в день по полстакана. Отвар сделать очень просто. Надо взять горсть ягод, нарезать их очень мелко, сложить в ковшик и залить двумя стаканами кипятка. Затем надо кипятить это минут пять на небольшом огне. Готовый отвар нужно остудить, процедить и пить. А что осталось – хранить в холодильнике, но не больше трех дней. А из плодов лимонника китайского нужно делать настойку. Делается она очень просто. В бутылку поллитровую засыпать плоды на 1/3 и залить водкой. Настаивать две недели в темном месте. Встряхивать бутылку каждый день. Когда настоится, процедить и плоды при этом отжать. Готовую настойку нужно хранить в холодильнике и принимать 25 дней по 25 капель по утрам».

Мария Николаевна Шапкина, г. Калуга

## ОБЛЕПИХА ОТ ЭРОЗИИ И КОЛЬПИТА

«После родов у меня обнаружили эрозию шейки матки. Неприятно, но не смертельно. Мамочка моя просто асс в лечении травами. Я сразу к ней. Она мне и посоветовала отличное средство: тампоны с облепиховым маслом. К слову, маслице это и при кольпитах отлично помогает. Небольшой тампон, смоченный в облепиховом масле, вводится глубоко во влагалище перед сном на 6-8 часов. Лечиться нужно не менее 10-14 дней. Как раз столько времени нужно для наступления эпителизации. И что ценно, облепиховое масло не раздражает слизистую. Лечение можно усилить приемом внутрь отвара марьяны корня (пиона отклоняющегося). Столовую ложку сухих измельченных корней сырья залить тремя стаканами кипятка. Настаивать полчаса в плотно закрытой посуде».

Ирина Степанова, город Зарайск



В положении, когда ноги подняты, кровь отливает от конечностей и помогает отдохнуть – это известная мудрость военных и любителей походов.

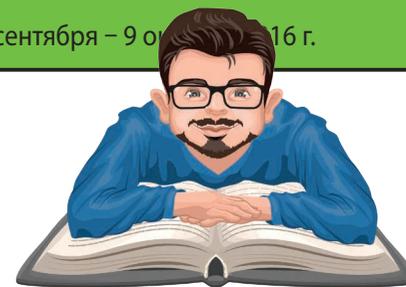
## КАК СНЯТЬ ОТЁЧНОСТЬ С НОГ

«Я работаю в торговле, целый день на ногах, которые очень устают к вечеру. Мама научила меня простому приему, как можно снять усталость и отечность с ног. Расскажите об этом приеме вашим читателям, мне он очень помогает, поможет и им. Надо лечь на кровать или кресло, но так, чтобы лицо было повернуто к стене. Надо поднять ноги и вытянуть их вдоль стены вверх. Под спину лучше положить подушку или свернуть валик из пледа, так будет удобнее. Так на спине вверх ногами надо полежать минут 10-15, и усталость пройдет».

Мария Игоревна, г. Красноярск



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



Народная медицина – дело важное, но каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, проконсультируйтесь со специалистом.



## АРОМАТЫ ОТ УСТАЛОСТИ

«Я – большая поклонница ароматических масел и саше. Но всегда подбираю травы для душистых подушечек с умом, ведь они еще и лечат. Так, если сделать саше из высушенных лепестков розы, травы лаванды, листьев шалфея, добавить к сырью 4 капли эфирного масла лаванды, 1 каплю эфирного масла розы, подушечка будет оказывать освежающее действие. Эффекта бодрости можно добиться, если наполнить ее высушенными корками лимона, апельсина, листьями мяты, дополнить 2 каплями эфирного масла лимона, по 1 капле масел мандарина и апельсина. Успокоит саше из гвоздики, лаванды, лепестков роз, 3 капель эфирного масла лаванды и 1 капли масла лимонника».

Ольга Евдокимова, г. Яхрома



## ЕЛОВЫЕ ВАННОЧКИ ПРИ СУСТАВНОЙ БОЛИ

«Знаю хорошее средство для снятия суставных болей и хочу поделиться с вашими читателями. Об этом средстве я знаю от своей бабушки, а она – от своего деда, который жил в Сибири и много ходил по тайге. Тогда с медициной было неважно, и народ вынужден был лечиться природными средствами, многие из которых были очень эффективными. Хочу рассказать о еловых ванночках. В том, что они снимают суставные боли, я убедилась на собственном опыте. Еловые ветки надо как можно мельче нарубить и залить кипящей водой. Важно, чтобы ветки были свежесрубленными. Когда вода остынет до терпимой температуры, опустить в нее больные руки, или у кого ноги, на полчаса. После ванночки руки нужно тепло укутать и не тревожить один час, поэтому лучше делать это на ночь. Ванночки надо делать через 2 дня на третий 6-7 раз».

Екатерина Спиридонова,  
Московская область

В следующем номере читайте о разных способах применения алоэ, о том, как колодезная вода поможет при простуде, чем полезна куркума, а также другие советы от наших читателей.

СВОИ СОВЕТЫ ВЫСЫЛАЙТЕ НАМ ПО АДРЕСУ: 115088, Г. МОСКВА, УЛ. УГРЕШСКАЯ, Д. 2, СТР. 15, ЭЛЕКТРОННОМУ АДРЕСУ PZ@KARDOS.RU И ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (499) 992-29-69



ПАРФЮМЕРНО-КОСМЕТИЧЕСКАЯ ВЫСТАВКА №1 В РОССИИ\*

**26–29 ОКТЯБРЯ**  
КРОКУС ЭКСПО, МОСКВА

# interCHARM 2016

XXIII МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА  
ПАРФЮМЕРИИ И КОСМЕТИКИ

**АКТУАЛЬНЫЕ ТRENДЫ  
КРАСОТЫ ЗДЕСЬ!**

Более 3500 брендов парфюмерии и косметики со всего мира на одной площадке – новые продукты, возможности для бизнеса и дистрибуции\*\*

**БИЛЕТЫ НА ВЫСТАВКУ:**  
[www.intercharm.ru](http://www.intercharm.ru)

Организатор:  Reed Exhibitions®

**РАЗДЕЛЫ ВЫСТАВКИ:**

- Натуральная и органическая косметика
- Средства по уходу за кожей
- Средства личной гигиены
- Парфюмерия
- Продукция для маникюра и педикюра
- Средства по уходу за ногтями и руками
- Косметика для волос
- Декоративная косметика
- Мужская косметика
- Детская косметика
- Бытовая химия
- Ароматические саше, свечи и диффузоры
- Сотни мастер-классов от профессионалов

\* ПО КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ. \*\* В ВЫСТАВКЕ 2014 ГОДА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ КОМПАНИИ ИЗ 33 СТРАН МИРА. ИНФОРМАЦИЯ ОСНОВАНО НА ОПИСАНИИ ЭКСПОЗИЦИИ УЧАСТНИКАМИ ВЫСТАВКИ РЕКЛАМА. ООО "РЕЛКС", ОГРН 1067746390690, Г. МОСКВА, УЛ. БОЛЬШАЯ НИКИТСКАЯ, 24/1 СТР.5. ТЕЛ.: +7 (495) 937 68 61, E-MAIL: INTERCHARM@REDEXPO.RU. APPLE И ЛОГОТИП APPLE ЯВЛЯЮТСЯ ТОВАРНЫМИ ЗНАКАМИ КОМПАНИИ APPLE INC, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ В США И ДРУГИХ СТРАНАХ. APP STORE ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКОНОМ ОБСЛУЖИВАНИЯ, КОТОРЫЙ ПРИНАДЛЕЖИТ КОМПАНИИ APPLE INC. НАИМЕНОВАНИЕ GOOGLE И GOOGLE PLAY ЯВЛЯЮТСЯ ТОРГОВЫМИ МАРКАМИ КОМПАНИИ GOOGLE INC. ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ.

# 6 упражнений, которые можно делать на работе

Зарядка на рабочем месте – сплошная польза. Спасает от эмоционального выгорания, повышает эффективность труда, улучшает настроение и цвет лица. Начальникам нужно бы знать об этом! Руководитель одной из московских телепрограмм Александра Бублик время от времени занимается в офисе физзарядкой, чтобы быть в тонусе и все успевать.



## ПРИСЕДАНИЯ НА СТУЛ

**Исходное положение:** Встаньте спиной к стулу. Стопы на ширине плеч.

**Техника:** Выполняем приседания. На вдохе опускаемся на стул. На выдохе поднимаемся. Макушкой тянемся в потолок.

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

**Количество повторений:** 20 приседаний.



## ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

**Исходное положение:** Обопритесь руками на край стола. Пальцы рук направлены вперед. Корпус прямой. Голова приподнята. Взгляд направлен вперед. Ноги

прямые. Таз находится в максимальной близости к столу.

**Техника:** Опуститесь вниз, сгибая руки в локтевых суставах и направляя их назад. Во время движения корпус остается в вертикальном положении, локти не расходятся в стороны. Вернитесь в исходное положение.

**Для чего:** Укрепляется задняя поверхность руки.

**Количество повторений:** 20 отжиманий.



## ПРИСЕДАНИЕ С УПОРОМ

**Техника:** Встаньте перед стеной на расстоянии примерно 60 см и обопритесь на нее. Начинайте приседать до тех, пор пока бедра не будут параллельны полу. При этом спина должна быть ровной, а угол между бедром и коленом — 90 градусов.

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

**Количество повторений:** Два подхода от 20 до 60 секунд.



## ПОДЪЁМ НА НОСКИ

**Исходное положение:** Встаньте прямо. Ноги на ширине таза.

**Техника:** На выдохе медленно поднимитесь на мыски и задержитесь в верхней точке на 1-2 секунды. На вдохе вернитесь в исходное положение.

**Для чего:** Укрепляются икры.

**Количество повторений:** 20 подъемов на мыски.



## «СКЛАДКА» НА СТУЛЕ

**Исходное положение:** Сядьте на край стула, выпрямив спину. Напрягите мышцы пресса и выпрямите ноги, отклонившись.

**Техника:** На вдохе прижмите колени к груди. Выдыхая, выпрямите ноги и слегка отклонитесь назад.

**Для чего:** Укрепляются мышцы пресса.

**Количество повторений:** 20 раз.



## ОТЖИМАНИЯ ОТ СТОЛА

**Исходное положение:** Найдите опору. Встаньте перед ней, отодвинув ноги на семьдесят-девяносто сантиметров и слегка раздвинув их. Руками обопритесь об опору, держа их друг от друга на расстоянии, равном удвоенной ширине плеч.

**Техника:** Держа спину прямо, медленно опускайтесь, сгибая руки, так, чтобы коснуться подбородком опоры, затем так же медленно вернитесь в исходное положение.

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

**Количество повторений:** 15 раз.

Записала технику и сделала фото Ольга Савина



## ФАКТ

Ученые из Стокгольмского университета провели исследование, которое показывает, что если в течение рабочего дня найти время на зарядку, продуктивность труда повысится. В эксперименте принимали участие врачи-стоматологи. Те, кто занимался физкультурой на рабочем месте, смогли принять больше пациентов, чем коллеги, которые ничего не стали менять в своем образе жизни.

## 3 МИФА О ФИЗКУЛЬТУРЕ



### БЕЗ БОЛИ НЕ БЫВАЕТ РАЗВИТИЯ

Часто говорят, что поскольку занятия спортом укрепляют мышцы, то они естественным образом болят. В некоторых тренировочных системах боль даже обязательна. На самом деле боль – это сигнал тела о том, что оно на грани травмы, и если продолжать, то можно плохо кончить. Несильная боль может быть после интенсивного занятия – она говорит о том, мышцы растут (и она не имеет ничего общего с молочной кислотой, кстати говоря).

### ЕСЛИ НЕ МОЛОД, ЛУЧШЕ НЕ НАЧИНАТЬ

Есть мнение, что если человек всю жизнь не уделял достаточного внимания физкультуре, то лучше уже и не начинать, потому что это вредно. На самом деле это нонсенс. Исследования показывают, что даже люди, начавшие тренироваться в пожилом возрасте, после 70, стали чувствовать себя лучше и увеличили ожидаемую продолжительность жизни. Конечно, нельзя бросаться с места в карьер: начинать необходимо всегда постепенно.

### ФИЗКУЛЬТУРА ПОЛЕЗНА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ВЕСА

Физкультура важна для сотен процессов в организме. Но это не способ защиты от лишнего жира, как часто может показаться. Скорее можно сказать, что физкультура не так уж хороша в качестве способа похудения. Любой врач подтвердит, что самое главное для похудения – сокращение избытка калорий и здоровое питание. Ведь, грубо говоря, серьезная тренировка «съедает» в калориях всего одну булочку.



**Сергей Петрович Боткин,**  
русский врач, основоположник клинической медицины в Российской империи.  
17.09.1832, Москва, Россия – 24.12.1889, Ментона, Франция

## НАУЧИЛСЯ ЧИТАТЬ В 9 ЛЕТ

Купец Петр Кононович Боткин, почетный потомственный гражданин Москвы, признанный пионер чайного дела, дал своим четырнадцати детям прекрасное образование. Одиннадцатый ребенок его, сын Сергей, сначала не оправдал надежд отца, и ему пророчили стезю солдата. Мальчик научился читать лишь в 9 лет, когда выяснилось, что у ребенка астигматизм и видеть буквы он может, только приблизив лист к глазам на расстояние ладони. Скорректировав зрение, Сережу отдали в один из лучших пансионатов Москвы, где он показал отличные успехи в математике. Юноша собирался поступать на математический факультет Московского университета, но указ царя, разрешающий «лицам недворянского звания» учиться только на медицинском факультете университета, позволил России обрести одного из ее самых выдающихся врачей.

## ДОСРОЧНАЯ СТЕПЕНЬ ДОКТОРА

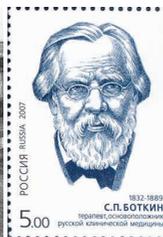
Медицина очень увлекла Боткина, тем более что его сокурсником в Московском университете стал Иван Сеченов, заражавший всех окружающих своим интересом к науке. С будущим великим физиологом Боткин дружил всю жизнь. В 23 года Сергей окончил университет. Он единственный из курса сдал экзамены на степень доктора (обычно тогда выпускался лекарь) и отправился в Крым, где ему посчастливилось работать под руководством хирурга Пирогова в военном госпитале. Потом началась стажировка в Европе: Берлин, Париж, Вена... В Вене он встречает свою любовь – дочь московского чиновника Анастасию Крылову – и предлагает руку и сердце. Доктор проводит физиологические и макроскопические исследования, занимается вопросами крови и заканчивает диссертацию о всасывании жира в кишках. А семьей занимается Анастасия. Приобретенный опыт работы и школа жизни на войне позволили молодому специалисту получить место в клинике терапии Медико-хирургической академии и в 29 лет – звание профессора. Почти тридцать лет Боткин руководил работой клиники.

# Сергей Боткин: воля против болезней

К 57 годам он был почетным членом 35 русских и 9 иностранных медицинских научных обществ. Его именем названа болезнь, с которой он боролся, а также улицы и больницы. Его труды изучают во всех медицинских вузах.



Дом на Земляном валу в Москве, в котором родился С. П. Боткин.  
Внизу: Александровская барачная больница снаружи и внутри.



В 2007 году была выпущена почтовая марка с портретом С. П. Боткина

Результатом работы в этом направлении стало основание в России Эпидемиологического общества для борьбы с распространением инфекционных заболеваний.

## ВРАЧ ДВУХ ИМПЕРАТОРОВ

Несомненные заслуги Боткина признаны современниками – он был придворным лейб-медиком. Это врач-терапевт, специалист по внутренним болезням, постоянно прикрепленный к императору и членам его семьи. Он лечил русских императоров Александра II и Александра III. Кстати, Александр II очень заботился о здоровье и при нем было 50 лейб-медиков в штате.

Свои последние годы доктор посвятил проблемам старости, до которой ему так и не удалось дожить. В 57 лет Боткин скончался в 30 км от Ниццы от ишемической болезни сердца, которую упорно не хотел у себя признавать.

Текст: Мария Ремова

## ОСНОВНЫЕ ОТКРЫТИЯ



- 1 Установил инфекционный характер катаральной желтухи, в настоящее время известной как «болезнь Боткина», и геморрагической желтухи, описанной Вейлем. Это заболевание называется «желтуха Боткина-Вейля».
- 2 Изучил причины и разработал методы остановки эпидемий чумы, холеры, тифов, натуральной оспы, дифтерии и скарлатины.
- 3 Предложил новый взгляд на патогенез – учение о зарождении недугов: «Лечить нужно не столько болезнь, сколько больного, то есть бороться не со следствием, а с причиной».
- 4 Боткин способствовал систематическому медицинскому образованию для женщин. В 1874 году он открыл школу фельдшерниц, а через два года – женские врачебные курсы.

## БОТКИНСКИЕ БАРАКИ

Так в народе называлась Александровская барачная больница в Санкт-Петербурге, в которой изолировали пациентов с инфекционными заболеваниями. Кроме использования передовых технологий того времени – дезинфекционной камеры, системы вентиляции, отопления, канализации, освещения барачков – выздоравливающие и больные были разделены. Их привозили в больницу санитарные кареты, которые стали потом каретами скорой помощи. В карете, по инициативе доктора, больной и перевозчик также были изолированы друг от друга. После смерти Боткина больница стала называться «Городской барачной в память С. П. Боткина больницей». Сейчас это клиническая инфекционная больница имени Боткина. Александровская больница, несмотря на название «барак», для своего времени была одной из лучших инфекционных больниц всего мира.

## ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Боткин не представлял работу больницы без лаборатории. Он соединил врачебное дело и лабораторные исследования. По воспоминаниям современников, он всех своих учеников «гонял в лабораторию», полагая, что без исследований в лаборатории работа в клинике немыслима. Сотни учеников и последователей продолжили дело Сергея Петровича, а 85 его учеников стали докторами наук. Доктор стал основоположником научной клинической медицины.

## ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ БОТКИНА

Самое известное открытие доктора – вирусная природа гепатита (болезнь Боткина, вирусный гепатит А). Он первым описал способы заражения, раскрыл причины заболевания и обосновал важность соблюдения правил гигиены.

# Разбираемся в добавках из лечебных трав

Бывает, что для поддержки организма или лечения рекомендуется сразу несколько видов лекарственных растений. В таких случаях имеет смысл обратить внимание на так называемые биологически активные добавки – бады, в состав которых входит большинство из нужных трав или даже чуть больше. Сегодня мы расскажем, какие растения должны входить в состав таких средств, чтобы их с чистой совестью можно было назвать лучшими для определенных целей.

## СМЕСИ ТРАВ

В комплексе травы чаще всего эффективнее, чем поодиночке. Действие одной зачастую не только поддерживает, но и усиливает действие другой. Также немаловажно, что таким образом можно сэкономить довольно много времени, которое, как известно, всегда дорого. Ведь разные лекарственные растения требуют разных способов извлечения полезных свойств – от простейшего заваривания до вытяжки масел. В добавках же травы уже соответствующим образом обработаны и полностью готовы для усвоения.



### «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» НАПОМИНАЕТ:

Все бады рекомендуется принимать исключительно под контролем лечащего врача. Только в этом случае за собственное здоровье можно не опасаться.

## ДОБАВКИ для ПОХУДЕНИЯ

Средства для похудения на растительной основе могут содержать различные травы и их комбинации. Как правило, это зеленый чай, кукурузные рыльца, боярышник, анис, слива, цикорий, морские водоросли, фермент ананаса. Примечательно, что способностью «сжигать» жир ни один из ингредиентов похвастаться не может. Например, фермент ананаса действует не на жир, а на белки, способствуя ускоренному их расщеплению. То есть этот фермент ускоряет процесс переваривания пищи, что безусловно важно

для сброса лишнего веса, но никак не связано с «сжиганием» жиров. Часть ингредиентов таких бадов обладает легким слабительным и мочегонным эффектами – например слива, анис, крапива, рябина, алоэ, крыжовник, кукурузные рыльца.

## СРЕДСТВА ОТ НЕРВОВ

В их состав могут входить: валериана, пустырник, ландыш, пион, зверобой, пассифлора, дягиль, кипрей, Melissa, кора крушины, мята перечная. Сочетание этих трав не только успокаивает,

но и способствует лучшему засыпанию, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, укрепляет организм и в целом является легким природным антидепрессантом.

## для ЖКТ

Как правило, такие средства обладают способностью нормализовать кислотность желудочного сока, восстанавливать микрофлору и двигательную активность кишечника, очищать слизистую, снимать воспаление, заживлять раны и язвы. В состав бадов для ЖКТ могут входить алтей, алоэ, солодка, стевия, шиповник, аир болотный, свекла, клетчатка овса, яблочный пектин, семена укропа и льна.

## для ГЛАЗ

Основой таких бадов являются, как правило, экстракты плодов: черники, капусты, моркови, свеклы. Но травы и здесь могут сказать свое веское слово. Лучшие из них для повышения остроты зрения – зверобой, мята, клевер луговой, листья черники и костяники, шиповник, шалфей. Но как бы ни были хороши травы и экстракты плодов в составе средства, крайне важно, чтобы они поддерживались Омега-3 жирными кислотами. Дело в том, что полиненасыщенные жирные кислоты просто необходимы для хорошего зрения.

**Лечение травами и лекарствами на их основе в последние годы возвращается себе популярность во всем мире.**



## ОПАСНО для жизни!

Часто пациенты с не острыми фазами сердечно-сосудистых заболеваний начинают принимать добавки на основе трав, будучи уверенными в том, что этого достаточно для лечения. Помните, что консультация с лечащим врачом при серьезных проблемах со здоровьем жизненно необходима! Многие травы, несмотря на внешнюю невинность, обладают мощным действием и могут навредить. Например то, что полезно гипотонику, для гипертоника чревато самыми печальными последствиями.

## ПЛЮСЫ БАДОВ НА ОСНОВЕ ТРАВ

Средства на растительной основе действуют медленнее, но вернее и мягче. Таким образом, помощь организму подается в щадящем, не травмирующем виде. Особенно это касается бадов для похудения: лучше долго принимать средство на растительной основе, чем месяц бомбардировать организм чистой химией. Не каждое здоровье справится с такой агрессией. Поэтому принцип «тише едешь – дальше будешь» здесь самый правильный.

Текст: Варвара Андреева



## ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

### УЖЕ В ПРОДАЖЕ

- **УРОЖАЙНАЯ КАРТА РОССИИ**  
В каких регионах овощи растут, как на дрожжах
- **НАЗЛО АНОМАЛИИ**  
Какие сорта картофеля выдержали испытание непогодой
- **АРОНИЯ ВСТАЕТ НА НОЖКИ**  
Все о черноплодной рябине на штамбе

- **5 ДОЛГОВ ПЕРЕД ДАЧЕЙ**  
Без каких мероприятий нельзя уезжать с дачи
- **НИЧЕГО ЛИШНЕГО**  
Какой компост не приносит пользу, а портит грядки
- **ПРАВИЛЬНАЯ ОБРЕЗКА КЛЕМАТИСОВ**  
В какой обрезке нуждаются ваши клематисы

- **КАК ЖЕ МЫ ЭТОГО НЕ ЗНАЛИ?!**  
Все самое важное и интересное о брюссельской капусте
- **ФУНДАМЕНТ В ДОЖДЕВИКЕ**  
Эксклюзивный способ обустройства фундамента дома
- **ПЕНЬ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ**  
Как приспособить пеньки для разных дачных нужд

**1**

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

**2**

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

**3**

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

**4**

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

**5**

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

**6**

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

СУДОКУ  
ОТВЕТЫ



Уровень сложности  
● сложно  
● не сложно

**1**

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

**2**

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

**3**

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

**4**

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

**5**

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

**6**

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

➔ ПОМОЩЬ

ПРИ ЗАПОЯХ  
БЫСТРО  
ЭФФЕКТИВНО

Москва и МО

24  
часа

(495) 221-11-03

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

ТРАНСПОРТ

■ 8-967-100-08-00, 8-495-664-45-62 АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ ВСЕХ!!! Любых моделей и состояний: подержанные, аварийные, неисправные, а также грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. Выезд, оценка, оформление в ГАИ БЕСПЛАТНО!!! Платим БОЛЬШЕ автосалонов и трейд-ин! РАСЧЁТ НА МЕСТЕ!!! 8-495-664-45-62, 8-967-100-08-00

■ 8-964-550-78-38, 8-926-203-98-39, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки дачные, квартирные и т.д. Москва, МО, регионы. Работаю сам – без посредников, диспетчеров и т.п. Без ограничения времени. Время – любое. Помогаю в погрузке/разгрузке. Человеческий подход к делу. 8-964-550-78-38, 8-926-203-98-39, 8-916-624-10-58

АНТИКВАРИАТ

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

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

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

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

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

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

STROKI.INFO  
(ООО «МАГАЗИН  
РЕКЛАМЫ»)  
☎ 8-495-669-31-55,  
778-12-38,  
м. «Авиамоторная»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-  
ПАБЛИШЕР»  
☎ 8-499-530-29-07,  
530-24-73,  
м. «Аэропорт»,  
курьер БЕСПЛАТНО

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

АРБ «АДАЛЕТ»  
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».  
Прием рекламы в регионах:  
Санкт-Петербург; Нижний Новгород;  
Казань; Екатеринбург  
☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)



# Гороскоп 26 сентября – 9 октября



**ОВЕН**  
20 марта – 19 апреля  
Овнам пора подумать о зиме – обновить гардероб и запастись витаминами.

Почаще ловите скупое осеннее солнце, ведь именно оно способствует выработке организмом витамина D. Из домашних заготовок наибольшее внимание стоит уделить компотам из ягод и вареньям из фруктов – зимой они придутся очень кстати.



**ТЕЛЕЦ**  
20 апреля – 20 мая  
Тельцы переживают не самый спокойный период, но волнения

их напрасны – все сложится наилучшим образом, звезды на их стороне. На фоне смены сезона у представителей знака возможны головные боли, нарушения сна и аппетита. При неоднократном повторении этих симптомов необходимо обратиться к врачу.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
21 мая – 20 июня  
Близнецов ожидает приятное время, когда у них все будет получаться именно так, как хочется – звезды благосклонны к представителям знака.

Однако начало осени с его неустойчивой погодой может обернуться простудными заболеваниями.



**РАК**  
21 июня – 22 июля  
Ракам звезды настоятельно рекомендуют ежедневные прогулки на свежем воздухе и утреннюю зарядку.

При этом желательно больше пить, причем лучше чистой (бутилированной или фильтрованной) воды. Это особенно актуально для тех, кто пытается сбросить вес.



**ЛЕВ**  
23 июля – 22 августа  
Львы, употребляя пищу духовную, не должны забывать о пище

земной. Излишне калорийная и жирная еда не лучшим образом скажется на здоровье представителей знака. Лучше отказаться от свинины и говядины в пользу нежирной птицы (курица, индейка, перепелка) или кролика.



**ДЕВА**  
23 августа – 22 сентября  
Девам звезды рекомендуют быть внимательнее к мочеполовой

системе – есть вероятность цистита и других неприятностей. Необходимо следить за тем, чтобы не промокали ноги, беречься от простуд и одеваться по погоде. Начинать закаливание в эти дни не стоит: реакция может быть неоднозначной, так как организм испытывает стресс от смены сезона.



**ВЕСЫ**  
23 сентября – 22 октября  
Весы могут быть спокойны – тревоги и волнения обойдут

их стороной. Для них приходит время мечтаний и раздумий, приятных и необременительных. Советуем Весам прибегнуть к перипатетической медитации – когда во время ходьбы, чтобы добиться полного расслабления, вы считаете шаги.



**СКОРПИОН**  
23 октября – 22 ноября  
Скорпионам звезды советуют контрастный душ – это укрепит

и хорошо подготовит их здоровье к холодному времени года. Лучше делать это утром, так как контрастный душ бодрит и «за-

водит» организм. Если утром нет возможности, процедуру нужно проводить не позднее, чем за два часа до сна.



**СТРЕЛЕЦ**  
22 ноября – 21 декабря  
Стрельцы могут отправляться в путешествие, ближайšie

дни – лучшее для этого времени. Если нет планов путешествовать, можно выехать за город. Пикник или просто прогулка по осеннему лесу не только доставят эстетическое удовольствие, но и послужат укреплению здоровья. Однако не забывайте, что холодная погода способствует простудным заболеваниям.



**КОЗЕРОГ**  
22 декабря – 20 января  
Пережившие стресс Козероги нуждаются в покое и отдыхе.

Звезды советуют представителям знака, если это возможно, взять отпуск. Если в отпуск уйти не получится, необходимо создать дома максимально комфортные условия для отдыха. Избегайте ссор и споров, слушайте хорошую музыку, смотрите фильмы и передачи о природе.



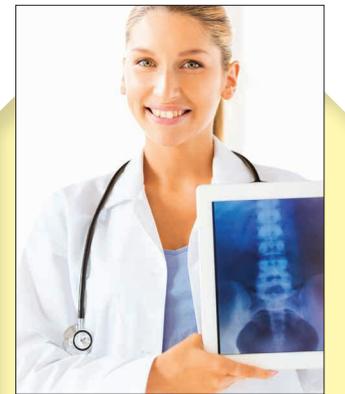
**ВОДОЛЕЙ**  
21 января – 18 февраля  
Водолеям звезды рекомендуют чаще устраивать разгрузочные

дни. Особенно это актуально для тех представителей знака, которые любят «заедать» стресс. Побольше овощей и фруктов, поменьше сладких булочек. От жирной же пищи стоит и вовсе отказаться, иначе не избежать проблем с желудочно-кишечным трактом. Сейчас самое время пожинать плоды, в прямом смысле, летних трудов на даче, как своих, так и людей, которые продают фермерские продукты.



**РЫБЫ**  
19 февраля – 19 марта  
Рыбы могут плавать где угодно и как угодно. Все, что связано с водой, в эти дни

особенно благоприятно для представителей знака. Самым впечатлительным Рыбам звезды рекомендуют завести дома аквариум с рыбками – наблюдение за их неспешной жизнью умиротворяет и успокаивает. На 17 странице этого номера также есть очень хорошие рецепты ароматической терапии для психического равновесия.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 10 октября

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Как сохранить здоровый позвоночник  
Как войти в новый сезон без болезней и с хорошим настроением

Аппаратные методы омоложения

Главное о пользе черноплодной рябины

Медитация – важное умение для душевного равновесия

10 суперполезных продуктов по низкой цене

Минералы и витамины, которых нам не хватает больше всего

Действенные народные средства для крепких и красивых волос

Это и многое другое читайте в новом номере «Планеты здоровья».

Спрашивайте газету во всех киосках и почтовых отделениях России.

Телефон редакции: 8 (499) 992-29-69

Мы будем рады ответить на вопросы, прислать советы и прислушаться к критике.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

На убывающей луне, в период до 29 сентября, звезды рекомендуют не перерабатывать и не перенапрягаться. В это время человеческому организму требуется больше отдыха, больше покоя. Тем не менее задачи, возникшие внезапно или планируемые заранее, необходимо решать быстро и оперативно, иначе проблема рискует затянуться. Последние дни сентября благоприятны для юридических и коммерческих дел на любой их стадии. Новолуние, которое приходится на 1 октября, лучше всего посвящать долгосрочным делам, приносящим укрепление материального положения. Удачный день для свадьбы, помолвки, знакомства с родителями. Следующие три дня звезды рекомендуют много и активно двигаться, заниматься делами, не терпящими отлагательств. Растущая луна благоприятствует всему, что связано с ростом, движением, взаимодействием. Это хорошее время для проверки состояния здоровья – различных тестов и анализов. 8 октября – день перемен. Возможны новые знакомства с далеко идущими последствиями, вплоть до брака или смены работы. В этот день и утром следующего дня очень важно избегать всех возможных споров и конфликтов.

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

планета **ЗДОРОВЬЯ** PRESSA.RU

Газета «Планета здоровья. Pressa.ru»  
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издаётся с февраля 2016 г.  
Подписной индекс П2961 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте podpiska.pochta.ru

Учредитель, редакция и издатель:  
© ООО «Издательский дом КАРДОС»  
Генеральный директор: Андрей ВАВИЛОВ  
Адрес редакции: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14  
Телефон: +7 (499) 992-29-69  
Адрес издателя: 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, д. 35, стр. 2, пом. 1, ком. 14  
E-mail: pz@kardos.ru  
Телефон: +7 (495) 937-41-31

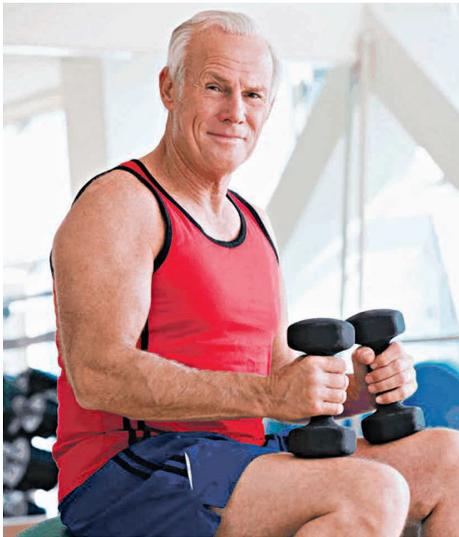
Главный редактор:  
ПРОКОПЬЕВ А. Н.  
Редактор: ОЛЬГА САВИНА  
Арт-директор: Егор Морозов  
Директор департамента дистрибуции:  
Ольга Завьялова, тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 220,  
E-mail: distrib@kardos.ru  
Менеджер по подписке: Светлана Ефремова  
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 237

Директор департамента рекламы:  
Алла ДАНДЫКИНА  
тел.: +7 (495) 792-47-73  
Менеджеры по работе с рекламными агентствами:  
Ольга Бех, Любовь Григорьева  
тел.: +7 (495) 933-95-77, доб. 147, 273  
Телефон рекламной службы:  
+7 (495) 933-95-77, доб. 225  
E-mail: reklama@kardos.ru

№ 17. Дата выхода в свет 26.09.2016 г.  
Подписано в печать 23.09.2016 г.  
Номер заказа – 3143  
Время подписания в печать по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Отпечатано в типографии  
ЗАО «Прайм Принт Москва»  
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,  
Лихачевский пр-д, д. 5в  
Тираж 152 500 экз.

Рекомендованная цена в розницу – 14 рублей  
Газета для читателей 16+  
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 6 п. л.  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Фотоизображения предоставлены фотобанком Lofigu  
Сайт газеты kardos.media

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



**«КРАСНАЯ КАРТОЧКА» – ИГРОК В ОФСАЙДЕ...**

Заспанным вратаря не было. Плант решил поддержать команду и выйти на лёд. Врачи зашили раны, и упрямый хоккеист снова встал в ворота. На его лице была... самодельная маска – первая маска в истории игры. Поначалу Планта подвергли насмешкам, но вскоре маска стала обязательным атрибутом голкипера.

К сожалению, ни маски, ни другая экипировка стопроцентно не защищают спортсменов и любителей активного отдыха от травм. Как же обидно получить от судьбы «красную карточку» и надолго оказаться вне игры! Ведь любая травма влечет за собой если не неподвижность, то снижение активности и ограничение трудоспособности. Переломы срастаются месяцами, растяжения дают о себе знать неделями, и даже с ушибом придётся на время отказаться от повседневных привычек.

Длительная гиподинамия влечёт нарушение обмена веществ и мышечную атрофию вследствие замедления кровотока. Именно кровь насыщает полезными веществами суставную жидкость, а та уже питает кости и суставы – поэтому кровообращение обязательно должно быть качественным, иначе реабилитация затянется надолго. Но как быть, если человек с травмой объективно не способен энергично двигаться, разгоняя кровь? Неужели замкнутый круг? Возможно ли ускорить восстановление или это из области чудес?

#### ТРАВМА – ЭТО НАДОЛГО?

Реальную возможность существенно сократить сроки реабилитации после травм и повреждений разной степени тяжести дал человечеству научный прогресс. А конкретно – магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ-01, достижение российских учёных компании ЕЛАМЕД, которая считается лидером среди производителей медицинской техники<sup>1</sup>.

Аппарат представляет собой гибкое соединение четырёх катушек-индукторов – как показала практика, его параметры оптимальны, а конструкция анатомически оправдана для лечения многих заболеваний. Посттравматическое восстановление – одна из главных специализаций АЛМАГа.

**Как действует АЛМАГ?** Лечебный эффект основан на физике магнитного импульсного поля. Кровь, содержащее клетки, суставная жидкость – проводники электричества. При контакте с магнитным полем в них возникает ток и работает на ускорение текучести крови и обмена веществ – первоочередных факторов выздоровления.

Свыше 2 500 000 людей по всему миру уже используют этот портативный, удобный и действенный аппарат для ле-

<sup>1</sup> По сведениям сайта [www.elamed.ru](http://www.elamed.ru)

# «БЛЕСТЯЩАЯ ЗАЩИТА» ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ

*Однажды в 1959 году канадский хоккеист Жак Плант, славящийся живой и напористой игрой, во время матча получил перелом носа. Травма повлияла на правила мирового хоккея!*

чения распространённых заболеваний, им оснащены ведущие клиники и лучшие санатории<sup>2</sup>.

#### КОНТРАТАКА НА ТРАВМУ

В 2008 году международная хоккейная ассоциация объявила лучшую пятерку игроков за всю историю великой игры. 56 экспертов из 16 стран единодушно отделили четыре места легендарным советским игрокам: Третьяку, Фетисову, Макарову и Харламову<sup>3</sup>, прославившим российский хоккей и поднявшим страну на пьедестал спортивных побед. Но по причине высоких скоростей игра с шайбой на льду знаменита ещё и наибольшей травматичностью среди других видов спорта...

Самая частая травма хоккеиста – ушиб. Он представляет собой разрыв мышечных волокон, сопровождающийся кровотечением. Кровь проникает под кожу и в мышцу, образуя кровоподтёк (синяк). Затрагиваются нервы, ощущается боль.

#### ПРИ УШИБАХ АЛМАГ-01 ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- уменьшить чувствительность нервных окончаний и быстро купировать болевой синдром;
- понизить свёртываемость крови и ускорить рассасывание гематом, скопившейся жидкости и крови;
- повысить проницаемость капилляров и снять отёк.

Применять аппарат нужно через 12 часов после травмы, дважды в день, следуя удобной и понятной инструкции.

#### АЛМАГ И БАСКЕТБОЛ: ТОЛЬКО В ЦЕЛЬ!

Популярную игру придумал молодой преподаватель гимнастики Нейсмит. Интересно, что он подвешивал к перилам балкона самые настоящие фруктовые корзины без дна!

«Люди прыгают, потому что счастливы», – так объяснил повсеместную любовь к баскетболу один тренер. Но где прыжки – там травмоопасность. «Фирменная» травма баскетболиста – растяжение связок и мышц, когда нарушается целостность соединительной ткани между костями и мышцами.

#### При растяжениях АЛМАГ способствует:

- значительному ускорению регенерации тканей;
- возвращению двигательной и амортизирующей функции сустава, расстройство которой вызывает нежелательные последствия для всего организма;
- незамедлительному избавлению от отёка и боли.

#### КАК СОХРАНИТЬ «РАВНОВЕСИЕ» ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ?

Сейчас улицы вновь застrelели от мелькания велосипедных спиц. Кто-то сказал: «Велосипедист – беда для экономики. Он не покупает машину и бензин, не платит за мойку, стоянку, кредит и лекарства. Он – здоров». Полностью ли справедлива фраза?

<sup>2</sup> По данным АО «Елатомский приборный завод»

<sup>3</sup> <http://webfacts.ru/interesnyye-fakty/sport/15-interesnyx-faktov-o-hokkei.html>

Несомненно «двухколёсный друг» полезен для здоровья, и ещё он помогает «обогнать» пробки. Но кто летит на всех парах, тот подвержен падениям или столкновениям. Итог – травма...

Велосипедист не застрахован от всевозможных повреждений – начиная с ушибов и вывихов и заканчивая внутренними травмами суставов и сложными переломами со смещением. Но не только травмами опасен велоспорт: оказывается, велосипедистам свойственны хронические нетравматические повреждения, вызванные перегрузкой, повторяющимися движениями и положением тела. Они вызывают мышечные и суставные боли, например в шейном отделе позвоночника, что связано с тем, что человек постоянно как бы вытягивает шею, чтоб смотреть вперед.

#### АЛМАГ-01 используют, чтобы:

- снять мышечную усталость, боль и позвоночное напряжение;
  - уменьшить выраженность специфических повреждений;
  - быстро восстановить физические силы.
- А ещё у поклонников велоспорта имеются «профессиональные» заболевания: остеохондроз – из-за своеобразной осанки, радикулит – из-за частых переохлаждений.

#### При патологиях опорно-двигательного аппарата АЛМАГ способствует:

- ликвидации болевого синдрома воспалительных явлений;
- улучшению питания межпозвоночных дисков, хрящей и сдавленных нервных корешков;
- активизации обменных процессов и снятию воспаления;
- устранению симптома скованности, облегчению самочувствия;
- увеличению сроков ремиссии хронических состояний, снижению вероятности обострений.

#### «ПЕРЕЛОМНЫЙ» МОМЕНТ

Переломы – вот самое серьёзное последствие спорта и физической активности. Для спортсменов особенно характерны переломы конечностей: запястий, коленей, голеностопа. Перелом вызывает интенсивную боль, отёк и деформацию области повреждения.

#### Импульсное магнитное поле АЛМАГа-01 при лечении переломов разной степени тяжести действует:

- устранению боли и отёчности;
- значительному улучшению кровообращения и обменных процессов, чтобы ткани и суставы лучше питались, а отработанные продукты жизнедеятельности и вредные вещества оперативно выводились;
- усиленному образованию костной ткани и росту прочности соединительной ткани даже у пожилых;
- сокращению времени иммобилизации конечностей и восстановлению трудоспособности;
- ускорению восстановления мышечной силы, явному уменьшению атрофии мышц, вызванной бездействием, а также разработке «закрепощённых» гипсом суставов;

- улучшению подвижности в соседних суставах, что очень важно при ослаблении активности.

#### ТРАВМА ОПАСНА ОСЛОЖНЕНИЯМИ

Даже простой ушиб (например, если его растереть) может привести к тромбозу (закупорке вен кровяным сгустком). Если при травме произошёл разрыв кожи, велика вероятность заражения раны и загноения. Тем более что организм недополучает кислород и питание, из-за чего падает сопротивляемость к инфекции.

Частым осложнением травмы с нарушением целостности кожных покровов является бурсит – острое воспаление околосуставной сумки (мягкой прокладки между костями, мышцами и сухожилиями). Стронники спорта и подвижных развлечений нередко страдают бурситом, потому что болезнь может развиться даже из-за ссадины и при отсутствии адекватного лечения перейти в хроническую стадию.

Чтобы избежать осложнений или успешно их побороть, именно АЛМАГ подходит как нельзя лучше.

#### Потому что аппарат может содействовать:

- укреплению иммунитета;
- подавлению воспалительных явлений;
- налаживанию метаболических процессов.

Терапию аппаратом начинают на 3-5-й день с момента травмы.

#### «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» И АЛМАГ!

- 1** АЛМАГ – аппарат с высоким коэффициентом надёжности. Он апробировался в клиниках и демонстрировал впечатляющие результаты, что подтверждено заключениями экспертов<sup>2</sup>.
  - 2** Магнитное поле проникает сквозь гипс. Оно рекомендуется, когда другие виды физиотерапии неприменимы или запрещены, и абсолютно сочетаемо с лекарствами, массажем, ЛФК и содействует усилению их действия. Металлические конструкции, совмещающие костные отломки, не являются противопоказанием.
  - 3** Аппарат способен помочь восстановить социальную активность и работоспособность в рекордные сроки. Благодаря выраженному обезболивающему эффекту АЛМАГ может снизить количество анальгетиков, что поможет не навредить слизистой желудка, почкам и печени<sup>2</sup>.
  - 4** АЛМАГом удобно лечиться дома, что способно снизить риск повторной травмы и позволит обойтись без затрат на медицинские услуги по реабилитации. Он обладает внушительным спектром показаний и работает на улучшение здоровья практически всех членов семьи.
  - 5** АЛМАГ даёт возможность заметно улучшить качество жизни травмированного больного, обеспечив ему крепкий сон, отсутствие боли и олимпийское спокойствие.
- Магнитотерапия АЛМАГом – чрезвычайно важное звено комплексного восстановительного лечения.**

**АЛМАГ-01 нужен, чтобы сделать: БЫСТРЕЕ – выздоровление, ВЫШЕ – качество жизни, СИЛЬНЕЕ – результат!**

## КУПИТЕ АЛМАГ-01 ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ

#### В аптеках и магазинах медтехники:

СТОЛИЧКИ .....(495) 215-5-215  
САМСОН-ФАРМА .....8-800-250-8-800  
НЕО-ФАРМ .....(495) 585-55-15  
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ ....(495) 369-33-00  
СТОЛИЧНЫЕ АПТЕКИ ....(495) 450-61-29  
ДОКТОР СТОЛЕТОВ .....(495) 181-05-92  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ .....8-800-2000-308

#### Курьерская доставка:

МЕД-МАГАЗИН.РУ .....(495) 221-53-00  
[www.med-magazin.ru](http://www.med-magazin.ru)  
МЕДТЕХНИКА .....(499) 519-00-03  
[www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru)

м. «Парк Культуры» м. «Академическая»  
Зубовский бульвар, ул.Вавилова, д. 54,  
д. 29 корп 1 (вход со двора)

ДОБРОТА. РУ .....(495)531-33-33  
[www.dobrota.ru](http://www.dobrota.ru)  
Медтехника М1 .....(499) 550-10-16  
[www.medtehnika-moskva.ru](http://www.medtehnika-moskva.ru)

Заказ на сайтах:  
[www.elamed.com](http://www.elamed.com)  
[www.elamed-shop.com](http://www.elamed-shop.com)

## ВРЕМЯ ВКЛАДЫВАТЬ В ЗДОРОВЬЕ!



Консультации ДО и ПОСЛЕ покупки по бесплатному телефону ☎ **8-800-200-01-13** Наш сайт: [www.elamed.com](http://www.elamed.com)

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). ОГРН 1026200861620. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ