

**14**  
рублей\*

планета

**ЗДОРОВЬЯ**

№13 от 25 июля 2016 года

PRESSA.RU

\*Рекомендованная розничная цена

Газета выходит раз в две недели

**ПРАВИЛЬНАЯ  
ГИГИЕНА ПРОТИВ  
БОЛЕЗНЕЙ ГЛАЗ**

стр. 6

**АПИТЕРАПИЯ: ЧТО  
ЛЕЧАТ ПЧЁЛАМИ**

стр. 16

**ВСЁ О  
ПРОФИЛАКТИКЕ  
ВАРИКОЗА**

стр. 9

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ  
ОТ ГЕПАТИТА**

стр. 4

**ПОКУПАЕМ  
ЛЕКАРСТВА  
ВТРОЕ  
ДЕШЕВЛЕ**

стр. 3



16+



**36.6**

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

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

**Аптечная сеть "36,6"**

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

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.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР "ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ" ВЫЙДЕТ 15 АВГУСТА

## КОНКУРС «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### ДАРИМ КОСМЕТИКУ ЗА СОВЕТЫ!

Во время предыдущего конкурса «Улучшайте газету – получайте призы» читатели с удовольствием писали и звонили, чтобы рассказать о том, как усовершенствовать наше издание. Мы обязательно прислушаемся к этим советам и раскроем все темы, которые вы предложили. Для участников конкурса мы уже оформили подписку на нашу газету.

**МЫ РЕШИЛИ ПРОДОЛЖИТЬ КОНКУРСЫ,  
ЧТОБЫ ДАРИТЬ ЧИТАТЕЛЯМ БОЛЬШЕ ПОДАРКОВ!**

Сейчас мы предлагаем делиться с нами опытом о здоровье, лечении, профилактике болезней, сохранении бодрости и красоты. Присылайте нам любой свой совет или звоните – и мы за лучшие советы подарим вам набор эффективных кремов.

**Присылайте ваши советы по адресу:  
115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15  
электронному адресу [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)  
и звоните по телефону 8 (499) 992 29 69**

### АГРЕССИЯ СВЯЗАНА С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Агрессивное поведение всегда рассматривалось как поведенческое расстройство и психиатрическая проблема. Новое исследование показывает, что, очень вероятно, за этим стоят изменения в химии мозга. Нью-Йоркская школа медицины «Гора Синай» исследовала нейронные сигналы у грызунов, которые ведут себя агрессивно. Оказалось, что от агрессии подопытные получают удовольствие. Эти данные могут привести к новому подходу в лечении состояний, в которых агрессия является главным симптомом.



**БЕСПЛАТНАЯ  
ЮРИДИЧЕСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**НАШИ ЮРИСТЫ  
ПОМОГУТ  
ЗАЩИТИТЬ  
ВАШИ ПРАВА!!!**

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

**БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТА**

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

Реклама

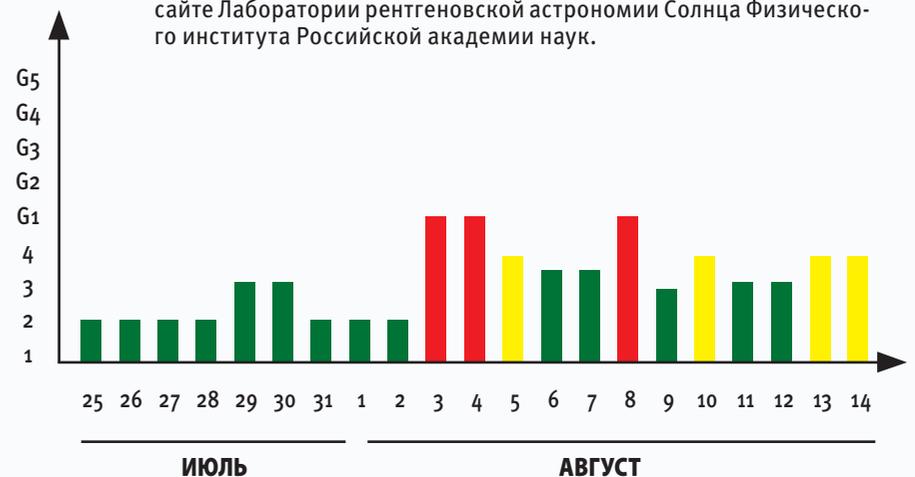
### ПЕТРУШКА ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С РАКОМ

Российские ученые создали противоопухолевый препарат, активное вещество которого выделено из семян петрушки и укропа. Вещество называется глазиовианин А. Оно предотвращает рост опухоли, не давая делиться раковым клеткам. Этот препарат известен уже довольно давно – он был обнаружен в листьях бразильского дерева, – но его лабораторное производство было крайне дорогим. Глазиовианин показал свою эффективность на подопытных животных, теперь будет испытан на экспериментальных опухолях, привитых лабораторным мышам.



### ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ 25 ИЮЛЯ – 14 АВГУСТА

3, 4 и 8 августа ожидаются магнитные бури самого низкого уровня – G1. 5 и 10 августа магнитосфера будет возмущена, но незначительно, ниже пределов магнитной бури. Эти данные мы взяли на сайте Лаборатории рентгеновской астрономии Солнца Физического института Российской академии наук.



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

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

### ЧЕМ ОПАСЕН ЛИПОПРОТЕИН

Это слово стоит запомнить вместо термина «холестерин», так как липопротеин, судя по исследованиям, играет гораздо большую роль в формировании сосудистых бляшек, которые приводят к ишемической болезни. Доказано многочисленными исследованиями, что повышенный уровень липопротеина приводит к образованию тромбов и разрушению сосудов. Он увеличивает риск «острых коронарных событий», в том числе инфарктов и инсультов, на 70%. Уровень липопротеина измеряется анализом крови. Он повышается у генетически предрасположенных людей, а также в из-за несбалансированного питания, гиподинамии, нарушения обмена веществ.



**В НОМЕРЕ:**

- 4** 28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом. Боремся вместе со всеми
- 6** Что такое гигиена глаз. Профилактика глазных болезней
- 7** Иммуноонкология – новое слово в борьбе с раком
- 8** Восемь главных ошибок в питании при похудении
- 9** Откуда берется варикоз и можно ли его избежать
- 10** Как прекратить выпадение волос? Нужно ли пить молоко? Какой холестерин вреден? Врачи-эксперты отвечают на эти вопросы, и многие другие
- 12** Ваши письма о сокровенном
- 13** Медицинский юрист поможет отстаивать право на качественную бесплатную врачебную помощь



- 14** Полезные растения, которые не поздно вырастить на даче и пересадить в квартиру
- 15** Массируем точки, вдыхаем приятные запахи – доступные средства от стресса
- 17** Пеший туризм. Простые и полезные маршруты по России
- 18** Травя от ломоты в суставах, примочка от мозолей, рецепт от головной боли и другие советы читателей

**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 «Аптекамос». Нужно иметь в виду, что в разных регионах и разных аптеках они могут сильно различаться, и имеет смысл сделать для себя обзор цен в близлежащих аптеках!

НАЗВАНИЕ	НАЗНАЧЕНИЕ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА	АНАЛОГ	СРЕДНЯЯ ЦЕНА
<b>ГЕПТРАЛ</b> – таблетки	Для лечения печени	1500 рублей	<b>ГЕПТОР</b>	800 рублей
<b>ДИЛАТРЕНД</b> – таблетки	Вазодилатирующее (против гипертонии)	600 рублей	<b>КАРВЕДИЛОЛ</b>	80 рублей
<b>ДИПРОСАЛИК</b> – мазь	Гормональное средство для лечения псориаза, экземы и т. д.	450 рублей	<b>АКРИДЕРМ СК</b>	220 рублей
<b>ДИФЛЮКАН</b> – капсулы	Противогрибковое средство	435 рублей	<b>ФЛУКОЗАНОЛ</b>	20 рублей
<b>ЗИРТЕК</b> – таблетки	Для лечения аллергии	190 рублей	<b>ЦЕТИРИЗИН</b>	40 рублей
<b>ИМОДИУМ</b> – таблетки	От диареи	169 рублей	<b>ЛОПЕРАМИД</b>	9 рублей
<b>ОМЕЗ</b> – капсулы	От изжоги, противоязвенное средство	180 рублей	<b>ОМЕПРАЗОЛ</b>	50 рублей
<b>ПРЕДУКТАЛ</b> – таблетки	Для защиты сердца от ишемии	650 рублей	<b>ВЕРО-ТРИМЕТАЗИДИН</b>	130 рублей
<b>ЭНАП</b> – таблетки	Для лечения гипертонии	87 рублей	<b>ЭНАЛАПРИЛ</b>	8 рублей
<b>ЭФФЕРАЛГАН</b> – таблетки	От простуды – обезболивает, жаропонижающее	100 рублей	<b>ПАРАЦЕТАМОЛ</b>	3 рубля

Читайте о других аналогах дорогих препаратов в следующих номерах.



**КАКИЕ ЛЮДИ НРАВЯТСЯ НАСЕКОМЫМ**

Теплым летним вечером за городом особенно заметно, как комары впиваются стаями в одного человека и игнорируют другого. Новое исследование показало, что дело тут заложено в генах. В эксперименте участвовали близнецы, и оказалось, что их кусали с одинаковой интенсивностью, тогда как другую пару кусали чаще или реже. Вероятнее всего, по мнению ученых, больше или меньше привлекает комаров запах тела, особенности которого заложены в генах. Даже то, какие микробы живут на коже, а какие нет, зависит от наследственности.

**ЛИЦА НОМЕРА**

**ГЕПАТОЛОГ ДАВИД МАТЕВОСОВ**



Что нужно сделать, чтобы не заболеть гепатитом самого опасного вида. Как он поражает печень и каковы успехи современного лечения

**ОНКОЛОГ СЕРГЕЙ ТЮЛЯНДИН**



Что такое онкоиммунология. Перспективы этого метода лечения

**ФЛЕБОЛОГ ВЛАДИМИР РАДИОНЕНКО**



Откуда берется варикоз, как с ним бороться и можно ли его предотвратить

**ДИЕТОЛОГ АНДРЕЙ БОБРОВСКИЙ**



Основные ошибки людей, меняющих рацион с целью похудения

**ОФТАЛЬМОЛОГ ТАТЬЯНА ВЕСЕЛОВА**



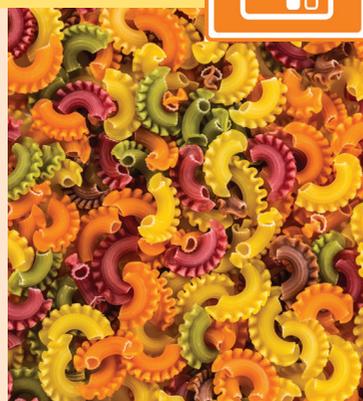
Гигиена глаз позволит избежать многих серьезных заболеваний

А также наши читатели, которые делятся собственным опытом

**ТАК ХОРОШИ ЛИ МАКАРОНЫ ДЛЯ ДИЕТЫ?**



Недавно итальянцы исследовали данные 23 тысяч человек – участников проекта «Моли-сани», жителей региона Молизе, – которые стоят на одном из первых мест по долгожительству в Италии, где и так средний возраст жизни самый высокий в Европе. После анализа антропометрических данных в сочетании с пищевыми предпочтениями было установлено, что употребление пасты как одного из основных элементов рациона не связано с увеличенным весом, а даже наоборот. Правда, важно иметь в виду, что паста – всего лишь часть, хотя и важная, полезной средиземноморской диеты.



**АНАНАС ОТ ВОСПАЛЕНИЙ КИШЕЧНИКА**

Все мы знаем, что от ананаса пощипывает язык, а если его сок попадет на лицо, то надо бегом умываться – или будет щипать. Это происходит из-за биологической активности этого плода. Ананас содержит бромелайн – вещество, которое содержится только в этом растении. Оно действует как фермент желудочного сока пепсин и улучшает переваривание белка. Бромелайн используется как противовоспалительное средство. А чем активнее вещество, тем сильнее его воздействие, в том числе на слизистую и кожу.



# ГЕПАТИТ С: КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ И УСПЕШНО ВЫЛЕЧИТЬ

## ОПАСНОСТИ САМОЛЕЧЕНИЯ, ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ, МИФЫ О БОЛЕЗНИ



На вопросы читателей «Планеты здоровья» отвечает кандидат медицинских наук, гастроэнтеролог, гепатолог «Клинического госпиталя на Яузе»

**Давид Матевосов**

### ЧТО ТАКОЕ ГЕПАТИТ?

**Любовь Анина:** Давид Юрьевич, истории и вопросы, звучащие в письмах читателей, один страшнее другого. Честно говоря, прониклась. Уже пора бояться гепатита С?

**Давид Матевосов:** Скорее не бояться, а опасаться и владеть информацией. А страх – плохой советчик и помощник. По сути своей, гепатит – это воспаление ткани печени. Начинается он, как правило, остро, а затем у большинства переходит в хроническую форму. Вот с ней чаще всего гепатологам и приходится иметь дело. Острая стадия болезни часто переносится зараженным на ногах и в 90% случаев клинически не проявляется. Между тем воспаление прогрессирует, в десятки раз увеличивается активность печеночных ферментов.

Ну а дальше два пути разрешения ситуации: либо полное выздоровление, когда иммунитет способен самостоятельно убить вирус, либо переход гепатита в хроническую форму. К сожалению, последнее наиболее вероятно. В 80-90% случаев именно так и происходит.

Выход тут один – пройти обследование.

### ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ БОЛЬНОМУ ГЕПАТИТОМ

- Есть нужно 4-6 раз в день, исключив из рациона жирное, жареное, копченое, острое, алкоголь.
- В достаточном количестве рацион должен включать в себя молочнокислые продукты, творог, каши, фрукты, овощи, отварное мясо.



### КОГДА ГИБНЕТ ПЕЧЕНЬ?

– **Марина Леонидовна из города Фрязино** пишет, что ее внучке пару месяцев назад поставлен диагноз гепатит С, но та не спешит к врачу. Чем может грозить такое равнодушие к собственному здоровью?

– У инфицированного вирусом человека в печени начинается активное воспаление, которое приводит к гибели клеток печени, а также впоследствии происходит разрастание фиброзной (рубцовой) ткани. Понятно, что эти участки печени уже нефункциональны. Ну и как самый неблагоприятный исход, через 10-30 лет от инфицирования мы получим цирроз и рак печени.

### КАК ПЕРЕДАЁТСЯ ВИРУС ГЕПАТИТА С?

– **Инга из Коломны – завсегдатай салонов экспресс-маникюра.** Говорит, что так получается дешевле, но опасается заражения гепатитом. Возможно ли это?

– Гепатит С передается исключительно через кровь. Основной путь передачи – это, конечно, переливание крови, плазмы. Но

### ГЕПАТИТ И ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Нередко гепатит С называют «ласковым убийцей», ибо он приводит к циррозу печени 30% инфицированных, никак не проявляя себя клинически. Гепатит стоит на первом месте среди причин цирроза печени.

в группе риска и посетители стоматологических клиник, маникюрных салонов и косметологических кабинетов. Даже пользование одной зубной щеткой или бритвой может привести к заражению. Конечно же, большой процент среди заболевших – это наркоманы. Небольшой сегмент – получившие вирус половым путем, около 3-5%. Ну и передача от матери ребенку. Но тут тоже риск минимален.

### А ВЫ ЗНАЛИ?



- Существует шесть генотипов вируса С. Самый распространенный и сложный в лечении – это первый генотип. Также он называется медицинским, ибо для инфицирования им нужно минимальное количество крови.
- Развернутый биохимический анализ крови с печеночными пробами и ферментами помогает определить признаки активности гепатита и функциональное состояние печени. Включается в анализ и печеночный онкомаркер АФП, ибо люди, заболевшие гепатитом, в группе риска и по первичному раку печени.
- УЗИ органов брюшной полости позволяет определить очаговые и диффузные изменения печени, поджелудочной, почек, желчного пузыря.
- Фиброэластография – неинвазивное (без проколов) исследование печени, позволяющее определить ее плотность (уровень фиброза). Это необходимо для определения стадии заболевания и выбора схемы лечения.

## ДИАГНОСТИКА ГЕПАТИТА

– *Пожалуй, самый распространенный вопрос читателей писем о гепатите посвящен диагностике. С чего начать обследование?*

– В подавляющем большинстве ситуаций гепатит С выявляется случайно – это свыше 90% случаев. Как правило, при сдаче крови в ней обнаруживают антитела к вирусу.

В настоящий момент анализ крови в ряде случаев заменяют новыми тест-системами, когда в течение нескольких минут по слюне определяют наличие вируса в организме. Такие тест-системы достоверны, недороги и безболезненны.

А дальше начинается дообследование, назначенное доктором. Важно знать, что наличие антител в крови не дает достоверного представления о том, болен ли человек или уже переболел. Антитела будут в крови пожизненно, несмотря на выздоровление. Поэтому и нужна полная картина.

Исследование методом ПЦР позволяет выявить возбудителя гепатита, наличие генетического материала (РНК) вируса, определить его генотип и количество в крови.

Развернутый биохимический анализ крови с печеночными пробами и ферментами помогает определить признаки активности гепатита, функциональное состояние печени.

УЗИ органов брюшной полости позволяет определить очаговые и диффузные изменения печени, поджелудочной, почек, желчно-

**Если гепатит С не вылечить своевременно, он приводит к циррозу и раку печени.**



### КСТАТИ

Ученые-медики «подсмотрели» идею фиброэластографии у французских сыроделов. Те с помощью похожего метода определяют степень зрелости (плотности) сыра. При необходимости назначается биопсия печени, компьютерная томография, МРТ брюшной полости.

## МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ГЕПАТИТ С?

– *Евгений из города Пушкин пишет, что по совету друга пьет гепатопротекторы и печеночные травы. Считает, что болезнь все равно не победить и тратить на лечение химией годы глупо. Вот такое мнение.*

– Развенчаю этот стереотип. А заодно и ряд мифов.

Действительно, лечение, которое назначали гепатологи всего мира на протяжении последних 25 лет, было долгим, сложным и тяжело переносилось. Комбинация препаратов, которую в народе называли «химиотерапия», давала множественные побочные эффекты. Курсы приема препаратов длились от полугода до года. При этом на выходе мы получали 50-80% порог излечения.

Сегодня есть лекарства, позволяющие сократить курс лечения до трех месяцев. Они практически не имеют побочных эффектов и направлены на уничтожение вируса, а не на стимуляцию иммунной системы организма. Эффективность новых препаратов уникальна, мы получаем 90-100% полностью излечившихся пациентов.

## БОЛЬНЫМ ГЕПАТИТОМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ

- физическое и психическое переутомление
- длительное пребывание на солнце;
- переедание
- диеты
- прием ряда лекарственных препаратов

го пузыря. Фиброэластография – это неинвазивное (без проколов) исследование печени, позволяющее определить ее плотность (уровень фиброза). Оно необходимо для определения стадии заболевания и выбора схемы лечения. Из всего сказанного очевидно, что возможности диагностики весьма широки и пропустить вирус гепатита С очень сложно, главное здесь – вовремя обратиться к врачу.

## МИФЫ О ГЕПАТИТЕ

### МИФ 1: ГЕПАТИТ С НЕИЗЛЕЧИМ

Это в корне неверное представление. Гепатит С лечится, и в большинстве случаев – успешно. Врачи считают, что в конце концов человечество сможет победить его, и это станет новым случаем победы над вирусами.

### МИФ 2: В БОРЬБЕ С ГЕПАТИТОМ НЕОБХОДИМЫ ГЕПАТОПРОТЕКТОРЫ

Это абсолютно безграмотный подход к лечению, который ни к чему хорошему не приведет. Вирус лечат только противовирусные препараты. Гепатопротекторы на его течение никак не влияют.

### МИФ 3: ЕСЛИ ПРИНИМАТЬ НОВЕЙШИЕ ПРЕПАРАТЫ, ТО МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Это далеко не так. Вирус гепатита С имеет несколько генотипов. Каждый из них требует определенной схемы лечения, которую устанавливает специалист. Причем

эти схемы меняются довольно быстро благодаря новым исследованиям, препаратам. А самостоятельный прием лекарств может не только усугубить течение болезни, но и заставить вирус мутировать, приспособившись, и сделает лечение более сложным.

## ПРОФИЛАКТИКА ГЕПАТИТА С



- Бритвенный станок, зубная щетка, маникюрные ножницы и щипцы, пинцет – это все предметы личной гигиены. Не стоит ими делиться или брать взаймы.
- Медицинским работникам стоит соблюдать технику безопасности при работе с любыми острыми предметами.



- Обращаясь за помощью в медклинику, стоматологический кабинет, придя в маникюрный салон или к косметологу, всегда стоит следить за стерильностью. Все потенциально опасные манипуляции должны выполняться одноразовыми инструментами.
- Тщательно выбирайте салон, решив сделать пирсинг или тату. Следите, чтобы мастер мыл и дезинфицировал руки, работал в одноразовых перчатках и стерильным инструментом.

## ГЕПАТИТ И БЕРЕМЕННОСТЬ

– *Ольга Демина из Тверской области пишет, что, расставшись с молодым человеком, узнала, что больна гепатитом С. А через пару дней тест на беременность показал две полоски. Девушка в ужасе. Переживает за будущего малыша.*

– Хочу буквально прокричать о том, что вирусный гепатит С не является противопоказанием к беременности, вынашиванию, естественному родоразрешению и грудному вскармливанию.

Если женщина узнала о заболевании уже будучи беременной, не стоит трястись и заламывать руки. Просто придется чуть чаще наблюдаться у докторов – акушера и гепатолога, сдавать анализы, следить за своим

состоянием – и спокойно вынашивать малыша. Беременность практически никак не влияет на течение гепатита, а риск заражения ребенка минимален.

Если же вы больны и планируете завести ребенка, лучше сначала пройти лечение, и через полгода можно подумать о зачатии. Единственный момент: при грудном вскармливании стоит следить за тем, чтобы не трескались соски. Пользоваться молокоотсосом, силиконовыми насадками на грудь, ухаживать за ней.

Сегодня мы коснулись лишь одного из видов гепатита. О нем чаще всего ходят мифы, его боятся, называют «ласковым убийцей». Однако существует другая, не менее опасная форма вирусного гепатита – гепатит В, и болезнь грязных рук и невымытых походных котелков – гепатит А. Несомненно, о них тоже стоит поговорить. Мы по-прежнему ждем ваших писем по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15, по электронному адресу pz@kardos.ru и по телефону 8 (499) 992 29 69.

Интервью и текст: Любовь Анина

# Гигиена зрения: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА



Эксперт

**Татьяна Веселова**  
Главный врач клиник ГК  
«Эко-безопасность»

## ЧТО ТАКОЕ ГИГИЕНА ГЛАЗА

В гигиену глаза мы, конечно, включаем не только необходимость мыть глаза, не тащить в них грязные руки и тому подобное. Гигиена глаза – в первую очередь привычки, связанные, грубо говоря, с тем, как мы пользуемся глазами. С этими привычками связаны не только воспалительные заболевания, которые возникают из-за бактерий, такие как конъюнктивит, блефарит, но и течение болезней, которые связаны с потерей зрения – миопии (близорукости) и гиперметропии (дальнозоркости).

## САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ГЛАЗ ПРИВЫЧКИ

- Длительная работа за компьютером без перерывов;
- Чтение на близком расстоянии от глаз, чтение лежа;
- Чтение при недостаточном освещении;
- Неправильное ношение контактных линз;

## ПРОСТАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Каждый час в течение 5 минут попеременно переводите взгляд на отдаленный предмет, затем разглядывайте свою ладонь и опять смотрите вдаль.

## ХРАНИМ КАК ЗЕНИЦУ ОКА

*Выражение «хранить как зеницу ока» из Ветхого Завета на тысячи лет зафиксировалось во многих языках. Уже не все из нас и помнят, что зеница ока означает зрачок глаза, но говорим мы так, когда нужно все силы положить на сохранение некой вещи. А вот про глаза часто забываем. Посмотрим, как сохранить зеницу и само око в прямом смысле.*



## «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» РЕКОМЕНДУЕТ

Во время работы за компьютером делайте небольшие перерывы на 15 минут раз в два часа. Это поможет снизить напряжение глаз.

- Ношение контактных линз без консультации с офтальмологом;
- Недосыпание;
- Употребление алкоголя и курение табака;
- Несбалансированное питание;
- Увлечение просмотром 3-D фильмов (более 2 раз в неделю).

## ПРИ КАКОМ ОСВЕЩЕНИИ ЧИТАТЬ

Острота зрения наибольшая при естественном освещении. Ниже – при смешанном, то есть дневном и электрическом, и самая низкая – при искусственном освещении.

Когда вы читаете, пишете, занимаетесь рукоделием, одного верхнего света мало, включайте дополнительно настольные светильники, бра, торшеры. Взрослым и школьникам с нормальным зрением достаточно

лампочки мощностью в 60 ватт, близоруким и пожилым людям нужна лампочка в 75-100 ватт. Но не следует пользоваться только направленным светом, отказываясь при этом от верхнего. Ведь всякий раз, когда мы переводим взгляд с ярко освещенной поверхности стола или от рукоделия в темноту, происходит резкая перестройка светочувствительного аппарата глаз. Наступает так называемое скрытое ослепление, очень вредное для глаз.

## ЭЛЕКТРОННЫЕ КНИГИ НЕБЕЗОПАСНЫ

При длительной работе предпочтение все-таки следует отдавать печатному тексту. При чтении текста с экрана каждые 2 часа следует делать перерыв на 10-15 минут и давать глазам отдохнуть. Это правило касается всех электронных устройств.

## КАК ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ С КОМПЬЮТЕРОМ

Доказательств того, что компьютерные мониторы представляют опасность для глаз, не существует. Частые жалобы на неприятные ощущения вызваны скорее неправильно организованным рабочим местом. Наиболее удобно располагать монитор чуть дальше, чем это делают при обычном чтении. Верхний край экрана должен располагаться на уровне глаз или чуть ниже. При работе за компьютером, чтобы снять напряжение в глазах, необходимо каждые 2 часа:

1. Переключать зрение: посмотреть вдаль 5-7 минут;
2. Выйти из помещения и походить несколько минут, снимая напряжение в глазах;
3. Закрывать глаза на 2-3 минуты и постараться максимально расслабить мышцы.

Текст: Герман Прокофьев

## ПРОФИЛАКТИКА ДОЛЖНА НАЧИНАТЬСЯ С ПЕЛЁНОК

**Забота о глазах в детстве – это и есть профилактика проблем со зрением у взрослых.**

Основные правила, по мнению Татьяны Веселовой:



**1.** Важно включать в рацион ребенка чернику, голубику, гранаты, содержащие мощные антиоксиданты, помогающие не допустить дистрофию сетчатки. Очень полезны вишня и черешня. Они богаты биофлавоноидами, которые укрепляют мелкие кровеносные сосуды, по которым в глаза и ткани мозга поступают питательные вещества.

**2.** Также важна гигиена зрения. Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 минут в день без перерыва. Во время просмотра телевизора ребенок должен находиться на расстоянии не менее 2 метров от экрана.



**3.** У компьютера ребенок не должен проводить более 10 минут в день. Маловероятно? Хорошо, пусть это будет идеалом, к которому нужно стремиться.

**4.** Необходимо следить за посадкой ребенка за столом во время работы над уроками, игры и т. п.: спина должна быть прямой, бумага – находиться от глаз на расстоянии не менее 30 см.

**5.** Необходимо в обязательном порядке, минимум раз в год, показываться врачу-офтальмологу.

# Что такое иммуноterapia рака

## НОВЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ РАЗВИВАЕТСЯ В РОССИИ

Диагноз «рак» обычно ассоциируется с операцией и химиотерапией, которая дает тяжелые побочные эффекты. За последние годы ситуация несколько изменилась. Сегодня химиотерапия остается главным нехирургическим методом лечения, но появилось новое, быстро развивающееся направление – иммуноонкология.

## СБОЙ В РАБОТЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Иммунитет защищает нас не только от внешних врагов – вирусов и бактерий, но и от внутренних – раковых клеток. За сутки в теле может образовываться до миллиона раковых клеток, однако в здоровом организме все они уничтожаются как чужеродные. Вычислить и уничтожить собственные измененные клетки не так легко, уж слишком много общего с родными. И если вдруг в какой-то момент в иммунной системе произошел сбой и мутировавшие клетки не были уничтожены, развивается опухоль. И чем сильнее она разрастается, тем менее заметными становятся ее клетки для иммунитета.

### А ВЫ ЗНАЛИ?

- Более 30% случаев рака можно было бы избежать отказом от табака, алкоголя, здоровой диеты и физическими упражнениями.
- В мире живут 28 миллионов человек, переживших рак.
- Загорание в солярии вызывает больше случаев меланомы, чем табак - рака лёгких.
- Трое мужчин, которые были лицами известной марки сигарет, умерли от рака.
- Борьба с раком приносит плоды: с 1991 года смертность снизилась с 215 до 172 на 100 000 человек в год.

## ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ ВОЗМЕЩАЮТ НАРУШЕННЫЙ ИММУНИТЕТ

Итак, опухоль становится невидима для иммунитета. Как работают лекарства, созданные иммуноонкологами? Они направлены на то, чтобы эту опухоль пометить. Специальные препараты как бы маркируют ее, делая видимой для собственных защитных сил организма. И как бы их мало ни оставалось у онкобольного, этого бывает достаточно, чтобы затормозить болезнь. Не даром химиотерапию специалисты иногда называют «стрельбой по площадям» или «огнеметом по организму», потому что уничтожаются



Иммуноterapia рака помогает как минимум 30% пациентов, но для ее применения нужны особые методы диагностики.

не только раковые клетки, но и здоровые ткани. Химиотерапия помогает всего лишь каждому четвертому пациенту, поэтому подвигать больного такому тяжелому лечению разумно, только если нет других средств. А вот иммуноterapia позволяет действовать прицельно, так как она направлена только против опухоли. В России подобное лекарственное активное вещество тоже доступно. Назначается оно иммуноонкологом в зависимости от конкретного случая.

## ПРОРЫВ В ЛЕЧЕНИИ РАКА?

Развитие иммуноонкологии называют прорывом в лечении даже самых агрессивных форм рака: ученым удалось создать препараты, возвращающие иммунным клеткам способность «видеть» опухоль и атаковать ее даже на поздней стадии заболевания. Благодаря этому больные, которым оставалось жить всего несколько месяцев, получили шанс прожить еще много лет. Врачи-онкологи называют результаты лечения фантастическими. Иммуноterapia дает устойчивый ответ у 20-30% пациентов с онкологическими заболеваниями.

## ПРОТИВ РАЗНЫХ ВИДОВ РАКА

Еще одна новость состоит в том, что новый метод терапии можно применять для лечения многих видов рака. Среди них – немелкоклеточный рак легкого, рак мочевого

пузыря, онкологические заболевания кожи, молочной железы и другие.

Сергей Тюлядин, председатель Российского общества клинической онкологии, рассказывает: «Современные иммуноонкологические препараты универсальны. Мы привыкли, что конкретный препарат эффективен только при определенном виде рака и неприменим при другом. Но иммуноонкологический метод работает независимо от морфологии опухоли и других ее биологических свойств. То есть и при раке легкого, и при раке мочевого пузыря, и при многих других. Также, в отличие от химиотерапии, эффект иммуноонкологического лечения очень длительный, и у многих больных он сохраняется даже после отмены лекарств».



### ФАКТ ОТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

За сутки в теле человека может образовываться до миллиона раковых клеток, однако в здоровом организме все они уничтожаются как чужеродные.

## КОМУ ПОДХОДИТ ИММУНОТЕРАПИЯ?

Это главная проблема метода лечения. Как уже выше сказано, примерно треть пациентов хорошо реагирует на иммуноterapia. Поэтому сегодня перед экспертами встал острый вопрос: как быстро и точно определить пациентов, которым подойдет эта терапия? Иммунологические препараты эффективны только у определенной категории больных, поэтому всем пациентам необходима точная диагностика перед началом лечения.

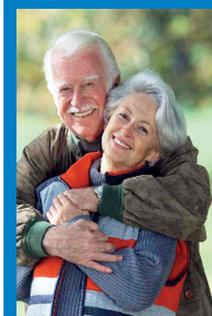
Сейчас у каждой фармацевтической компании-производителя существует своя тест-система для конкретного препарата. Отсутствие единых диагностических рекомендаций затрудняет выбор терапии. Сейчас врачи-онкологи объединились и работают над новой единой системой диагностики, которая позволит врачам оперативно назначать иммунологические препараты.

## РАЗВИТИЕ ИММУНОТЕРАПИИ В РОССИИ

Совсем недавно ведущие онкологи России договорились создать единую систему диагностики больных для назначения иммунологических способов лечения. Это позволит врачам быстро принимать решение о выборе метода терапии, спасти многие жизни и снизить стоимость лечения.

Текст: Ольга Савина

## ВЫ ДОЛЖНЫ ЖИТЬ ДОСТОЙНО, ВЫ ЗАСЛУЖИЛИ! КВАРТИРА-КОРМИЛИЦА



ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРОВ РЕНТЫ:  
единовременная выплата

от 1 млн.  
до 3.5 млн. руб.

ежемесячные рентные платежи  
от 15 тыс.  
до 30 тыс. руб.

- ⇒ ПРЕДОСТАВИМ СОЦРАБОТНИКА
- ⇒ УСТРОИМ В ПАНСИОНАТЫ
- ⇒ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

[soc-renta.ru](http://soc-renta.ru)

ОФОРМЛЕНИЕ ПО ГК РФ, НОТАРИАЛЬНОЕ ЗАВЕРЕНИЕ, ГОСУДАРСТВЕННАЯ РЕГИСТРАЦИЯ

8 (495) 544-73-22, 8 (916) 670-32-43

Пожизненная рента выплачивается другим лицом, согласованным с рентополучателем

Реклама

# 8 ошибок худеющих лучше не повторять

Если верить всему, что советуют подруги и прочие непроверенные источники, то на пути к стройному телу можно наломать немало дров. Чего лучше не делать, чтобы похудение было стабильным и здоровым. Рейтинг распространенных заблуждений.



Эксперт

**Андрей Бобровский,**  
врач-диетолог, кандидат медицин-  
цинских наук

## НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ 18:00

Это вредное заблуждение, хотя бы потому, что недостижимое. Как это сделать при современной жизни, когда семья за стол может сесть вместе не раньше семи-восьми вечера? Современные диетологи советуют не есть за полтора часа до отхода ко сну. «Обязать всех не есть после 18:00 невозможно, – считает Бобровский. – Один человек ложится спать в 8 вечера, другой – в час ночи. Как правило, попытки не есть после 18:00 заканчиваются срывом, чувством вины и снижением мотивации».

## УВЛЕКАТЬСЯ ГОЛОДНЫМИ ДНЯМИ

По мнению диетолога, значимость разгрузочных дней сильно преувеличена, и часто люди связывают с ними большие надежды, рассчитывая за пару дней на воде или кефире почистить организм и решить вопрос с лишним весом. «К медицине такие представления не имеют никакого отношения, – говорит Андрей Бобровский. – Иногда устраивать разгрузочные дни полезно в рамках долгосрочных программ по снижению веса, вот тогда они будут уместны и полезны».

## НЕ ГОВОРИТЬ О НАМЕРЕНИИ ПОХУДЕТЬ

Чем больше мы рассказываем о своем намерении взять вес под контроль, тем выше ответственность за принятое решение. «Некоторые наши пациенты не рассказывают никому о том, что худеют, потому что боятся чего-то сверхъестественного – сглаза, на-  
пример», – отмечает доктор.

## ПРЕНЕБРЕЧЬ ПИЩЕВЫМ ДНЕВНИКОМ

Ведение пищевого дневника в бумажном или электронном виде – обязательное условие современных программ по снижению веса, и зачастую – гарантия результата. Как правило, достаточно трех-четырех недель, чтобы понять, в чем ошибки, и разработать дальнейший план действий: что-то убрать, что-то добавить.

## НЕ БАЛОВАТЬ СЕБЯ

Есть в западной диетологии такое понятие «чит-мил», плановое нарушение диеты, в буквальном переводе – «сжульничать с едой». То есть шесть дней в неделю вы придерживаетесь принципов правильного питания, а на седьмой позволяете себе съесть что-то не слишком полезное, но очень желанное.

Главное в похудении – методичность, самодисциплина, вера в себя и любовь к себе.

## ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ФРУКТОВ

Есть такое мнение, особенно у продвинутых худеющих, что фрукты содержат много сахара, поэтому лучше от них отказаться. Часто вслед за булочками и саха-

ВОТ ЭТО ДА!



Забавный эксперимент был проведен в 80-е годы в Московском психонейроэндокринологическом центре. Там сколотили ящик и дали в газету объявление: «В Москву привезен уникальный прибор из особых пород дерева, помогающий похудеть в рекордные сроки». Пациенты «ящика» должны были питаться правильно и регулярно тренироваться. Первая группа делала все это бесплатно, вторая – за небольшие деньги, а третьей пришлось выложить круглую сумму. В итоге лучшие результаты показала именно третья группа.

ром-рафинадом многие начинают отказываться от фруктов. «Фрукты нужно максимально внедрять в рацион, потому что большинство фруктов не только низкокалорийные, но и объемные, – подчеркивает Бобровский. – За счет этого они вызывают чувство насыщения без переизбытка калорий. Кроме того, фрукты богаты клетчаткой».

## ХУДЕТЬ КАК ДРУГИЕ

Существует 4 формы ожирения. При алиментарном ожирении человек просто неправильно питается. В случае психогенного ожирения пища используется как корректор эмоционального состояния. Иногда переедание связано с влиянием социума: вы едите за компанию. Наконец, есть ограничительное нарушение пищевого поведения, когда вы садитесь на жесткие диеты, голодаете, а потом срываетесь. Важно определить причину пищевых расстройств и избыточного веса, чтобы разработать собственную программу действий.

Текст: Инга Гогричани

# Варикозное расширение вен

## ОПАСНЕЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

Кроме эстетического дефекта, варикозное расширение вен грозит рядом серьезных осложнений. Что делать, чтобы предупредить болезнь, и когда начинать лечение?



«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»  
ИНФОРМИРУЕТ

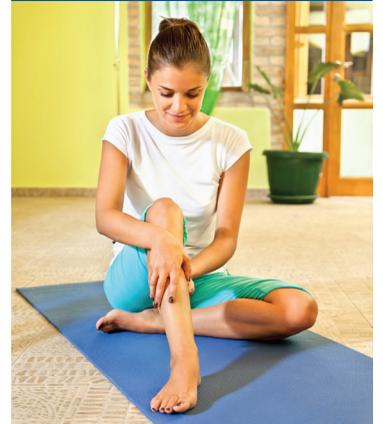
Варикозная болезнь – не приговор. Современными средствами она успешно лечится, хирургическое вмешательство при этом минимально.

3. При предрасположенности или подозрениях на болезнь, а также когда из-за особенностей работы нельзя избежать статических нагрузок – лечебная физкультура и использование лечебного трикотажа.

## ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Из физических упражнений наиболее подходящее – подъемы на пальцы стоп с последующей опорой на пятки. Напряжение икроножных мышц препятствует застою крови в сосудах. Также очень подходят для профилактики ходьба, плавание, езда на велосипеде. Несколько раз в день ногам нужно придавать возвышенное положение – делать березку, например, или хотя бы закидывать их на стену, лежа на полу.

## ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ



«Я от усталых ног, которые, как говорят, являются ранним сигналом о варикозе, делаю массаж ног. Натираю ноги массажным маслом, которое делаю сама: на 10 г любого рафинированного масла капаю три капли лавандового масла и одну – перечного. Массирую ноги разными движениями – круговыми, простым нажатием, почесываниями, – но всегда только снизу вверх. Продолжаю массаж минут 10».

**Инна Провалова, г. Серпухов**

## ИЗЛЕЧИМ ЛИ ВАРИКОЗ?

Терапевтическими методами нельзя добиться излечения, можно лишь притормозить дальнейшее развитие заболевания и облегчить его симптомы. Избавиться от варикоза можно только с помощью хирургических методов.

## МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

### СКЛЕРОТЕРАПИЯ

В вену вводится раствор, который создает сгустки крови, разрушающие варикозные узлы.

### ВНУТРИВЕННАЯ ТЕПЛОВАЯ АБЛЯЦИЯ

Вена прижигается лазерным или радиочастотным излучением.

### УДАЛЕНИЕ ПОРАЖЕННЫХ ВЕН

Пораженные варикозом участки вен физически удаляют, делая маленькие надрезы на ноге.

### ЗАКЛЕИВАНИЕ ВЕН

Один из современных методов – заклеивание варикозных вен. Особый цианоакрилатный клей вводится в пораженную вену и она просто выводится из циркуляции.

Текст: Софья Трубицына

Варикозным расширением вен страдают одинаково и мужчины и женщины, но женщины чаще обращают на это внимание из-за эстетических соображений.



Эксперт

врач высшей категории, сосудистый хирург, флеболог клиники «ТриАктив»

**Владимир Радионенко**

## ГЕНЕТИКА В РАЗВИТИИ ВАРИКОЗА

В первую очередь, варикозное расширение вен – это наследственная предрасположенность. Слабость соединительной ткани передается по наследству, причем интересно, что чаще такая наследственность бывает у светловолосых и светлокотых людей. Также по наследству передается несостоятельность остиального клапана, который не дает крови застаиваться в ногах.

## ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

На развитие варикозной болезни прежде всего влияет образ жизни, связанный с длительными статическими нагрузками. Речь идет о людях, которые по долгу службы вынуждены долго стоять на ногах, а таких у нас сколько угодно: врачи-хирурги, учителя, продавцы и так далее. Не последнюю роль в этом играет и лишний вес, а также болезни, для которых характерно повышенное внутрибрюшное давление.

## ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ?

Мужчины и женщины страдают примерно одинаково, но мужчины меньше обращают внимание на внешний вид своих ног и предпочитают не жаловаться. Поэтому может показаться, что это чуть ли не женская болезнь.

## СИНДРОМ УСТАЛЫХ НОГ

Варикозная болезнь может дебютировать в виде так называемого синдрома усталых ног. При отсутствии каких-либо наружных признаков заболевания возникает чувство тяжести и усталости в ногах к концу дня, затем появляются отеки. Со временем присоединяются и видимые изменения, которые сначала проявляют себя как сосудистые звездочки, а затем затрагивают более крупные подкожные вены.

## СОСУДИСТЫЕ ЗВЁЗДОЧКИ

Сосудистые звездочки часто являются одним из первых признаков начала заболевания – варикозного расширения вен. Сами по себе они никакой опасности не представляют и являются чисто косметической проблемой. Соответственно, и удаляются они в основном из эстетических соображений.

## ПРОСТАЯ ПРОФИЛАКТИКА

1. Контроль веса – сохранение здоровой массы тела.
2. Ограничение статических нагрузок – меньше стоять.



# НАШИ ЭКСПЕРТЫ ОТВЕЧАЮТ

## Посоветуем, подскажем,



### КАК ПРЕКРАТИТЬ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

«Сильно выпадают волосы. Все говорят: наверное, ты сильно нервничаешь. Но я не могу сказать, что у меня какой-то сильный ежедневный стресс. Подскажите, пожалуйста, что можно сделать? Как изменить образ жизни? Какие препараты вы бы посоветовали?»  
**Ольга, г. Москва**



**Галина Волкова,**  
врач-дерматолог, трихолог

– Причиной выпадения волос может быть множество факторов: от стресса и дефицита витаминов и микроэлементов, инфекций, до серьезных нарушений в работе эндокринной, пищеварительной и других систем организма. Поэтому необходимо пройти обследование. Рекомендую посетить трихолога и на консультации рассказать о проблеме. Сразу хочу сказать, что нет методов или волшебных пилюль, способных раз и навсегда решить этот вопрос. Тем более нельзя рекомендовать какие-то препараты удаленно. Помните, что все без исключения лечебные средства могут назначаться только по медицинским показаниям. Нельзя ориентироваться по отзывам в интернете и рекламным обещаниям. Можно ли вам помочь? Однозначно да. Есть средства, которые могут затормозить или остановить выпадение волос и улучшить внешний вид пациента. Могу порекомендовать сбалансировать диету. В рационе должно быть много овощей. Необходим животный белок: мясо, птица, молочные продукты. Углеводов должно быть несколько меньше, но они тоже нужны. Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, сезонным. Откажитесь от полуфабрикатов и продуктов, содержащих «химию» – усилители вкуса, ароматизаторы и так далее. То есть выполняйте основные известные рекомендации по здоровому питанию. Это то, что вы легко можете сделать сами, чтобы себе помочь.

### АСПИРИН ДЛЯ СЕРДЦА

«Слышала, что аспирин прописывают в качестве профилактики инфаркта. С какого возраста нужно принимать? Есть ли побочные действия? Кому он противопоказан?»  
**Анна, г. Брянск**



**Протасов Владимир Николаевич,**  
терапевт, кардиолог  
сети медицинских клиник  
«Семейная»

– Аспирин способствует разжижению крови и позволяет предотвратить закупорку сосудов сгустками крови. В качестве профилактической меры он может быть назначен при стенокардии, после инфаркта или инсульта либо при наличии высокого риска развития этих опасных



состояний, после аортокоронарного шунтирования, а также у людей, имеющих заболевания, которые могут спровоцировать сердечно-сосудистые проблемы. Как правило, аспирин прописывается в дозе 75-325 мг в сутки и должен постоянно приниматься длительное время, возможно всю жизнь.

Побочным эффектом его приема могут стать проблемы с желудочно-кишечным трактом. Такому риску подвержены пациенты старше 60 лет, имеющие в анамнезе язвенную болезнь, принимающие одновременно стероидные гормоны, варфарин, иные антитромбоцитарные средства. Помните, что никакие лекарства самостоятельно себе назначать нельзя, необходимо проконсультироваться с терапевтом и кардиологом и пройти обследование.

### НУЖНО ЛИ ПИТЬ МОЛОКО?

«Прочитала, что молоко вообще нельзя пить, если ты не грудной ребенок, а также что избыточное употребление молока может повлиять на внешний вид кожи. Правда ли это?»  
**Ирина, г. Санкт-Петербург**



**Елена Островская,**  
врач-эндокринолог, диетолог «Клиники коррекции веса доктора Ковалькова»

– Нужно помнить, что молоко – это не только питье, но и в значительной степени еда. Если хочется пить, лучше попить воды. Помимо белка, в молоке содержатся углеводы – молочный сахар лактоза.

С возрастом у нас снижается активность фермента лактазы, который расщепляет этот сахар. У некоторых людей лактазная недостаточность очень выражена и может проявляться серьезными нарушениями пищеварения. Казеиновый белок, содержащийся в молочных продуктах, способствует задержке жидкости в организме, припуханию век и усугубляет целлюлит.

## ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ!

Вся продукция не содержит красителей, консервантов, антиокислителей и каких-либо других синтетических добавок. Пена легко смывается, не оставляя на коже никакой осязаемой пленки.

### ЭМ-МЫЛО ТУАЛЕТНОЕ, 100Г

Высококачественное мыло из натурального сырья с добавлением активных веществ. Обладает всеми свойствами хозяйственного, но в свою очередь может применяться как шампунь и гель одновременно. Стимулирует работу клеток кожи головы, нормализует pH кожи, нейтрализует статическое электричество.

ТС № RU Д-РУ.АГ99.В.01717 от 10.09.2015 КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО



### ЭМ-МЫЛО ХОЗЯЙСТВЕННОЕ, 100Г

Имеет нейтральный запах, бережно отстирывает сильные загрязнения и подходит для всех типов тканей, в том числе детских вещей. Препятствует раздражению и чрезмерной сухости кожного покрова. В быту препятствует образованию налета на поверхности раковин и ванн.

ТС № RU Д-РУ.АГ 03.В.26808 от 21.03.2014 КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО



### ЭМ-МЫЛО ЖИДКОЕ ДЛЯ РУК И ТЕЛА, 500 МЛ

Обладает повышенным пенообразованием, его можно применять как гель для душа или пену для ванны. ЭМ-препарат увеличивает моющую способность мыла, благодаря чему уменьшается его расход. Жидкое ЭМ-мыло содержит ЭМ-керамику, которая повышает эффективность мыла, воздействуя на фрактальность воды в его составе.



ТС № RU Д-РУ. АГ03.В.41859 от 10.07.2014 КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

Тел.: 8-495-649-44-67 Сайт: сияние-москва.рф

Реклама

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

# НА ВАШИ ВОПРОСЫ успокоим, предостережём



## ОТКУДА БЕРЁТСЯ АЛЛЕРГИЯ

«Может ли аллергия возникнуть у уже взрослого человека? И какие симптомы указывают на то, что это именно летняя аллергия, а не что-то другое?»

**Кристина, г. Владимир**



**Ольга Викторовна Малиновская,**  
врач клинической лабораторной диагностики, руководитель медицинского департамента клинико-диагностических лабораторий KDL

– Дело в том, что точные причины возникновения аллергии не ясны до сих пор, так что она может появиться как у взрослого человека, так и у ребенка. Впрочем, бывают случаи, когда точно так же, при неустановленных обстоятельствах, аллергия проходит без следа. Что, как ни печально, все же не гарантирует, что не случится рецидива. Большинство признаков аллергии – зуд, отечность, покраснение, повышенное образование водянистого секрета на слизистых – связаны не с конкретным аллергеном, а с общим механизмом аллергического воспаления. Механизм такой: аллерген, попадая в организм чувствительного (или, говоря медицинским языком, сенсibilизированного) человека связывается с иммуноглобулином E (иммуноглобулины – это особый вид антител). И этот образовавшийся комплекс воздействует на определенные клетки (базофилы, тучные клетки), которые выбрасывают в окружающие ткани высокоактивные вещества, вызывающие все перечисленные выше признаки. Механизм ясен, а вот причины пока изучают.

## ЧЕМ ВРЕДЕН ХОЛЕСТЕРИН ДЛЯ СОСУДОВ?



«Было время, когда холестерином постоянно пугали. Недавно стали говорить, что холестерин – не так уж плохо или даже совсем не плохо. Помогите разобраться в этом вопросе! Так вреден холестерин или полезен?»

**Сергей, г. Казань**



**Марина Макиша,**  
врач-диетолог лаборатории исследований и инноваций в питании КОТ, Национальной Ассоциации диетологов и нутрициологов

– Не весь холестерин вре-

ден: 80% холестерина образуется в нашем организме и только 20% поступает с пищей. Плохой холестерин – это липопротеины низкой и очень низкой плотности, они как раз поступают с пищей. Хороший холестерин – липопротеины высокой плотности – синтезируется в печени. Первый оседает на стенках сосудов и образует холестериновые бляшки, а второй, наоборот, защищает сосудистые стенки и выводит липопротеины низкой плотности из кровотока в печень, где они утилизируются. Кроме того, хороший холестерин является строительным материалом для синтеза некоторых гормонов и кислот, то есть он жизненно необходим. Плохой холестерин оседает на стенках сосудов и формирует те самые холестериновые бляшки. Они сужают кровоток и препятствуют снабжению органов питанием, кислородом. Это приводит к нарушениям работы головного мозга. Со временем бляшки становятся причиной образования тромбов, а также повышенной хрупкости и ломкости сосудов.



## ВРЕДНО ЛИ «ЗАСЕДАТЬ» В ТУАLETE?

«В детстве мама нас учила не засиживаться в туалете. А сейчас мои дети могут час сидеть с гаджетами. Действительно ли это вредно?»

**Николай, г. Ярославль**



**Марьяна Абрицова,**  
врач-колопроктолог, член ассоциации колопроктологов России, член Европейского общества колопроктологов (ESCP), соавтор национальных клинических рекомендаций по колопроктологии

– Когда мы длительно восседаем на унитазе, происходит застой кровообращения органов малого таза, а у многих и сдавление седалищных нервов (немеют ноги). В результате могут возникнуть заболевания промежности и прямой кишки: геморрой, ректоцеле, опущение слизистой оболочки и даже выпадение прямой кишки. Нарушение чувствительности ампулы прямой кишки, что может приводить к изменению ощущения позыва на дефекацию. Нарушение венозного и лимфатического оттока в малом тазу и нижних конечностях, что может приводить к варикозной болезни и лимфостазу.

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

## Уникальная коллекция православных святынь ПРАВОСЛАВНЫЕ СВАТЫЕ И ПРАЗДНИКИ



37(13)-й выпуск  
**ПРЕПОДОБНЫЙ  
ГЕРАСИМ  
ИОРДАНСКИЙ**  
в продаже  
с 25 июля

**149**  
рублей\*

В каждом выпуске  
коллекции  
освященная икона!



№38(14) в продаже  
с 8 августа

Для создания законченной коллекции приобретайте в киосках



**КИОТ** (иконостас) для икон (1 киот вмещает 24 иконы)  
**ПАПКА** для хранения журналов (1 папка вмещает до 48 журналов)

Заказать пропущенные номера коллекции, папку и киот можно:

- на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Заказ книг» – ИД «Кардос». Доставка по всей России. (Юр. адрес: 123022, г. Москва, ул. 1905 года, д. 8. ОГРН 1127746700641)
- по телефону в Москве **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00) Самовывоз из редакции и киосков г. Москва

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

# Ваши письма о главном, добром, сокровенном

## ПОЧТА ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Присылайте нам ваши письма по адресу: 115088, г. Москва, ул, Угрешская, д. 2, стр. 15  
или по электронной почте pz@kardos.ru  
ВАШИ ЖИЗНЕННЫЕ ИСТОРИИ МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ОПУБЛИКУЕМ



### РАЗГОВОР С ПОПУТЧИКОМ

«Недавно ехала на электричке на дачу и наблюдала забавную картину. Впереди меня сидела семейная пара. Папа что-то искал в телефоне. У мамы – свои дела в телефоне же. И только малышу лет четырех игрушки не досталось. Сначала он смотрел в окно, потом залез к маме в пакет, достал и сгрыз сушку. Затем немного пошучал и поболтал ногами, а потом обратился ко мне:

– Тетя, а ты знаешь, что у синего кита сердце размером с фольксваген-жук?

Мама дернула мальчика за руку:

– Не приставай к людям.

Про кита с Егором, так звали мальчика, мы все-таки поговорили. А еще про ежевику, что растет у меня на даче, и про то, что во дворе их дома живет замечательная рыжая собака Муся, которую Егор угощает печеньем. И я очень порадовалась, что этомумышленому пареньку не досталось телефона. Иначе я так и не узнала бы, какой замечательный у меня попутчик».

**Мария Семеновна, пенсионерка, г. Раменское**



### НИ СЛОВА О ВОЙНЕ

«Сыну как-то в школе задали написать рассказ о родственнике, прошедшем ВОВ. Помню, я тогда крепко задумался. Дед наш о войне никогда не говорил, не рассказывал ничего. Плакал, когда его поздравляли как ветерана с Днем Победы, бережно хранил награды и благодарственные письма от президента. Но о войне мы не говорили.

Однако легко в нем было распознать человека, прошедшего это горнило. Дед Миша до самоотречения любил людей. Всегда готов был помочь, хоть ночью его разбуди. Неважно, цыгане ли побираться пришли, или другу машина нужна – беременную жену отвезти в город. Никогда никакого упрека, разговоров, осуждения. И хлеб. Он так хлеб любил. Смачно макал его в растекшийся желток пожаренной на сале яичницы. Или густо намазывал черную пахучую краюшку медом с собственной пасеки. И каждую крошечку подбирал, все дочиста съедал. Даже бабушкиным пышкам из печки предпочитал черный хлеб с кислым молоком. А еще дед любил песни веселые. Никогда грустных не пел. И нам не разрешал. Говорил, что жизнь одна, незачем в нее тоску пускать. Таким я его и запомнил. Веселым, травящим смешные истории из своего рабочего прошлого, любящим пошутить. О том сыну и рассказал. А сочинение его попало на конкурс детских рассказов о ветеранах. И ни одного слова о войне. И так вот бывает».

**Николай Гагарин, г. Тамбов**



### СИЛА ДЕТСКОЙ ИСКРЕННОСТИ

«Заработался. Усталость дикая. Но время такое – кризис. И жена трудится, приходит с работы осунувшаяся. Только и ждем выходных, чтобы с детьми побыть, на природу выбраться. И вот в один из дней на даче сижу в шезлонге. Знаю, что надо бы грядки полить, но сил нет. Хочется еще посидеть, расслабиться. Дети бегают, резвятся. И так хорошо на душе стало. Не удержался, выдал реплику: – Как же мне нравится лицеизреть всю эту красоту! На что младшая дочка удивленно спросила: – Папа, а как это, когда лицо зреет? Мы смеялись долго. Наконец получилось сбросить груз забот и усталость, напряжение рабочей недели. Вот она, сила детской непосредственности!»

**Михаил, г. Тверь**

### ЧЛЕН СЕМЬИ ПО ИМЕНИ МАНУР

«Когда брат вытряхнул из свернутой кулком куртки это косолапое нечто, вся семья дружно охнула, и каждый из нас заулыбался. Щенок овчарки был неуклюж, большеглаз и любопытен. Он тыкался холодным носом в наши ноги, пытаясь бежать, заваливался на бок и смешно встряхивал головой. Манур, так назвали мы нового члена семьи, быстро стал всеобщим любимчиком. Брат бегом бежал из школы, чтобы поскорее увидеться с новым другом, много с ним занимался, баловал.

Манурка только-только раздался в холке, набрал мощи в лапы и заматерел, как пришла беда. Его отравили. В ветклинике от него отказались, но продали капельницы и ампулы с лекарством. Всю ночь я, мама и брат лечили угасающую овчарку. Но к утру Манура не стало. Собак у нас больше никогда не было. Двадцать лет прошло, а я все думаю: кому понадобилось травить собаку? Только вот фотографии и остались. Смешной он там, ушастый и немного грустный».

**Лидия Николаевна, г. Владимир**



# Поможем отстоять права на хорошую медпомощь



Евгений Зайцев,  
адвокат

## КАК ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ЛЕЧЕНИИ

**«Бабушка попала в больницу. Врачи ничего не говорят ни ей, ни детям о том, как ее лечат, какие препараты назначены. Есть закон, на основании которого врачи обязаны предоставить полную информацию о лечении и назначенных препаратах пациенту и его родственникам?»**  
**Анна, г. Москва**

– Медицинские работники обязаны предоставить пациенту или его законному представителю в доступной для него форме имеющуюся в медицинской организации информацию о состоянии его здоровья, в том числе сведения о результатах медицинского обследования, наличии заболевания, об установленном диагнозе и о прогнозе развития заболевания, методах оказания медицинской помощи, связанном с ними риске, возможных видах медицинского вмешательства, его последствиях и результатах

оказания медицинской помощи. Такое право пациента предусмотрено статьей 22 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Обратитесь с письменным заявлением на имя главного врача медицинской организации.

## ЕСЛИ ВРАЧ ОШИБСЯ

**«Полтора года назад лечила зуб в государственной стоматологии. За деньги. Как выяснилось позже, врач неправильно просверлил канал. Зуб подлежит удалению. Подскажите, пожалуйста, куда можно обратиться за компенсацией и что для этого нужно сделать?»**  
**Александра, г. Москва**

– В случае оказания медицинской услуги ненадлежащего качества пациент имеет право по своему выбору потребовать от исполнителя:  
– возмещения понесенных расходов по устранению недостатков оказанной медицинской услуги в этой же или другой стоматологии;  
– возврата уплаченной за лечение денежной суммы.  
(Статьи 13 и 29 Закона РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей».)  
Вам необходимо обратиться с письменной претензией о компенсации расходов в государственную стоматологию, где проходило лечение, и представить медицинскую документацию, подтверждающую некачественное оказание медицинской услуги. В случае отказа в выплате добровольно, обращайтесь в суд.

## ОТКАЗАЛИ В ПРИЁМЕ

**«К участковому терапевту невозможно попасть на прием. Записалась к свободному. В приеме отказали. Правомерно ли это?»**  
**Виктория, г. Санкт-Петербург**

– Тут важно понять, прикреплены ли вы к медучреждению? Медицинская помощь по полису обязательного медицинского страхования для граждан осуществляется бесплатно и без ограничений. При этом гражданин получает такую помощь по месту прикрепления в соответствии с выбранным медицинским учреждением. Согласно Приказу Минздравсоцразвития России от 26.04.2012 N 406н «Об утверждении Порядка выбора гражданином медицинской организации при оказании ему медицинской помощи в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи» гражданин вправе прикрепиться к любой медицинской организации путем подачи соответствующего заявления и предъявления паспорта и полиса. В случае, если гражданин

отказывается прикрепляться к новому медицинскому учреждению, то ему может быть отказано в получении бесплатной медицинской помощи по полису обязательного медицинского страхования.

## МОЖНО ЛИ ВЫБРАТЬ БОЛЬНИЦУ?

**«Меня кладут в противотуберкулезный диспансер, но я не хочу лежать в том учреждении, куда меня направляют. Могу ли я выбрать другое учреждение?»**  
**Николай, г. Зеленоград**

– Туберкулез относится к инфекционным заболеваниям, представляющим опасность для жизни и здоровья не только для самого заболевшего, но и для окружающих. В связи с этим диспансерное наблюдение, обследование и лечение больных туберкулезом осуществляется независимо от согласия таких больных или их законных представителей. Оказание противотуберкулезной помощи больным туберкулезом гарантируется государством и осуществляется на основе принципов законности, соблюдения прав человека и гражданина. Решение о необходимости диспансерного наблюдения и госпитализации принимается комиссией

врачей противотуберкулезной организации, которая оказывает противотуберкулезную помощь в амбулаторных условиях пациенту.

В соответствии со статьей 21 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» гражданин имеет право на выбор медицинской организации, поэтому вы можете выбрать соответствующее специализированное противотуберкулезное учреждение. Для этого вам необходимо обратиться с заявлением в то противотуберкулезное учреждение, где бы вы хотели получать медицинскую помощь. Данное заявление необходимо подать до вынесения решения о госпитализации.

## НА ПРИЁМ С РОДНЫМИ

**«Пациент – моя мама. Имею ли я право как дочь заходить с ней в кабинет к врачу, помогать, слушать, спрашивать?»**  
**Ирина, г. Ярославль**

– Законный представитель имеет право на доступ к информации о состоянии здоровья пациента, при этом реализация такого права не должна нарушать права иных лиц либо сказываться на ходе лечения. Лечащий врач самостоятельно решает вопрос о нахождении в медицинском кабинете родственников пациента. Он вправе попросить дождаться окончания лечебной процедуры. Вопросы о ходе и методах лечения вы можете задать либо до, либо после медицинской процедуры. Законный представитель вправе обратиться к главному врачу медицинского учреждения с заявлением о выборе другого врача.



№8 В продаже с 8 августа!

# САДОВЫЕ ХИТЫ

розы • пионы • гортензии

**• РОЗЫ УНИКАЛЬНЫХ ОКРАСОК**  
Сиреневые, коричневые, полосатые и розы-импрессионисты

**• РАСТУТ БЕЗ ПРЕТЕНЗИИ**  
Коллекционер гортензий поделится опытом

**• ИТО-ГИБРИДЫ НЕ ПОДВЕДУТ**  
Как ухаживать за пионом и укрывать его на зиму

**• РОЗОВЫЙ АРОМАТ**  
Какой сорт самый благоухающий?

**• ГОТОВЫ ЛИ РОЗЫ К МОРОЗАМ?**  
Подготовка королевы цветов к зимовке

\*Рекомендованная цена

Стань спецом в дачном деле!

18 РУБ\*

12+

ООО «ИД «КАРДОС»

# Целебные растения на даче и дома

## ПОЛЬЗА КРУГЛЫЙ ГОД ПРИ ЛЮБОЙ ПОГОДЕ

Колеус, традесканция, стевия – растут и в квартире и на даче, в открытом грунте. И при этом не теряют своих лечебно-профилактических свойств.



### КРАСОТКА ТРАДЕСКАНЦИЯ

Редкий цветовод не заводил когда-либо у себя традесканцию. Крайне некапризная и растет без особых проблем. При этом какая она только не бывает: зеленая, пурпурная, полосатая и даже волосатая (окутана в густой белый войлок).

#### ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Традесканция заживляет раны, как подорожник: нужно стереть до сока лист и приложить к царапине или порезу. Это растение поможет от фурункулов: нужно размять несколько листьев, чтобы они пустили сок, и приложить к фурункулу как компресс на несколько часов. Если не пройдет, повторить процедуру.

#### ОТКРЫТЫЙ ГРУНТ

Традесканция садовая представляет собой густой куст высотой до 60 см, непрерывно цветущий все лето и до начала заморозков. На одном месте может

расти довольно долго, поэтому сразу определяются с наилучшим местом для нее. Лучше всего подойдет освещенный утром и вечером участок, а в дневное время – затененный постройками или деревьями. С приходом октября наземную часть традесканции обрезают, а грунт вокруг нее мульчируют перегноем или торфом для лучшей зимовки.

#### ДОМАШНИЙ УХОД

Традесканцию надо защищать от прямых солнечных лучей на южном окне, иначе листва просто выгорит и обесцветится. Пестролистным красоткам требуется больше света, а традесканции с зеленой листвой могут расти и в полутени. Температуры средние (до 25 градусов), зимой допустимо понижение до 10 градусов. Лучшим индикатором необходимости полива станет верхний слой земли: как только он просохнет, растение поливают.

### РАЗНОЦВЕТНЫЙ КОЛЕУС

Колеус давным-давно прижился в нашей полосе, несмотря на то что родился на африканских просторах. Внешне напоминает он крапивку с привычными фиолетово-бордовыми оттенками, украшающую клумбы.

#### ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Один из видов колеуса – колеус форсколии – признанное природное лекарство, которое используется не одну тысячу лет. Из экстракта растения производят препарат форсколин. Научно доказаны следующие его эффекты:

рост образования тестостерона, снижение жировой массы, сосудорасширяющий – против гипертонии, действие против мочевого пузыря и инфекций, противоопухолевое действие, восстановление периферических нервных волокон. Отвар из сушеных листьев колеуса (1 ст. л. на стакан кипяченой воды) используется для лечения простуды.

#### ОТКРЫТЫЙ ГРУНТ

Семена колеуса хорошо прорастают при температуре 20-24 градуса. При таком режиме проростки появляются через 10-14 дней. Рассадка может нормально расти и при более низкой температуре – 16-18 градусов. Зимовка в открытом грунте невозможна.

#### ДОМАШНИЙ УХОД

Светолюбив, но на слишком ярком солнышке листва выгорает. Разновидностям колеуса с большим количеством зеленой окраски требуется меньше света, чем всем остальным. Температурный режим в летнее время в пределах 18-25 градусов, зимой возможно уменьшение до 10.

### СТЕВИЯ

Это скромное, но красивое и полезное растение пришло к нам из субтропических и тропических широт Южной Америки. Еще в XVI веке растение иссле-



### СОВЕТ ОТ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Рекомендуем использовать как замену сахара стевииозид, который производят из стевии. Его признают одним из лучших сахарозаменителей.

заносить домой. Кустики пересаживают с большим земляным комом, чтобы минимально затронуть корни. Оптимальная температура для растения – 22-28 градусов.

#### ДОМАШНИЙ УХОД

Главное для стевии – тепло и свет, она же тропиканка! Лучшее место в доме – окна южной и юго-западной стороны. Горшок для черенка растения или семян должен быть не менее 2 л с дренажом 2 см. Почва – половина торфяного компоста, четверть земли с огорода и четверть песка. Когда растение вырастет на 20 см, его обрезают на 5 см от макушки, на равном расстоянии между двумя листьями-отростками.

Текст: Наталья Неклюдова



#### ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Лечебных свойств у стевии масса. Настой сухих листьев (1 чайная ложка на стакан кипятка) помогает при желудочных заболеваниях, нарушении метаболизма, заживляет раны. Для профилактики можно пить чай из стевии – это менее концентрированный настой из расчета одна треть чайной ложки на чашку. Настой стевии втирают в кожу головы для укрепления волос, и делают горячие маски – компрессы смоченной марлей или полотенцем – для здоровья кожи.

#### ОТКРЫТЫЙ ГРУНТ

На даче для стевии подойдут любые хорошо освещенные в течение всего дня грядки. Высаживать ее можно все лето, когда температура ночью не опускается ниже +10, а убирать домой в сентябре – при такой же температуре. Но если летом наступают холода – лучше



# 4 ПРОСТЫХ СПОСОБА борьбы со стрессом

**ДОСТУПНО ВСЕМ**



## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

### ЛАДОНИ

При нервном напряжении можно использовать самомассаж ладоней. Для этого, взяв шестигранный карандаш, грецкий орех или другой ребристый предмет, нужно покатать его между ладонями, постепенно усиливая сжатие до появления приятного ощущения тепла в них. Карандаш следует катать вперед-назад, а орех – круговыми движениями.

### СТУПНИ

От нервного напряжения можно избавляться и помассировав ступни. Для этого нужно сесть на стул и начать перекатывать вперед-назад обнаженными ступнями несколько одинаковых по размерам грецких орехов или карандашей, постепенно усиливая нажим, пока не появится ощущение приятного тепла в стопах.

### ПОДБОРОДОК

Неплохо успокаивает и массаж двух биологически активных точек в центре нижней части подбородка и на тыльной стороне кистей рук, между большим и указательным пальцами (ближе к указательному). Надавливайте на эти точки кончиком большого пальца колебательными движениями сначала слегка, а затем все сильнее, до появления легкой боли.

## МЕТОД РЕЛАКСАЦИИ

Следует лечь или присесть поудобнее в тихом, слабо освещенном месте и, напрягая одновременно группу соответствующих мышц, начиная с макушки или же с кончиков пальцев ног, нужно поддержать напряжение несколько секунд, а затем дать этим мышцам

Тяжелые эмоциональные стрессы часто становятся причиной развития психосоматических заболеваний: гастритов, язв, астм, гипертонии и т. д. Нашему эксперту, психологу и психотерапевту Евгению Тарасову, в своей практике приходилось не только использовать различные приемы борьбы с болезненными последствиями стрессовых воздействий, но и обучать пациентов способам антистрессовой самопомощи.

расслабиться. Поработав так последовательно со всеми основными частями тела (ногами, грудью, головой, шеей, руками) вы испытаете чувство облегчения, которое непременно последует за этим столь несложным упражнением.

## ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ

Чтобы не просто быстро успокоиться, но еще и поддержать энергетический тонус на должном уровне, показано упражнение: вдох – задержка дыхания – выдох. Сбросив предварительно «зажимы» с мышц, то есть расслабив их (для чего



важнейшие процессы в центральной нервной системе. Начните регулярно выполнять «зевковое» упражнение. Представьте, что вы только что поднялись после крепкого сна, глаза ваши еще закрыты. Чуть-чуть поднимите брови, сморщите нос, а затем поднимите руки вверх. Теперь как можно шире откройте рот и глубоко, от души зевните, при этом делайте вдох и выдох только через нос. Зевайте, пока вам это будет приятно, пока не почувствуете, что стали успокаиваться или что ваш мозг начал тонизироваться. Внимание! Не доводите себя этими зеваниями до головокружений!

Автор: Евгений Тарасов, кандидат психологических наук, врач-психотерапевт высшей категории

Эти методы помогут в том числе и беременным, которым многие лекарства запрещены.

хорошо бы принять максимально удобное, расслабленное положение в кресле или на стуле), нужно 10-15 минут подышать в особом ритме, в котором каждая фаза дыхания – вдох, задержка, выдох – должна длиться по 5 секунд.

## ЗЕВАНИЕ ПРОТИВ СТРЕССА

Зевание прекрасно стимулирует деятельность головного мозга, улучшая его кровоснабжение, за счет чего выравниваются и многие



## ЦВЕТОЧНЫЕ ЭЛИКСИРЫ ПРОТИВ СТРЕССА



Несколько ученых в середине XX века активно занимались изучением цветочных эликсиров и их влияния на здоровье. В первую очередь это Джон Патерсон, Чарльз Уилер и добившийся особых успехов в этом направлении Эдвард Бах. Разработанные Бахом цветочные эссенции – признанный во многих странах метод борьбы со стрессом. Цветочные настои доктор создавал для гармонизации душевной, эмоциональной сферы и состояния организма. Эти средства снимают негативные эмоциональные состояния, в первую очередь те самые стрессы, которые атакуют нас каждый день. Своими эликсирами доктор Бах пытался решить, на его взгляд, главную человеческую проблему – дисгармонию души, тела и сознания. Препараты предназначены для того, чтобы предотвратить развитие эмоционального расстройства и, как следствие, физического недуга.

Сейчас цветочные эликсиры, созданные Эдвардом Бахом, используют многие психологи и психотерапевты для профилактики стрессов, плохого, подавленного настроения. Эти препараты прописывают тем, кто сталкивается со стрессом в напряженных жизненных ситуациях, которые сопровождаются беспокойством, волнением и тому подобным.

У европейцев существует традиция - всегда иметь с собой

## РЕСКЬЮ РЕМЕДИ СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ



3-4 капли **СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА** (в переводе с англ.) помогут оказать скорую помощь, успокоят, снимут волнение и нервное напряжение, восстановят душевное равновесие и самообладание. Более 80 лет применяется в мире в ежедневных напряженных ситуациях.

Маленький флакончик экономичен и удобен в применении, займет немного места в вашей сумочке или кармане.

Информация на сайтах: [www.bfr.ru](http://www.bfr.ru) и по тел.: **8 (495) 699-57-38; 8 (495) 504-90-44**

РЕСТАМА

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Зарегистрировано Минздравом РФ рег. № ПРС-004948/07-004947/07

## ПЧЕЛИНЫЙ ЯД: МЕЖДУ ВРЕДОМ И ПОЛЬЗОЙ

Пчела жалит один раз в жизни, после этого она погибает. Кончик ее жала пробивает кожу и впрыскивает яд апитоксин. Количество его у одной пчелы невелико, всего около 0,3 мг. Однако у аллергика даже от этого количества может развиться анафилактический шок. Здоровому же человеку яд одной пчелы никакого вреда принести не может. Тем не менее, если даже очень здорового человека укусит одновременно 200 пчел, такая доза яда может оказаться смертельной. Где же золотая середина, которая помогает лечить болезни? Однозначного ответа на этот вопрос нет и не может быть. Потому что в каждом конкретном случае количество необходимых пчелиных укусов определяет врач. Называется он апитерапевт.

## ТЕСТИРОВАНИЕ ПЕРЕД ЛЕЧЕНИЕМ

Как же отличить настоящего специалиста от дилетанта? Настоящий врач-апитерапевт всегда начинает лечение с тестирования. Потому что даже если у вас никогда не было аллергии на пчелиный яд, она может появиться внезапно именно во время лечения. Тестирование проводится следующим образом. Врач подносит пчелу к пояснице и через 10 секунд после укуса извлекает из ранки жало. На следующий день врач проверяет, как подейство-

### ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ!

#### ДЛЯ КОГО ВСЕ ПЧЕЛЫ НЕПРАВИЛЬНЫЕ

Имеется целый ряд противопоказаний к апитерапии, вот основные:

- аллергия;
- дети до 5 лет;
- обострение любого заболевания;
- хронические болезни почек, печени, желудка;
- астма;
- онкология;
- некоторые сердечные заболевания;
- беременность и период грудного вскармливания;
- диабет;
- венерические заболевания;
- гепатит;
- некоторые психические заболевания;
- туберкулез.



Если здорового человека укусят 200 - 300 пчёл, доза может оказаться смертельной



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

– Меня ужалила ваша пчела, – жалуется дачник соседу, который разводит пчел.  
– Покажите, которая? Я ее накажу!

# Когда полезны пчелиные укусы

## ЛЕЧЕНИЕ ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ

*Пчелы дают человеку не только всем известные полезнейшие продукты: мед, прополис, маточное молочко. Пчелы – это еще и яд, который лечит! В чем целебное действие пчелиного яда, и какие болезни он помогает лечить?*

вал апитоксин. И в случае нормального результата проводит вторую пробу. На этот раз жало остается в коже дольше, то есть пациент получает большую порцию яда. Если и вторая проба дает нормальный результат, апитерапевт переходит к полноценному лечению.

## ТОЧКИ ДЛЯ УКУСОВ

Апитерапия может со всей ответственностью называться апирефлексотерапией, потому что пчел для укуса прикладывают не абы куда, а к биологически активным точкам. Этот же принцип лежит в основе акупунктуры или иглоукалывания.

## ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ ПОМОГАЕТ ПЧЕЛИНЫЙ ЯД

Апитоксин снижает холесте-

рин, повышает гемоглобин, уменьшает свертываемость крови. Соответственно, в сфере действия пчелиного яда находятся и связанные с этими процессами болезни. Это в первую очередь болезни опорно-двигательного аппарата и нервной системы, к которым относятся артрит, артроз, полиартрит, радикулит, позвоночная грыжа, подагра, остеохондроз, неврит, невралгия. Довольно широко применяется также обезболивающее и противовоспалительное действие апитоксина. Полезна апитерапия при некоторых чисто мужских и чисто женских болезнях. Мужчинам пчелиный яд помогает избавиться от простатита, женщинам – от сбояв менструального цикла, воспаления придатков, варикола.



## ОТ ГИППОКРАТА ДО ИВАНА ГРОЗНОГО

Лечение пчелиным ядом известно с незапамятных времен. Так, еще знаменитый древнегреческий целитель Гиппократ рекомендовал пчелиные укусы своим пациентам. Не брезговали пчелами даже коронованные особы. Например, известно, что и король франков Карл Великий, и русский царь Иван Грозный лечили укусами пчел свою подагру.



“ Пчела никого не ест. Ей нужны не жертвы, а только дары. Но зато она сама одаривает по-царски.

Владимир Солоухин, русский писатель

## ЦЕЛЕБНЫЙ ЯД

Пчелиный яд содержит порядка 240 веществ, среди которых около 20 аминокислот, 12 активных минеральных веществ, 9 белков, а также пептиды, жир, углеводы, кислоты, гистамин. Все это богатство находится в концентрированном виде и впрыскивается под кожу живым шприцом – пчелиным жалом. Жало это имеет зазубрины, поэтому остается в коже вместе с резервуаром, содержащим яд. Именно поэтому в случае, если вас укусила пчела, но намерений лечиться у вас не было, жало нужно как можно скорее вытащить из кожи.

Текст: Вера Андреева

# ПОПУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ туристические маршруты по России

ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ И ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



## ВОДЛОЗЁРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Протяженность маршрута – **33 км**  
 Расстояние от Москвы до начального пункта – **1236 км**

### ПУНКТЫ

*Озеро Пустое – пересечение кряжа Ветренный Пояс – озеро Нюхчозеро – Поклонный крест – деревня Калгачиха – река Олова – станция Куша*

Потрясающей красоты таежный массив – основная достопримечательность парка. Прекрасны и виды кряжа Ветренный Пояс. С его высот открываются удивительные панорамы. Многие представители флоры и фауны парка занесены в Красную книгу.

Время для путешествий: **ИЮНЬ – СЕНТЯБРЬ**  
 Примерное время маршрута: **8 ДНЕЙ**



## ГОРНЫЙ ПОХОД В КРЫМУ

Протяженность маршрута – **77 км**  
 Расстояние от Москвы до начального пункта – **1478 км**

### ПУНКТЫ

*Ялта – водопад Учан-Су – Таракташская тропа – гора Ай-Петри – гора Ат-Баш – гора Спирады – перевал Шайтан-Мердвен – Форосская церковь – перевал Байдарские ворота – Байдарская яйла – Ласпи – гора Куш-Кая – мыс Айя – урочище Аязьма – Инжир – Балаклава*

Прекрасен и грандиозен стометровый водопад Учан-Су. Великолепны виды с самой высокой точки Крыма – вершины горы Ай-Петри. Не оставит равнодушным и расположенная на обрыве скалы Форосская церковь. В походе есть возможность побродить по реликтовым урочищам заказника мыса Айя.

Время для путешествий: **МАЙ – СЕНТЯБРЬ**  
 Примерная продолжительность маршрута: **6 ДНЕЙ**



## ХИБИНСКИЕ ТУНДРЫ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Горы и тундра за полярным кругом  
 Протяженность маршрута – **129 км**  
 Расстояние от Москвы до начального пункта – **1353 км**

### ПУНКТЫ

*Станция Нефелиновые пески – ущелье Аку-Аку – перевал Юмьекорр – ручей Часнайок – перевал Чоргорр – река Кунийок – озеро Гольцовое – озеро Академическое – река Каскаснюйок – озеро Умбозеро – река Тульйок – перевал Ворткеуйв – поселок 25 км*

Дороги и тропы на протяжении всего маршрута хорошо найдены. Самая большая сложность – это перевал Чоргорр. Невероятно красиво озеро Гольцовое. Открываются потрясающие виды на озеро Умбозеро с хребта возле озера Академическое. Побережье Умбозеро мелкогалечное, заходы в воду хорошие. Прекрасен ботанический сад города Кировска.

Лучшее время для путешествий: **ИЮЛЬ – АВГУСТ**  
 Примерная продолжительность маршрута: **8-10 ДНЕЙ**



## ЗЕРКАЛЬНОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ АРХЫЗА

Прекрасный и величественный Кавказ  
 Протяженность маршрута – **102 км**  
 Расстояние от Москвы до начального пункта – **1590 км**

### ПУНКТЫ

*Поселок Архыз – долина реки София – Ледниковая ферма – Софийские водопады – Софийское седло – долина реки Ак-Кайры – перевал Иркиз – Софийские озера – перевал Кара-Джаш – долина реки Псыш – перевал Ай-Юлю – озеро Семицветное – долина реки Дукка*

Маршрут адаптирован даже для начинающих туристов. Высокогорные озера невероятно красивы. Скалочный тандем образует разноцветие горных долин и заснеженные пики гор. Не оставит равнодушным панорама главного Кавказского хребта Кара-Джаш. Прекрасно озеро Семицветное, которое при легкой ряби расцветивается полным радужным спектром.

Лучшее время для путешествий: **ИЮНЬ, СЕНТЯБРЬ**  
 Примерная продолжительность маршрута: **7-10 ДНЕЙ**



## ПО СТРАНЕ ГОЛУБЫХ ОЗЁР АЛТАЯ

Колыбель цивилизации и величие природы  
 Протяженность маршрута – **118 км**  
 Расстояние от Москвы до начального пункта – **4212 км**

### ПУНКТЫ

*Село Маральник – река Мульта – Нижнее Мультиинское озеро – Верхнее Мультиинское озеро – верховья реки Куйгук – перевал Куйгук – село Маральник*

Маршрут хорошо найден, часть его пролегает через живописные кедровые леса. Нижнее Мультиинское озеро поражает своей голубизной на фоне заснеженных вершин. Дух захватывает красивейший переход через протоку между Нижним и Средним озерами. Живописные водопады видны на склонах Катунского хребта. На пути один из красивейших водопадов Алтая – Куйгук. Алтай – то место в России, посетить которое считают для себя обязательным многие туристы со всего мира.

Лучшее время для путешествий: **ИЮЛЬ – СЕНТЯБРЬ**  
 Примерная продолжительность маршрута: **8 ДНЕЙ**

# 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



## ГИМНАСТИКА ОТ АРТРИТА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК

«Я вязальщица со стажем. Но случилось то, что и должно было рано или поздно случиться – артрит. Наряду с прописанным докторами лечением делаю гимнастику:

- Сжимать и разжимать кисти рук, стараясь убыстрять темп от раза к разу.
- Развести пальцы в стороны "веером", затем с силой их снова сжать.
- Кончиком большого пальца поочередно касаться кончиков всех остальных пальцев.
- С силой тереть друг о друга ладони.
- Ладони положить на стол и медленно, поочередно поднимать и опускать каждый палец.
- Ладони положить на стол, поочередно поднимать пальцы и совершать ими круговые движения в разные стороны.
- Хорошо обзавестись эспандером и теннисным мячом, их необходимо с силой сжимать и разжимать.

Выполняю эти нехитрые упражнения каждый день и делаю контрастные ванночки для рук. Помогает просто здорово!»

Полина Рыжакова, пос. Тучково



## ГРЕЙПФРУТОВАЯ ВАННА ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ

«Уже года два как открыла для себя детокс-ванны: 2-4 капли грейпфрутового масла развести в 200 мл молока, получившуюся смесь влить в подготовленную ванну. Вода в ней должна быть не выше 38 градусов. Погрузиться в воду на 10-15 минут. После первой же процедуры вы заметите, как изменилась ваша кожа, насколько бодрее вы стали себя чувствовать. Однако хочу предостеречь: эфирные масла – это сильнодействующий компонент, добавляйте их в ванну не более 4 капель. Проводить процедуру можно не чаще одного раза в неделю. Не пользуйтесь перед принятием ванны скрабом, чтобы не нарушить защитную гидролипидную пленку кожи. Детокс-ванна противопоказана при язве, заболеваниях почек и сердца, панкреатите, обострении любого воспалительного заболевания».

Марина Корбанова, г. Тула

## ЛУГОВАЯ ГЕРАНЬ ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ЖЕЛУДКА

«Поделюсь с читателями проверенным на себе средством от поноса. Есть такая трава, луговая герань, она растет на полях и по опушкам лесов. У нее голубые цветочки. Сбирать ее нужно во время цветения, почти все лето. От поноса эту герань надо варить в течение 10 минут в кипятке, потом процедить и пить по полстакана, и понос быстро пройдет. Также можно заготовить эту траву, высушить ее и заваривать зимой, если случится понос».

Е. П. Казакова, г. Липецк



## ИМБИРЬ РАЗГЛАЖИВАЕТ МОРЩИНЫ

«Давно отказалась от промышленной косметики, научилась делать кремы и маски из натуральных ингредиентов и очень довольна результатом. Предлагаю сегодня имбирную маску от морщин. Уверена, она понравится многим женщинам. Необходимо отрезать от корня имбиря кусок размером примерно 5-6 см и измельчить при помощи мелкой терки. Выжать сок. Добавить в него по 2 ч. л. кунжутного и абрикосового масел. Аккуратно перемешать. Ввести в состав 2 ч. л. масляного раствора витамина Е и 100 мл масла какао. Перелить смесь в посуду из жароупорного стекла и поставить в разогретую до 70 градусов духовку на 10 минут. Крем готов. Хранить его нужно в закрытой стеклянной банке на дверке холодильника. Если наносить крем на лицо, шею и область декольте два раза в неделю, разгладятся мимические морщинки, кожа станет нежной и сияющей, нормализуется работа сальных желез».

Татьяна, г. Краснодар

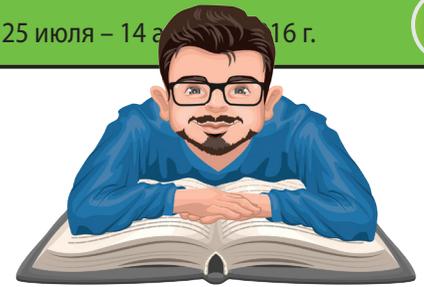


## САБЕЛЬНИК ОТ ЛОМОТЫ В СУСТАВАХ

«Это лекарство научила меня делать моя бабушка, которая сама всю жизнь им пользовалась. Она знает большое количество трав, какая от какой болезни, и всегда заготавливает разные травы с весны до поздней осени. Бабушкино лекарство от ломоты в суставах недавно очень помогло и мне, когда я очень мучилась от сильных болей в коленях. Я даже ходила с большим трудом. Для его приготовления надо набить очень плотно травой сабельника болотного стеклянную банку и залить ее водкой. Банку надо закрыть крышкой и убрать настаиваться в темное место. Через месяц лекарством уже можно смазывать больные суставы. Бабушка всегда делает по две пол-литровые банки, и ей хватает лекарства до следующего лета».

Татьяна Евгеньевна Денисова, г. Подольск

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



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



## ШОКОЛАДНЫЙ СКРАБ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

«Делюсь чудесным рецептом шоколадного скраба для тела. Сейчас многие пользуются домашней косметикой и такие скрабы весьма популярны. Но в моем присутствует один "секретный" ингредиент – масло можжевельника, повышающее упругость кожи. Итак, нам понадобится:

- 1/2 чашки коричневого сахара;
- 1/2 чашки белого сахара;
- 1/3 чашки миндального масла;
- 2 столовые ложки несладкого какао-порошка;
- 10 капель эфирного масла ягод можжевельника.

В пластиковой или керамической миске смешать коричневый и белый сахар, какао-порошок. Аккуратно ввести масла, перемешать смесь до однородности. Хранить скраб в стеклянной банке с герметичной крышкой. Использовать не чаще двух раз в неделю во время душа. Поверьте, эффект дорогого антицеллюлитного скраба вам обеспечен и без серьезных финансовых вложений».

Карина Давидянц, г. Ростов-на-Дону

## КАПУСТА ПОМОЖЕТ ОТ НАТОПТЫШЕЙ

«У нас в семье все страдают от мозолей, а это средство всем нам помогает. Для размягчения мозоли нужно взять лист обычной капусты, молотком разбить центральную жилу и приложить этим местом к мозоли. Лист лучше прибинтовать или привязать, потому что он сам держаться не будет. Если есть возможность, капустный лист к мозоли надо привязывать на сутки, а если нет, то на ночь. И так несколько раз подряд, тогда мозоль размякнет и ее легко будет срезать».

Ульяна Морозова, Рязанская область



## КРАПИВА И АИР ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

«У меня есть простой и недорогой способ остановить выпадение волос. Нам понадобятся листья крапивы и корневища аира. Крапиву необходимо настоять: одну столовую ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка и накрыть чем-нибудь вроде махрового полотенца. Корневища аира нужно заварить: одну столовую ложку сухих корневищ залить стаканом горячей воды, довести до кипения и томить на небольшом огне под крышкой 10 минут. И отвар, и настой необходимо процедить, слегка отжимая, и слить в одну емкость. Этой жидкостью нужно ополаскивать волосы после мытья. Делать это лучше над тазом, чтобы ополоснуть волосы одним отваром несколько раз. На волосы, не отжимая их, надеть водонепроницаемый пакет, сверху накрутить махровое полотенце и держать этот «компресс» от получаса до часа, феном потом не сушить. Процедуру нужно проводить после каждого мытья головы в течение месяца – и волосы перестанут выпадать, станут блестящими, перхоть исчезнет».

Василиса Степаненко, г. Шатура

В следующем номере читайте советы наших читателей о том, как прекратить выпадение волос, сделать травяной сбор против запаха изо рта, помочь человеку при трофических язвах, сделать домашние безопасные конфеты, лечиться картофельным соком и многие другие.  
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



## №14 ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

### ВОЛШЕБНАЯ КУКУРУЗА

Овощ всех цветов и мастей – от красного до черно-белого

### ЧЕРЕВИШНЯ – ДВЕ ЯГОДЫ В ОДНОМ ФЛАКОНЕ

О культуре, которой не страшны болезни вишни

### ВТОРОЙ УРОЖАЙ РЕДИСА

Чем августовский урожай редиски лучше весеннего

### ЧЕГО ИМ НЕ ХВАТАЕТ?

Диагностируем недостаток микроэлементов по листьям растений

### ЭХИНАЦЕЯ – ДРУГ АППАЧЕЙ

Индийские рецепты целительного чая и настоев

### ГОРЯЧИЙ ДУШ С НЕБА

Изобретение читателя «ДАЧИ» нагревает воду прямо на крыше

### УКРОП ВПРОК

Собираем зелень до конца октября

### ДАЧНЫЕ АНТИСОВЕТЫ

Эксперты развинчивают садоводческие мифы

### СПЯЩИЙ МЛАДЕНЕЦ

Про орхидею, цветы которой точь-в-точь детки в люльке

Внимание! Следующий номер выйдет 8 августа



# Даниил Велланский – врач, ученый, философ

## СМЕЛОСТЬ ГОРОДА БЕРЁТ

Зимой, 11 декабря 1774 года, в Черниговской губернии в семье кожевника по прозвищу Кавунник родился сын Данила. До 11 лет он был неграмотным, а затем настойчивый паренек решил, что, став фельдшером, он сможет избавиться от нужды. Доктор пояснил ему, что для этого надо знать латинский язык и, сжалившись над парнем, поспособствовал присутствию Данилы на занятиях латинским языком у детей знакомого помещика. Через год Данила принес просьбу принять его на работу фельдшером, написанную собственноручно. Врач и посоветовал пареньку учиться дальше.

### ФАКТ

Известный ученый своего времени был знаком с Василием Андреевичем Жуковским. В истории сохранилась фраза Велланского, когда он обсуждал со знаменитым русским поэтом устройство класса философии во дворце: «Счастливы народы, где философы царствуют, а цари философствуют».

## ВЕЛЛАНСКИЙ – ОТВАЖНЫЙ

В 15 лет он становится студентом Киевской духовной академии. В это время фельдшер Данила получил новую фамилию Велланский, от французского «vaillant» (отважный), от приютившего его помещика. Когда стало известно, что из академии посылают 5 лучших студентов учиться за границу, трудолюбивый и упорный юноша был в числе кандидатов. Однако поехать он смог гораздо позже, только когда ему исполнилось 28 лет, так в тот момент взошел на престол император Павел, который приостановил указ Екатерины II о стипендиях. Пока тянулось дело с отправкой за рубеж, Данила Велланский поступил в 1796 году в медико-хирургическое училище Петербурга (с 1798 года – Петербургская медико-хирургическая академия).

## «БОЛЕЗНИ МАГНИТНЫХ СВОЙСТВ»

Три года учебы в Германии, слушая лекции Лоренса Окена (немецкий естествоиспытатель) и ученого-универсалиста Хенрика Стеффенса, Велланский занимался под руководством Фридриха Шеллинга,

Один из первых русских академиков медицины, Даниил Михайлович Велланский (1774–1847) – хирург, физиолог, патолог, – занимает среди деятелей медицины особое место. Его влияние вышло далеко за пределы медицины и физиологии. Он первым в России стал продвигать новую на то время, но на самом деле просто забытую, идею о единстве человека и природы, подчеркивая общность естественных наук – химии, физики и физиологии.



На фото выше – Киевская духовная академия, в которой учился Данила Велланский. Справа – Николаевский храм в городе Борзна Черниговской губернии, где он родился и был крещен.



благодаря своим способностям пробившись в ученики к мэтру натурфилософии. Обучение завершилось в 1805 году написанием научной работы. Вернувшись, Данила Михайлович предоставил Академии «Физико-медицинскую диссертацию про реформу медицинской и физической теории в свете натуральной философии». Диссертант пошел дальше учителя, утверждая, что «потому и все болезни суть или магнитных, или электрических, или химических свойств», и предлагая свои принципы лечения. Три раза назначался публичный диспут, однако никто не смел возражать ученику самого Шеллинга. Ученая степень доктора медицины и хирургии была присуждена Велланскому без диспута, настолько он был убедителен и так прекрасно ориентировался во всех тонкостях предмета, по которому защищался. Велланского ждало славное будущее светила медицинской науки, примера для столичной интеллигенции.

### ПЕРВЫЙ В РОССИИ

Академик Велланский – автор первого на Руси сочинения по натурфилософии: «Пролюзия к медицине как основательной науке» (1805 г.). Он первым в России в 1836 году написал учебник по физиологии: «Основное начертание общей и частной физиологии, или физики органического мира».

## ДОКТОР МЕДИЦИНЫ И ХИРУРГИИ

Велланский считал, что основой любой науки является философия, и поэтому посвятил свою жизнь философским вопросам медицины. «Наука, – говорил Велланский, – не в сборнике сведений, наблюдений, опытов, а в выводе из тех и других общих законов». Карьера медика Велланского впечатляет: подлекарь в 1799 году, кандидат медицины в 1801, лекарь – с 1802 года, доктор медицины – в 1807 году, ординарный профессор – в 1814, академик Медико-хирургической академии, заведующий кафедрой физиологии и общей патологии – с 1819 года. После 18 лет работы и преподавания оставил кафедру по причине слепоты из-за катаракты. Но он не оставил заниматься научной работой – написанием научных трудов и переводов. В частности, Велланский исключительное внимание уделял работам австрийского врача Месмера о магнетизме.

### ФАКТ

Велланский во время войны 1812 года работал в военном госпитале ординатором и дополнительно бесплатно читал лекции студентам-фармацевтам.

### ЧТО ТАКОЕ НАТУРФИЛОСОФИЯ ШЕЛЛИНГА

Фридрих Шеллинг – немецкий философ, который жил в конце XVIII – середине XIX веков. Основной темой его натурфилософии было единство всех сил природы, их родство, связь и развитие природы по ступеням неорганического и органического мира. Она оказала сильное влияние на медицину.

## СЕМЕЙНАЯ ПОДДЕРЖКА

В 1837 году, в 63 года, Даниил Михайлович по причине двусторонней катаракты ослеп и оставил кафедру. Однако это не остановило ученого. Последние девять лет жизни, благодаря помощи жены, он не переставал заниматься наукой. Под его диктовку была написана рукопись «Животный магнетизм и теллуризм», которая хранится в библиотеке Императорской военно-медицинской академии. Познакомившись с произведениями Велланского по применению месмеровского магнетизма (гипноза), князь Алексей Владимирович Долгорукий стал лечить больных животным магнетизмом.

## ТРУДЫ И ПРИЗНАНИЕ

В 73 года жизнь академика внезапно оборвалась. Один из современников Велланского, доктор Гейне, в некрологе Велланского, напечатанном в «Русской медицинской газете» – «Medizinische Zeitung Russland's» – в 1847 году называет Велланского русским Шеллингом и жалеет, что он несправедливо и мало оценен русским обществом за свои труды. Из многочисленных его переводов и оригинальных сочинений особенной известностью пользовались «Животный магнетизм» по Клуге (перевод с немецкого, с дополнением переводчика), а также «Опытная, наблюдательная и умозрительная физика». Многие из учеников профессора Велланского рассказывали, что преподавание Велланского было слишком отвлеченно и мало полезно для медиков-практиков, но все признавали, что Велланский знал глубоко по своему времени естественные науки и умел возбуждать своим горячим словом в молодых людях охоту мыслить систематически. Велланский говорил: «Анатомия, физиология, физика, химия, механика и прочие науки, основанные на опытах в нынешнем состоянии их, то есть не озаренные шеллингианской философией, суть не что иное, как пустые здания».

Текст: Светлана Иванова

# Разрушаем укоренённые мифы

## НЕ ТОЛЬКО О ЗДОРОВЬЕ!

Мы часто считаем за факты вещи, не имеющие отношения к действительности. И часто нас вводят в заблуждение разные источники информации. Давайте избавляться от мифов!



### У АКУЛ НЕ БЫВАЕТ РАКА

Не очень распространенный, но правдоподобный миф. Есть даже книга с таким названием. На самом деле они болеют раком, чаще всего раком кожи.

### НАПОЛЕОН БЫЛ КОРОТЫШКОЙ

Из-за этого невысоких людей часто подозревают в наполео-

новском комплексе неполноценности. На самом деле Наполеон Бонапарт для своей эпохи был, скорее, даже выше среднего роста – 170 см.

### СОБАКИ ПОТЕЮТ ЧЕРЕЗ ЯЗЫК

Вы удивлены, что многие так считают? Если нет, то имейте в виду, что пот выделяется у собак через подушечки лап, но потеют они немного, а вот дыханием регулируют температуру тела. И в этом смысле язык и слюна у них выполняют ту же функцию, что у нас – пот.

### У ЧЕЛОВЕКА 5 ЧУВСТВ

На самом деле почти двадцать. В число чувств входит чувство равновесия, боли, голода, жажды и т. д.



дило сфальсифицированное псевдонаучное исследование.



### РАЗНИЦА В ТАЛАНТАХ У ЛЕВО- И ПРАВОПОЛУШАРНЫХ

Это было всего лишь предположение, которое не подтвердилось никакими солидными данными. Более того, ученым известно, что левое полушарие может «выучить» функции правого и наоборот.

### ГИПЕРАКТИВНЫЕ ОТ САХАРА

Многие исследования опровергли эту гипотезу. Гиперактивное поведение и другие расстройства из этой серии продолжают



### ЧАЙ И КОФЕ ЛИШАЮТ ОРГАНИЗМ ВЛАГИ

Кофеин действительно является диуретиком, но вода, которой мы завариваем чай и кофе, нейтрализует этот эффект.

### ВАКЦИНАЦИЯ ПРИВОДИТ К АУТИЗМУ

Опаснейший миф, который поро-

и у детей на диете без сахара.

### АЛКОГОЛЬ УНИЧОЖАЕТ КЛЕТКИ МОЗГА

Только у клинических алкоголиков, которые получают большую часть необходимой дневной дозы калорий из алкоголя. Это не исключает другого вреда от алкоголя.

### E621 ВЫЗЫВАЕТ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Один из наиболее анекдотических мифов, который до сих пор гуляет по статьям о здоровом образе жизни. Вреда в усилителе вкуса – глутамате натрия (E621) – не обнаружено.

### ЛУНАТИКОВ БУДИТЬ НЕЛЬЗЯ

Можно. Они, конечно, удивятся, но ничего с ними не произойдет, а вот если не разбудить – могут нанести себе травму.

### РАЗНЫЕ ЗОНЫ ЯЗЫКА ОТВЕЧАЮТ ЗА ВКУСЫ

Было когда-то такое предположение, но оно исследованиями не подтвердилось. Все рецепторы – горький, кислый, сладкий, соленый и умами (вкус белка) – перемешаны.



Текст: Алексей Рудевич

## ВСЁ: от А до Я

На правах рекламы

### ЗДОРОВЬЕ

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

■ **8-800-500-35-91** БФ «ЗДРАВООРОС» Анапа. Психологическая помощь Наркозависимым и Алкозависимым. СТОП: Спайс - Соли. Мы реально помогаем!

### ТРАНСПОРТ

■ **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 и диспетчеров. Без ограничения времени. Время – любое. Помогаю в погрузке/разгрузке. Человеческий подход к делу.

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

### 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.

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

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

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

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

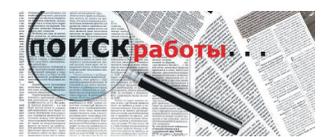
**РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»**  
 ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»

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

**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

**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)



■ **8-499-347-54-41** 20 т. руб. в неделю. Надомная работа. Исключительно ручная сборка. Стабильный доход не выходя из дома

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

### МЕДИЦИНА

**НАРКОЛОГ 24 Ч НА ДОМ**  
 ГИПОКРАТ [www.hippocrat.info](http://www.hippocrat.info)  
 ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО  
**8 (495) 223-23-63**  
 ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»? ЗВОНИТЕ: **8-495-792-47-73**



# Гороскоп

## 25 ИЮЛЯ – 14 АВГУСТА



### ОВЕН

**20 марта – 19 апреля**

Овнам звезды рекомендуют позаботиться о здоровье печени и сократить употребление спиртного. Одновременно не мешает увеличить употребление минеральной воды – в профилактических целях. В целом время для Овнов тихое и спокойное, можно расслабиться и получать удовольствие.



### ТЕЛЕЦ

**20 апреля – 20 мая**

Тельцам пошло бы на пользу для удовольствия и здоровья выбраться в баньку – если, конечно, нет противопоказаний. Какая это будет баня – русская или финская сауна – не имеет значения. Главное – хорошенько попариться, для того чтобы вывести из организма застоявшиеся шлаки. Нужно не забывать восполнять жидкость в организме.



### БЛИЗНЕЦЫ

**21 мая – 20 июня**

Близнецы все чаще волнуются из-за пустяков. Не стоит этого делать. Звезды уверены, что все будет хорошо и волнения напрасны. Чтобы расслабиться, Близнецам полезно послушать хорошую музыку, прогуляться по лесу или посидеть на берегу реки, наблюдая за закатом. Во избежание бессонницы за час до сна не мешает выпить чаю с пустырником.



### РАК

**21 июня – 22 июля**

Раков звезды призывают к сдержанности и умеренности. Особенно это касается ежедневного меню: хотя бы на 1-2 дня в неделю нужно исключить из него мучное, сладкое и жирное полностью. Чем решать проблемы с

лишним весом, уж лучше дать себе труд воздержаться от не самой полезной еды.



### ЛЕВ

**23 июля – 22 августа**

Львам везет в бизнесе и личной жизни. Но не стоит забывать и о здоровье, особенно это касается почек и мочеполовой системы. Для профилактики их болезней можно пить отвар чаги. Для собственного успокоения не мешает нанести визит к врачу и сдать анализы и общее УЗИ внутренних органов.



### ДЕВА

**23 августа – 22 сентября**

Девам звезды предостерегают новые интересные приключения. Возможно, это будет неожиданная недальняя поездка, а возможно – просто посещение выставочного зала. Но в этом путешествии Девам необходимо быть осторожными и внимательно смотреть под ноги: есть вероятность вывихов и переломов. Поэтому дамам в это время предпочтительнее выбирать обувь на низком каблучке.



### ВЕСЫ

**23 сентября – 22 октября**

Весы могут не беспокоиться – все неприятности, которые сейчас кажутся большими и страшными, рассеются в ближайшие несколько дней сами по себе. Звезды расположены если не осчастливить этот знак, то, как минимум, избавить от проблем. Физические упражнения – самое полезное занятие для этого знака на ближайшую декаду.



### СКОРПИОН

**23 октября – 21 ноября**

Скорпионам звезды настоятельно рекомендуют

больше бывать на свежем воздухе и отдавать предпочтение растительной пище. Как можно больше овощей, ягод и фруктов! У Скорпионов есть хороший шанс очистить организм от шлаков, и временное вегетарианство им очень поможет в этом полезном деле.



### СТРЕЛЕЦ

**21 ноября – 21 декабря**

Единственное, на что действительно стоит обратить внимание Стрельцам, это глаза: есть небольшая вероятность конъюнктивита. Поэтому не рекомендуется трогать глаза грязными руками, а на улице очень желательно носить солнцезащитные очки. А в остальном все будет просто замечательно, Стрельцы проведут эти дни очень удачно.



### КОЗЕРОГ

**22 декабря – 20 января**

Козерогам звезды настоятельно рекомендуют в ближайшее время посетить салон красоты. Однако это должен быть не ближайший к дому, а находящийся в отдалении салон – там можно найти нового хорошего специалиста. Также Козерогам не мешает взвеситься и в случае обнаружения лишнего веса принять соответствующие меры.



### ВОДОЛЕЙ

**21 января – 18 февраля**

Водолеи стремятся быть поближе к природе – не стоит сдерживать это желание. Звезды рекомендуют этому знаку как можно больше бывать на свежем воздухе, и выезд за город в этом случае – идеальный вариант. Перед походом в лес не стоит забывать обрабатывать открытые места тела и одежду специальными средствами от насекомых: сейчас они особо буйные. Слепни, оводы и прочие кровопийцы не должны мешать вам наслаждаться природой.



### РЫБЫ

**19 февраля – 19 марта**

Рыбы чувствуют себя хорошо, и дела идут у них неплохо. Звезды рекомендуют обратить внимание на кроветворную систему, которая в эти дни несколько ослаблена. Для ее поддержки рекомендуется ввести в ежедневное меню больше красных продуктов: овощей, фруктов, ягод, мяса. Особо полезна для кроветворения печень.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

Убывающая луна в период до новолуния 2 августа будет способствовать генерации удачных идей, которые могут быть воплощены в жизнь. Это касается как бизнеса, так и межличностных отношений. Будет полезно на убывающей луне заниматься спортом и проводить водные процедуры: плавать, посещать баню и т. д. Но чересчур бодрить себя не стоит. Выпитая в это время жидкость не задержится в организме и унесет с собой шлаки и токсины, поэтому пить следует как можно больше. Лучше, если это будет чистая негазированная вода, но овощные и фруктово-ягодные соки тоже не возбраняются.

В новолуние, 2 августа, новых дел начинать не рекомендуется, лучше привести в порядок уже имеющиеся. В этот день удачно сложится любое действие, направленное на поддержание порядка – начиная с протирания пыли с рабочего стола и заканчивая генеральной уборкой квартиры.

Девиз следующих дней (до 8 августа включительно) – починка и ремонт. Касается это всех аспектов жизни: от текущего крана в кухне до ссоры с близкими. Кран необходимо отремонтировать, с близкими – помириться.



Новый номер «Планеты здоровья» выйдет 15 августа

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Все, что нужно знать о профилактике атеросклероза

Такого о лечебных свойствах меда вы не слышали

Главные проблемы женского здоровья в элегантном возрасте

Медицинский юрист помогает отстоять право на хорошую бесплатную медпомощь

Лучшие самодельные маски, которые можно сделать в августе из ингредиентов со своего огорода

Лечение музыкой: арфотерапия и другие методы

Как сберечь молочные зубы у детей

Готовимся к зиме: какие травы собрать в августе

Родители-перфекционисты: чем опасно увлечение ранним развитием детей

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

Спрашивайте газету во всех киосках и почтовых отделениях России

планета ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU

Газета «Планета здоровья. Pressa.ru»  
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Свидетельство ПИ № ФС 77 – 63016 от 10.09.2015 г. Издается с февраля 2016 г.  
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: 8 (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

№ 13. Дата выхода в свет 25.07.2016 г.  
Подписано в печать 22.07.2016 г.  
Номер заказа – 2377  
Время подписания в печать по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Отпечатано в типографии  
ЗАО «Прайм Принт Москва»,  
141700, Московская обл., г. Долгопрудный,  
Лихачевский пр-д, д. 58  
Тираж 142 400 экз.

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

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



# Есть ли жизнь после травмы?

## Что поможет не сломаться перед обстоятельствами?

Организм человека постоянно подвергается внешним воздействиям – иногда они благотворны, но зачастую разрушительны. Сложно поверить, но ущерб средней тяжести вызывает у кровеносных сосудов... обычный загар! Для возвращения сосудов в их нормальное состояние необходимо от 4 до 15 месяцев.<sup>1</sup> А к каким повреждениям в организме и их последствиям приводят травмы, страшно даже представить.

<sup>1</sup> <http://infodoz.ru/fakty-o-cheloveke/>

МАГ-02. Раньше он применялся только в больницах, а ныне появился в аптеках. Его отличительные особенности:

- повышенная мощность, глубина и площадь воздействия содействуют усиленному лечению множественных переломов, тяжёлых травм и их осложнений, таких как синдром Зудека, лимфатический отёк, посттравматический синдром;
- для восстановления после травм аппарат заложена специальная программа.

При особо тяжких травмах, в том числе травмах бедра, АЛМАГ-02 может помочь:

- ускорить кровообращение, расширить склерозированные (у пожилых) сосуды и активизировать обменные процессы;
- предотвратить губительные осложнения, в том числе тромбозы и эмболии у больных в возрасте;
- избежать инвалидности;
- обеспечить успокаивающий эффект, избавиться от бессонницы и улучшить качество жизни больного.

Терапию АЛМАГом-02 следует начинать на 3–5 день после несчастного случая. При регулярном применении в соответствии с рекомендациями специалиста можно добиться высокой действенности лечения.

Даже ушиб мягких тканей нередко лишает работоспособности, что уж говорить о переломах, порой тяжёлых и многочисленных, например после ДТП. Это настоящая трагедия. При длительной обездвиженности или ослаблении двигательной активности кровотоки замедляются, органы недополучают питания и кислорода, а накопившиеся токсины отравляют больного, тормозят выздоровление, не давая человеку вернуться к нормальному ритму жизни.

### АЛМАГ-01 МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ:

- Рассасывание гематомы, скопившейся жидкости и крови.
- Быстрое устранение отёка и боли.
- Образование костной ткани и увеличение прочности соединительной ткани.
- Уменьшение мышечной атрофии.
- Улучшение подвижности в соседних суставах.

сколькo операция им часто противопоказана. Переломы, захватывающие несколько областей тела, тоже лишают движения. Лежачее положение замедляет жизнедеятельность: атрофируются мышцы, у пожилых образуются пролежни, язвы. Организм становится беззащитен перед инфекцией, а из-за застоя в лёгких может развиться пневмония.

Чтобы противостоять тяжёлым травматическим состояниям, учёные разработали высокотехнологичный аппарат АЛ-

ления тканей и сращения переломов. Именно кровь насыщает питательными веществами суставную жидкость, а она уже питает кости и суставы, не имеющие сосудов.

К лечению АЛМАГом-01 важно приступать на 3–5 день после происшествия. Магнитному полю гипс – не помеха. Оно обладает сильным проникающим действием и добирается до глубоких участков, чтобы лечить результативно.

### СЛОЖНЫЕ ТРАВМЫ И УШИБЫ БЕДРА –

#### КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ?

Люди преклонного возраста очень рискуют получить повреждение бедра и тазобедренного сустава и оказаться прикованными к постели, по-

### ЧТО НУЖНО ПАЦИЕНТУ С ТРАВМОЙ?

Перестать испытывать мучения и встать на ноги.

Сократить сроки реабилитации и облегчить состояние после травм различной степени тяжести даёт возможность аппарат АЛМАГ-01 – важное звено восстановительного лечения. Он создан специально для успешной реабилитации после ушибов и переломов, в том числе со смещением, в медицинских учреждениях и на дому.

### КАК РАБОТАЕТ АЛМАГ-01?

Под влиянием магнитных импульсов аппарата АЛМАГ-01 в области воздействия может наблюдаться заметное увеличение скорости кровяных клеток, что очень важно для зажив-



АЛМАГ-02

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВЫБИРАЮТ АППАРАТЫ АЛМАГ ОТ КОМПАНИИ ЕЛАМЕД?

- Ими можно успешно лечиться даже при наличии металлических конструкций, совмещающих отломки, а также когда запрещено иное физиолечение.
- АЛМАГ может помочь избежать осложнений, повысить работоспособность и улучшить эмоциональное состояние.

- АЛМАГ способствует снятию боли и значительному ускорению процесса реабилитации.
- Возможность получать качественное и комфортное лечение на дому чрезвычайно важна для обессиленного и ограниченно в движениях человека – его неимоверно сложно транспор-

тировать в больницу. А АЛМАГи свободно продаются в аптеках.

- Аппараты проверены временем и заслужили достойную оценку у потребителей.

**Аппараты АЛМАГ – чтобы снизить вред травм и вернуть жизненную опору даже в особо сложных случаях!**

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

Покупайте  
**АЛМАГ-01 и АЛМАГ-02**  
только до **10 августа**  
по ЦЕНЕ до ПОДОРОЖАНИЯ!

В аптеках и магазинах медтехники:

СТОЛИЧКИ	.....(495) 215-5-215
САМСОН-ФАРМА	.....8-800-250-8-800
НЕО-ФАРМ	.....(495) 585-55-15
ДОКТОР СТОЛЕТОВ	.....(495) 181-05-92
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ	... (495) 369-33-00
ХОРОШАЯ АПТЕКА	.....(495) 181-05-92
ИФК	.....(495) 937-32-20
ВЕКФАРМ	.....(495) 508-33-58
ОЗЕРКИ	.....(499) 603 00 00
МЕД-МАГАЗИН.РУ	.....(495) 221-53-00 www.med-magazin.ru
МЕДТЕХНИКА	.....(499) 519-00-03 www.blagomed.ru



10 300 руб.  
8990 руб.

\*Акция действует с 01.08.2016 г. по 10.08.2016 г. Указана ориентировочная цена. Точную цену узнавайте в местах продаж. Количество товара ограничено.  
\*\* Цена на официальном сайте завода.

также АЛМАГ-01  
можно приобрести в:

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ***	.....8-800-2000-308
РАДУГА +	.....(812) 450-0-450
ТРИКА	.....(495) 789-62-63
АСНА	.....(495) 223-34-03
ДОБРОТА. РУ	.....(495) 531-33-33 www.dobrota.ru Аппараты в прокат!

Действуют скидки по дисконтным картам.  
\*\*\* Проходят дни распродаж. Узнавайте в аптеках