

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 23 (94)

7 – 20 декабря
2019 года

ГЛАВНОЕ:

ВАРИКОЗ

**ЗДОРОВЬЕ
СЕРДЦА**

КЛИМАКС

**ЗИМНИЕ
СОВЕТЫ
СЕРДЕЧНИКАМ**

СПРОСИМ У ВРАЧА

**ВОЗРАСТ И
ЗДОРОВЬЕ**

КАКИЕ АНАЛИЗЫ КОГДА
СДАВАТЬ

**ЗАРЯДКА
ПРИ ВАРИКОЗЕ**

7 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**СЛАДОСТИ
ПРИ КЛИМАКСЕ**

ЕДИМ И НЕ ПОЛНЕЕМ



ISSN 2414-4940



9 772309 188207



1 9 0 2 3

РЕЦЕПТЫ
БОДРЯЩИХ
ЧАЁВ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**АРОМАТЫ
НОВОГО ГОДА**

КАК НАС ЛЕЧАТ ЗАПАХИ

Фото: inna Sochinska, Perednianskina/ Shutterstock.com

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Не всякий вирус – ГРИПП

ПРОФИЛАКТИКА ПОМОЖЕТ

Известно, что вирус попадает в организм через слизистые оболочки носоглотки. Поэтому наша задача – защитить их с помощью специальных средств. Самое известное – оксолиновая мазь. Но наука не стоит на месте, и для решения проблемы разработаны специальные масла, спреи, кремы и растворы морской соли. Их применение дважды в день станет тем барьером, который встанет на пути вируса.

ВАЖНО!

Если заболели – лечитесь! Обратитесь к врачу, применяйте назначенные средства, в первую очередь – противовирусные.



ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Помимо обязательной защиты носоглотки, существует ряд правил. Их ежедневное и обязательное выполнение также поможет снизить риск ОРВИ в разы, а то и вовсе его избежать:

- ешьте более сытную и разнообразную пищу,
- не кутайтесь, одевайтесь по погоде,
- если есть возможность, не посещайте людные места,
- мойте руки с мылом

не только перед едой, но и после поездки на транспорте, каждого посещения туалета, после приезда домой и на работу,

- проветривайте помещение,
- по назначению врача принимайте иммуномодуляторы.

Подготовила Ольга Бельская

СМИ так запугали людей красочными рассказами о печальных последствиях гриппа, что к ОРВИ на контрасте сформировалось слишком легкомысленное отношение. Мол, всё, что не грипп – само пройдет. Но кандидат медицинских наук, сотрудник ФГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И.Пирогова Минздрава России Алексей Викторович Панченко считает, что это в корне неверно, и мы предлагаем прислушаться к его рекомендациям.

С ВРАГОМ ОДИН НА ОДИН

Повышенное внимание к гриппу понятно: в особо сложных случаях он может приводить к летальному исходу. Поэтому так активно ведется работа по вакцинации населения. Но оставлять без внимания ОРВИ и уж тем более переносить его на ногах тоже не стоит. Острых респираторных вирусных инфекций насчитывается более 200 видов! И хотя их последствия не так страшны, они тоже могут серьезно подкосить здоровье. При этом вакцин против них не существует, и мы сталкиваемся с врагом «лицом к лицу», как только наступают холода.

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ

ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ

Вирсепт
Микофитил
Фундизол

ПРОБЛЕМЫ С НОГТЯМИ И КОЖЕЙ СТОП

Можно ли, наконец, добиться их решения?

Деформированные, утолщенные, пожелтевшие, крошащиеся ногти от неудобной обуви. Они не дают носить открытую обувь, вызывают дискомфорт. Мозоли, трещины на огрубевшей коже стоп мешают ходить. Возрастающие ногти вызывают боль.

Для косметолога устранить проблему ногтей не составляет труда. Современные методы, включающие местные средства, аппаратные процедуры позволяют справиться с любой ситуацией. Если причина установлена, применяются системные или местные средства по стандартной схеме, которая в большинстве случаев приводит к решению проблемы. Но это требует регулярного посещения косметолога, что вызывает затруднение и вынуждает людей иногда смириться терпеть.

Российскими учеными ООО «Инфар-



ма 2000» г. Москва создан косметический препарат «ФУНДИЗОЛ» и разработана схема его применения. Состав крема включает защитные компоненты, компоненты размягчающие пораженный ноготь и огрубевшую кожу стоп, восстанавливающие и питательные компоненты, экстракты трав. Крем помогает одновременно устранять изменение ногтей и кожи стоп (мозоли, трещины, натоптыши, которые сами по себе не дают ходить и одевать носки). При этом не требуется применять различные пилки для кожи.

Крем для ногтей необходимо применять в течение от 1 до 2 месяцев. Значительно дольше (более 5 месяцев) идет отрастание новых ногтей на ногах.

Косметический крем «ФУНДИЗОЛ» продается в аптеках. Справки по его применению можно получить по тел. : (495) 729-49-55.

www.inpharma2000.ru

Спрашивайте в аптеках и интернет-аптеках. Справки и консультации по применению по тел. : (495) 729-49-55. www.inpharma2000.ru

РЕКЛАМА. Косметическое средство. Рекламуемые кремы не оказывают влияние на течение заболеваний. ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26.

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

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

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

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

18 и 19 декабря 2019 возможны возмущения магнитосферы Земли

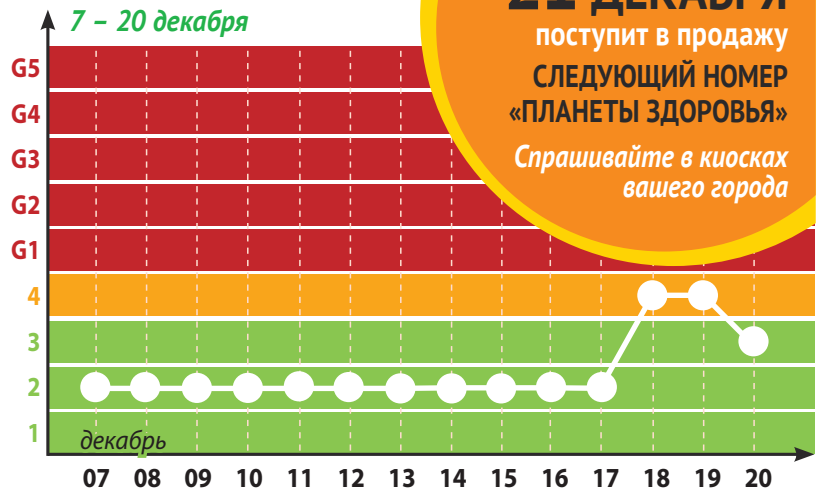
● Магнитосфера спокойная

● Магнитосфера возбужденная

● Магнитная буря

кого кофе и чая в пользу травяных отваров.

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



21 ДЕКАБРЯ

поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Спрашивайте в киосках
вашего города

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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



ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА

из целебного камня обсидиан на тесёмке

цена: 399р.

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

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

НАБОР «ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ШАРБЕЛЬ»

1. Чудотворный образ;
2. Молитва; цена: 1299р.
3. Животворящее масло;
4. Освященная вода;
5. Образец письма.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

Святой Шарбель:

чудеса христианского монаха

Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословением. Молва о нем росла, и все больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля.

Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

Бархатный складень (книжка) двойной «Молитва об исцелении + животворящая икона Святому монаху Шарбелю»

цена: 2999р. скидка -33% цена со скидкой: 1999р.

Ширина 23см
Высота 27см
Толщина 7см

Выполняется только под заказ!

Кольца обручальные (размер: 15-25) ширина 3 и 6 мм

Мужские, женские и детские крестики

Перстень для Водителей с оберегающим Николаем Чудотворцем

«Розовый кварц» «Северное сияние»

Количество ограничено! «Святой Целитель Шарбель» НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из обсидиана

Помогает в исцелении

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРН 315673300029590

Смоленская обл., п. Стаи, ул. Первомайская 18-2

Реклама

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

pz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ИД «КАРДОС»

(«Планета здоровья»)
8 (499) 399 36 78

✉ ЗЕЛЁНАЯ ГРЕЧА КИШЕЧНИК ПОЛЕЧИТ

Я ярая сторонница здорового питания, и верю в негативную силу слизобразующих блюд и продуктов. А что такое слизь? Это субстанция, которая склеивает ворсинки кишечника, не давая ему полноценно работать. Жирная, жареная пища, сладкая – все это способствует образованию в организме слизи. А потому кишечнику нужна «метелка», чтобы он работал как часы, стараясь быстрее избавляться от всего ненужного. Искренне советую такой вот простой, но действенный рецепт: треть стакана зеленой гречи, 1 стакан кефира, 3 щепотки сухого имбиря, 1 ч. ложка меда, 2 ст. ложки овсянки (на пачке должно быть написано, что варить ее нужно не менее 20 минут), 5 крупных ягод чернослива. С вечера гречку перемолоть в кофемолке вместе с овсянкой. Пересыпать кашку в пол-литровую баночку, залить кефиром, добавить имбирь, мед, порезанный чернослив. Поставить в холодильник. Утром выпить 2 стакана теплой воды сразу после пробуждения, растянув питье на 20 минут, пить мелкими глотками, а через полчаса можно есть заготовленную с вечера кашу. Баночку можно недолго подержать в теплой воде, чтобы смесь согрелась.

Татьяна Ольгина, Ленинградская обл.



✉ ШЕЛУШИТСЯ КОЖА? ТАВОЛГА ПОМОЖЕТ

У дочки моей псориаз. Молоденькая девушка, красавица, и такая вот напасть. Чуть подлечим, становится лучше, а малейшая нервотрепка – и вот они, зудящие бляшки. Дочка очень по этому поводу переживает. Недавно она гостила у бабушки в Псковской области. Там у нее друзья, соскучилась, попросилась на каникулах погостить. Вернулась, я смотрю, а кожа чистая-чистая. Дочка и рассказала, что бабушка ее какой-то мазью мазала. Я скорее звонить свекрови, что мол, да как. Она мне и рассказала, что приготовила мазь из вазелина и порошка из сухих цветов таволги вязолистной. Порошок приготовить, используя пачку аптечного сырья, прокрутив его в кофемолке, а вазелина добавить так, чтобы получилась по консистенции густая мазь. Мазать тонким слоем два раза в день до исчезновения бляшек. Уж не знаю, надолго ли поможет, но пока у дочки кожа чистая. Однако вазелин и таволгу я уже купила на всякий случай.

Ирина Семёнова О.,
г. Москва



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:
ДЛЯ ГЛАДКОСТИ ВОЛОС
Наэлектризованные, липнущие к одежде волосы легко «привести в чувство», проведя по ним влажной салфеткой. Так они еще и пахнуть будут очень приятно.

Татьяна Руфина, Московская обл.

✉ МАЗЬ ОТ БОЛИ – КОЛЕНЯМ РАЗДОЛЬЕ

С годами начинаешь все больше ценить людей, которые рядом, близких, дорогих. Так уж случилось, что сестричка моя милая, Любушка, живет от меня далеко. Аж в Мурманск ее судьба забросила. Там у нее муж, семья, внуки. У меня тоже все, слава Богу, сложилось. Но так иногда хочется обнять близкого человека. Коль скоро это невозможно, мы часто созваниваемся, спасибо современным технологиям да внукам, что бабушку научили компьютером пользоваться. Вот и недавно с Любушкой общались. Она мне, сердечная, пожаловалась, что колени болеть стали. А я всегда народной медициной увлекалась, вот и присоветовала ей средство, мною не единожды проверенное. Понадобится взять 50 г камфорного масла, 100 мл спирта, 50 г горчичного порошка, 100 г сырого яичного белка. Смешать спирт и масло, добавить горчицу. Отдельно взбить белок и аккуратно ввести его в смесь. Натирать этой мазью колени 2–3 раза в день, пока не пройдут боли. Повторять по мере необходимости. На днях сестричка звонила, благодарилась, говорит, стало намного легче ножкам.

Антонина Черепнова, Краснодарский край

Если мозг человека – это локомотив, который направляет наше тело в нужное русло, то речевой центр в нём – самый настоящий двигатель. Давно доказано: человеческий организм подчиняется словам, которые он сам произносит. Как это происходит?

ПРОСЛЕДИМ ЗА РЕЧЬЮ

Кто из нас в детстве не слышал от родителей и учителей фразу «Нет такого слова – «не могу»? Было ведь, правда? В этих словах заложена мудрость предков, которые знали: какую словесную команду дашь себе, так и будешь жить. Например, человек заболевает и говорит себе: «Я чувствую себя отвратительно!». Нервная система получает сигнал – чувствовать себя соответствующе, и тело ему повинуется: появляется разбитость, упадок сил, апатия...

Знакомо, не так ли?

СИЛЬНЕЕ ВРЕМЕНИ

Есть и обратные примеры. Человек по всем прогнозам врачей не должен подняться на ноги после аварии или сложной операции. Но он говорит се-

СЛОВО – ДВИГАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

КАКИЕ СЛОВА ЛЕЧАТ ИЗНУТРИ?

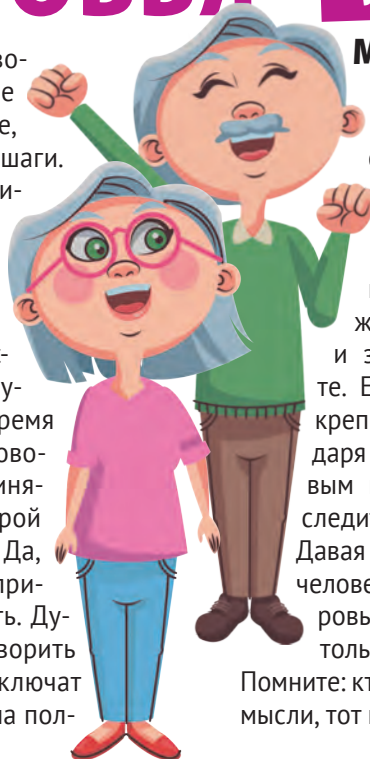
МЕНЯЙТЕ ВЕКТОР!

Чтобы думать и произносить правильные слова – «я справлюсь», «мне по силам», «я выздоравливаю», нужна привычка, и вырабатывается она постепенно. Своими словами человек может влиять на свое состояние и здоровье в любом возрасте. Есть примеры, когда нервы крепнут даже у пожилых благодаря правильно поданной речевым центром команде. Словом, следите за тем, что произносите. Давая себе позитивные установки, человек настраивает себя на здоровье и радость, укрепляется не только духовно, но и физически. Помните: кто контролирует свой язык и мысли, тот контролирует все тело!

Подготовила Ольга Бельская

бе «Я смогу!», и все вокруг через некоторое время говорят о чуде, глядя на его первые шаги.

Или люди с восхищением смотрят на бабушек и дедушек, которые не сидят на месте: и огородом занимаются, и по экскурсиям ездят, и с внуками-правнуками время с удовольствием проводят. Про таких принято говорить: «старой закалки человек». Да, старой. Потому что привык не ныть, а делать. Думать, а главное – говорить те слова, которые включают двигатель в голове на полную мощность.



КНИГИ И ДИСКИ АКАДЕМИКА Г.Н.СЫТИНА



Автор книг академик Г. Н.Сытин
Доктор медицинских наук
Доктор психологических наук
Доктор педагогических наук



Новогоднее предложение!

До 31 декабря 2019 года!

Книги ~~250~~ **199** руб. (+ стоимость
MP3 или диски ~~750~~ **499** руб. пересылки)

В Центре академика Г.Н. Сытина
проводятся **БЕСПЛАТНЫЕ** видеосеансы
пн-пт с 10 до 18 часов

Книги академика Сытина основываются на давно доказанном учеными факте: наша мысль материальна и тело реагирует на наши мысли о самом себе. При работе с книгами и дисками головной мозг активизируется и направляет мощные импульсы, активно запуская все процессы в организме. За 30 лет работы Центра академика Сытина многие люди стали жить счастливой и радостной жизнью!

ТЕЛЕФОНЫ:
8 (499) 340-04-07
8 (804) 555-45-06
Бесплатный звонок по России
ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!

НАШ САЙТ: sytin-gn.ru
АДРЕС: 125371, г. Москва,
Волоколамское шоссе, д.87,
стр. 1 (м. «Тушинская»)



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ
ЧЕЛОВЕКА

ВЗБОДРИМСЯ ЧАЕМ ПО ОСОБОМУ РЕЦЕПТУ!

Дни становятся всё короче. Порой и солнца-то почти не видно. А вот дел меньше не становится. Нередко бывает так, что до ночи ещё далеко, а у вас уже смежаются веки. Восстановить силы и оставаться в хорошем настроении помогут тонизирующие чаи!

ДОЛГОИГРАЮЩИЙ ШИПОВНИК

Не все знают, что в компании с обычным черным чаем богатый витаминами шиповник не только окажет на организм общеукрепляющее действие, но и послужит тонизирующим средством.

Для начала залейте холодной водой столовую ложку шиповника. Доведите до кипения, но не кипятите! Параллельно залейте кипятком мелколистовой черный чай: потребуется пол-литра воды на чайную ложку чая. Дайте чаю настояться около 15 минут. Затем процедите, смешайте с «шиповниковой водой» – тонизирующий напиток готов к употреблению! Весомый плюс такого чая: его можно пить понемногу весь день для поддержания бодрости.

ТОНИЗИРУЮЩАЯ МЯТА

Справиться с усталостью поможет настой, приготовленный по следующему рецепту.

2 чайных ложки сушеной мяты залейте кипятком, по желанию добавьте сахар. Накройте крышкой и дайте настояться – минут 10 будет достаточно. Процедите настой и пейте на здоровье с долькой лимона вприкуску.

Ну а если вам повезет достать цветы китайского лимонника (в аптеках чаще продают семена, но нам нужны именно цветы – свежие или сушеные), с той же самой мятой вы сможете приготовить и другой тонизирующий сбор, с более выраженным эффектом. На три листика мяты понадобятся 4–5 цветков лимонника, щепотка зверобоя, пара листьев малины или смородины. Все это залейте стаканом кипятка. Через 5 минут чай готов к употреблению.

Выбирая для себя рецепт, не забывайте, что к употреблению настоев из растений могут быть противопоказания. Сомневаетесь, не навредит ли вам чай – лучше проконсультируйтесь с врачом. Помните также, что тонизирующие чаи крайне нежелательно пить в вечернее время и нельзя хранить более суток.

ВОСПРЯЕМ С ОБЛЕПИХОЙ!

Нередко ослабленный иммунитет и постоянная усталость идут рука об руку. Облепиховый чай станет спасением! Важный нюанс: перед завариванием ягоды облепихи рекомендуется растереть, чтобы они быстрее отдали напитку полезные свойства.

К 150 граммам ягод добавьте 2 чайных ложки зеленого чая. Залейте пол-литра кипятка и дайте остыть 15–20 минут. При желании добавьте в напиток чайную ложку меда.

БАЗИЛИК ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Напоследок немного экзотики. Говоря по чести, базилик экзотикой не назовешь. Но мы-то, как правило, добавляем его в салаты и в другие блюда в качестве приправы. Берите на заметку: чай на основе базилика обладает превосходным тонизирующим эффектом!

Возьмите три веточки свежего базилика. Четвертинку лимона нарежьте мелкими дольками. Прибавьте к этому примерно 1 сантиметр корня имбиря в неизмельченном виде. Все это вместе залейте кипятком (0,5 литра) и настаивайте час. После процедите. Можете пить такой чай холодным в течение дня, и пусть другие удивляются вашему отличному настроению!

У нашего тела много мишеней для мороза. Человек утепляет голову, руки, шею, но порой совершенно забывает о губах. Между прочим, совершенно зря. О необходимости защиты губ и средствах для этого мы сейчас и расскажем.

ОТКУДА ТРЕЩИНЫ?

«Не лижи губы на морозе!» – поучала мама по пути в детский сад. Совет не совсем верный, ведь слюнных желез на губах нет, солевых крайне мало, а значит, увлажняются они в течение дня только слюной. Но зимой облизыванием проблему действительно не решить – слюна испаряется, губы высыхают и трескаются. Хотя, стоит понимать, высыхание губ на морозе так же нормально, как и рефлекторное облизывание.

Выберем помаду – ЗАЩИТИМ ГУБЫ В ХОЛОДА

СОВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ

Гигиеническая помада устраняет этот недостаток. Она образует на губах пленку, не дающую слюне испариться, а значит, оставляет влагу на губах, заодно придавая естественный блеск. Помада лишена пигментов или красителей, обычно не пахнет (хотя и с ароматизаторами вариантов на полках аптек немало), подходит и взрослым, и детям.

Для максимального эффективного использования сле-

дует помнить несколько советов:

- 1 Желательно наличие УФ-компонента. Зимой ультрафиолет коварен и особенно опасен. Тепла нет, и влияние солнца не так заметно.
- 2 Задача помады – не только защитить, но и питать. Если в составе есть витамины А, В, С и Е – это только в плюс.
- 3 Обязательно найдите основное вещество в составе. Хорошо, если это натуральные воски (пчелиный, карнауб-



ский). Вазелин же нежелателен.

- 4 Противовирусный компонент – это тоже плюс. Губы – входные ворота герпетической инфекции, а ее лучше предупредить, чем лечить.

Приятных покупок и будьте здоровы!

Илья Садовников

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК*



ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК**»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**

ТОЛЬКО до 2 ФЕВРАЛЯ 2020 г.**

ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ**

0768

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК**»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-74-37 (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя



Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что забыл о давлении. А третий просто не простудился! Принимать «Сибирский травник**» может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому «Сибирский травник**» оказывает такое мощное воздействие.

Рецепт «Сибирского травника**» передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник**». Пропейте хотя бы один курс и Вы сразу почувствуете, что Вам стало легче. Он борется с лишним весом, поддерживает суставы, давление, состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник**» - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих проблемами дыхательных путей, опорно-двигательного аппарата, суставов, крови, сердечно-сосудистой системы. Бальзам замечательно помогает омоложению организма и повышению иммунитета.

В заключение я скажу следующее - практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

* «Сибирский травник биоинтенсив»

** Акция проводится с 17.08.2019 по 02.02.2020 г. С информацией об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве подарков, сроках и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-100-7437. ИП Фатахова М.В. ИНН 59154295702 ОГРНИП 31959580079759 от 01.07.2019 г.



ОСТОРОЖНО,

Зима – большая нагрузка для нашего организма. А страдают от капризов погоды в основном те, у кого слабая сердечно-сосудистая система. Для них потеря бдительности в зимнее время чревата инсультами и инфарктами.

ЭКСПЕРТ

Как не допустить трагедии со здоровьем, рассказывает **д. м. н., профессор кафедры факультетской терапии пед. факультета РНИМУ им. Н. И. Пирогова, врач высшей категории, главный терапевт ЮВАО г. Москвы Наталья ОРЛОВА**



ЖЕРТВЫ МОРОЗА

– **Наталья Васильевна, на каких людей перепады погоды оказывают негативное влияние?**

– Прежде всего это люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Именно они сильнее остальных подвержены зависимости от погодных условий. Пациенты, страдающие ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией, нарушениями ритма сердца – все они потенциальные жертвы холода. А поскольку зимний сезон также связан и с простудными заболеваниями, то пациенты с сердечной недостаточностью находятся в особой зоне риска по тяжелому течению гриппа. Поэтому осенью

им обязательно надо пройти вакцинацию от гриппа. У таких больных также на фоне застойных процессов в легких повышается риск развития пневмонии.

Если говорить об ишемической болезни сердца, то у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, при выходе на холод и при глубоком вдыхании холодного воздуха может возникнуть рефлекторный спазм коронарных сосудов, что будет сопровождаться болями в сердце. Это явление получило название холодовая стенокардия.

К тому же, зимой, при холодных температурах, как правило, появляется склонность к повышению вязкости крови, что может приводить к тромбообразованию и повышению риска возникновения инфаркта миокарда.

Как известно, зимой в нашем организме повышается теплообмен и, соответственно, растет потребность в кислороде. Если есть такие проблемы, как атеросклероз сосудов, то при суженных сосудах зимой еще больше усиливается дефицит доставки кислорода к сердцу.

ВЫШЕЛ НА УЛИЦУ – ДЫШИ ПРАВИЛЬНО

– **Получается, что холодная стенокардия увеличивает число инфарктов?**

– Здесь существует не совсем прямая связь. При холодной стенокардии присутствуют боли в сердце из-за спазма сосудов сердца, после окончания приступа кровотока в сосудах восстанавливается. Но если у пациента есть сужение коронарного сосуда атеро-

склеротической бляшкой и тромбом, то тогда у него при вазоспазме повышается риск перекрытия сосуда полностью и риск развития инфаркта миокарда.

– **Что же делать человеку,отягощенному такими симптомами, да еще и в морозную погоду?**

– Если у пациента хоть единожды был приступ стенокардии на холод, то высокая вероятность, что он будет повторяться. Дело в том, что этот рефлекс закрепляется, и у больного фиксируются опасения того, что такой спазм был и будет. У него возникают ожидания этого спазма, и, соответственно, повышается вероятность его появления.

Существуют научные работы, которые показывают, что при охлаждении рук и лица наряду со спазмом периферических микрососудов точно также возникает и спазм сердечных сосудов.

Пациентам я рекомендую такие приемы: не дышать глубоко, выходя на мороз; дышать на улице носом, чтобы все-таки воздух согрелся. А перед выходом принять нитроглицерин.

КСТАТИ

- Капризы погоды увеличивают число обострений хронических заболеваний у сердечников на 25–30%.
- Высокие и худые люди сильнее реагируют на погодные изменения, чем невысокие, крепкого телосложения.



ХОЛОД! ...или как сердечникам без потерь пережить зиму

ПРИНЦИП КАПУСТЫ

– Действительно ли людям с ишемической болезнью сердца нельзя выходить из дома в мороз без перчаток?

– Да, им нужно обязательно носить перчатки. При воздействии холода происходит спазм капиллярных сосудов кожи, и рефлекторно такой же спазм возникает и в коронарных сосудах сердца.

Ноги в холодную и морозную погоду также должны находиться в тепле, обувь должна быть сухой и не скользкая.

А что касается головного убора, то и без него также не стоит выходить на улицу в мороз. Привычка «держать голову в холоде» может спровоцировать не столько

проблемы с сердцем, сколько вызвать головные боли, особенно у тех, у кого есть склонность к мигреням. Поэтому стоит забыть об известной поговорке и все-таки голову держать в тепле.

– Какая одежда лучше всего согреет в мороз?

– Главное правило зимнего гардероба – многослойность, то есть лучше надеть пару тонких кофточек, чем один толстый свитер. Здесь «принцип капусты» придется как нельзя кстати. Одежда должна быть комфортной и удобной. Отдавайте предпочтение натуральным тканям и помните, что одежда не

должна вызывать как охлаждение, так и перегревание организма. Все зависит от того, насколько активно движется человек. Если он решил убрать снег, то его одежда должна обладать большей теплопроводностью, чем если он совершается неспешную прогулку. Но надо помнить, что для сердечника такой вид работы – это очень большая нагрузка.

ЧТО НА ТАРЕЛКУ ПОЛОЖИТЬ

– Существует мнение, что в зимние холода нужно отдавать предпочтение жирной пище, так как она помогает согреться – так ли это?

– В нашей стране существуют свои особенности питания. Зимой мы потребляем в меньшем количестве свежие фрукты и овощи, а в большем – жирную и мучную пищу, а также соленые заготовки и варенье, которые закон-

сервировали летом. Это не совсем правильно.

Горячая и жирная пища дает дополнительные калории и повышает риски прогрессирования атеросклероза. Так что если вы хотите согреться, то лучше выпейте теплого чая. Ну, а если направляетесь на длительную прогулку, то термос с горячим чаем будет лучшим решением в холодную морозную погоду. Ну, а летние заготовки следует ограничить из-за высокого содержания соли и сахара, что может способствовать повышению артериального давления и увеличению массы тела.

– Так что же должно быть в тарелке у сердечника в холодное время года?

– Они должны свести к минимуму количество жирной пищи и отдавать предпочтение сбалансированному питанию, включать в свой рацион продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты – морская рыба и

Читайте дальше
на стр. 10



ВАЖНО

Малоподвижный образ жизни и жирная пища способствуют прогрессированию сердечно-сосудистых заболеваний зимой.

Реклама



ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

лазерные часы* «Маримед»

СКИДКИ
БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА

используются для:
нормализации давления; разжижения крови;
снижения холестерина, липидов и сахара в крови;
профилактики тромбоза; улучшения кровообращения.

Регистрация Министерства здравоохранения РФ. РУ № ФСЗ 2012/12009

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ

все звонки
бесплатно **88007008045**

Москва: (495) 799 97 42, (495) 589 64 40. СПб: 8 (812) 252 79 60. Воронеж: 277 90 09. Челябинск: 256-20-51. Кропоткин: 9181703703. Симферополь: 750 02 75. Севастополь: 750 09 75. Анапа: 3 83 31. Ростов-на-Дону: 272 28 27. Екатеринбург: 219 13 28. Уфа: 266 54 35. Архангельск: 58 61 16. Волгоград: 59 59 54. Краснодар: 200 13 94. Таганрог: 39 22 89. Пятигорск: (928) 013 84 34. Мурманск: 55 59 00.

ООО «Маримед», ОГРН 1122311010337, 350062, г. Краснодар, ул. Новицкого, 2/4

*Устройство лазерное терапевтическое наручное серии НА с принадлежностями.



ЦИФРЫ

Проанализировав данные пациентов, которые были госпитализированы с диагнозом «инфаркт» за 15 лет, шведские ученые выяснили, что:

частота инфарктов выросла на **14%**, когда температура воздуха опускалась ниже нуля градусов,

количество инфарктов увеличилось на **7%** из-за усиления ветра,

риск инфарктов снижался на **3%** при потеплении на 7°C.

Продолжение.
Начало на стр. 8

ОСТОРОЖНО, ХОЛОД!

морепродукты, оливковое масло, овощи, фрукты, молочные продукты и сухофрукты.

– **А сколько жидкости можно пить людям с заболеваниями сердца зимой?**

– Во многом это зависит от массы тела человека. При средних антропометрических показателях рекомендуется пить где-то полтора литра жидкости в день.

Сейчас существует тенденция носить воду с собой. И я считаю, что это правильно. Ведь намного рациональнее равномерно разделить количество жидкости в течение дня, а не выпить сразу литр вечером и проснуться утром с отеками лицом. Поэтому носите бутылочку воды с собой, и ваш организм скажет вам за это спасибо.

Ну, а если у человека развивается недостаточность кровообращения, есть склонность к задержке жидкости, возникают отеки, то ему необходимы рекомендации врача, сколько жидкости он может выпить без вреда для здоровья. Нужно тщательно наблюдать за своими ощущениями и состоянием.

ДИВАН – НЕ МЕСТО ДЛЯ СЕРДЕЧНИКА

– **Следует ли ограничивать зимой пребывание на улице тем, кто страдает заболеваниями сердца?**

– Есть факторы, традиционно связанные с зимним периодом, например, короткие световые дни. Они способствуют меньшей актив-

ности людей, редким прогулкам и меньшей выработке у них витамина Д, что влияет на иммунитет. Низкая двигательная активность повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и их прогрессирование.

Больные, а чаще всего это пожилые люди, боятся выходить на улицу в холодную, скользкую погоду. В принципе это обоснованно, так как из-за гололеда возрастает опасность переломов. С другой стороны, снижение двигательной активности, даже у больных с недостаточностью кровообращения, снижает микроциркуляцию и насыщение крови кислородом, что ухудшает сердечную деятельность. Такая вот взаимосвязь.

Для людей с заболеваниями сердца рекомендована ходьба в спокойном режиме – это уже физическая нагрузка. А вот такие меры закаливания, как обтирание снегом и ныряние в прорубь, для больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями – уже стресс. И для них все это под запретом.

Им подходит плавание в бассейне, контрастный душ и воздушные процедуры в помещении. Оптимальна для «сердечников» ходьба в течение часа в том режиме, в котором им комфортно, и так, чтобы физическая нагрузка не вызывала у них болевых ощущений. Также много пользы таким пациентам может принести и скандинавская ходьба.

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЁ ДАВЛЕНИЕ

– **Какие еще меры профилактики должны соблюдать такие пациенты в зимний период?**

– Наши пациенты реагируют на слишком низкие температуры. А если за окном –4°C, то здесь вероятность того, что возникнут

проблемы со здоровьем намного ниже, чем при температуре –15°C, когда риски однозначно повышаются.

Помните, что применение нитроглицерина перед выходом на улицу значительно улучшит ваше состояние. Обязательно контролируйте свое артериальное

КСТАТИ

Выпив пару чашек чая перед сном, мы создаем дополнительную нагрузку на сердце.



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Ученые выяснили, что существует разница адаптации к холоду между теми людьми, кто родился на Севере и теми, кто туда приезжает работать вахтовым способом:

- коренное население реже страдает от сердечно-сосудистых заболеваний, чем жители средних широт,
- а вот у тех, кто приезжает, возрастает риск артериальной гипертонии, стенокардии и их осложнений – инфаркта миокарда и инсульта, поэтому они должны уделять своему сердцу повышенное внимание.



...ИЛИ КАК СЕРДЕЧНИКАМ БЕЗ ПОТЕРЬ ПЕРЕЖИТЬ ЗИМУ

давление и неукоснительно выполняйте рекомендации своего лечащего врача. Дело в том, что в зимний период приверженность к лечению у пациентов снижается. Возможно, виной этому короткий световой день – где-то забыли принять таблетку, где-то проспали, и результат – лечение не эффективно.

ПРОЧЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

– Помните о том, что дома, на работе и вообще в любых помещениях необходимо проветривание. Отопительные приборы сжи-



Советы от доктора Орловой:

- регулярно измеряйте артериальное давление и следите за тем, чтобы уровень давления не поднимался выше 140 на 90;
- принимайте лекарственные препараты и четко выполняйте все рекомендации врача;
- разнообразно питайтесь;
- дышите на морозе носом, не забывайте тепло одеваться и носите комфортную, нескользкую обувь.



гают кислород, повышают сухость воздуха, что приводит к недостатку кислорода. Используйте масляные отопительные приборы и почаще проветривайте комнаты, если хотите быть здоровыми.

Стоит отметить, что зимой имеет значение не только холодная температура, но и влажность воздуха, порывы ветра, а также их комплекс-

ное воздействие. Если у человека существуют нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, то тогда у него повышается риск обморожений. Поэтому нужно носить варежки! Когда на улице сильный ветер и высокая влажность, то увеличивается риск спазма коронарных сосудов.

Так что, не гуляйте долго на улице при сильном моро-

зе, порывистом ветре и высокой влажности. Вообще, зима – очень большая нагрузка на организм. Давайте справляться с ней вместе! Общайтесь, не держите в себе негативные эмоции, приглашайте родных и сами чаще ходите в гости. Позитивные эмоции в этом деле точно не повредят. Будьте здоровы!

Наталья Киселёва

ПРИЧИНА РАЗВОДОВ, ССОР, ИЗМЕН!

Здравствуй, дорогие мои читатели!

Сегодня мы хотим поднять очень деликатную и в то же время важную тему - мужская сила.

Мы получаем множество просьб рассказать о современных средствах восстановления потенции.

Удивительно, но чаще всего эти вопросы задают женщины, которые хотят помочь своим мужьям справиться с этой серьезной проблемой. Мужчины же часто склонны до последнего закрывать на проблему глаза, и даже когда проблема становится для них очевидной, они не спешат идти к специалисту. Их можно понять, никто не хочет обсуждать с незнакомым человеком столь интимные вещи.

К сожалению, стоит отметить, что проблемы в постели у современных мужчин появляются гораздо раньше. «Осечки» начинают происходить уже после 35 лет, а иногда и в более юном возрасте. Если не заботиться о собственном здоровье, то, к сожалению, с годами мужчину ждут проблемы с потенцией. А уверенный в своих силах мужчина привлекателен в любом возрасте! К счастью, технологии не стоят на месте. Сейчас разберем, на что можно рассчитывать, применив капсулы ПотензАктив.

Он способствует:

1. Усилению эрекции: возбуждение наступает быстро, стабильная эрекция может сохраняться на протяжении всего полового акта до 2 - 3 часов.

2. Продлению полового акта: время полового акта может значительно увеличиваться до 2 - 3 часов. Это важно, так как если мужчина очень быстр, то женщина не успевает получить полноценное удовольствие.

3. Усилению влечения: важно для мужчин в

возрасте, сексуальное желание может проспать гораздо чаще и заметно усиливается.

4. Улучшению циркуляции и обменных процессов, оказывает омолаживающее воздействие на организм и очищает его от токсинов.

Нас часто спрашивают, можно ли добиться хорошей потенции и качественной, стабильной эрекции в возрасте за 50 лет. Конечно же, да! Более того, в таком возрасте для мужчины регулярная половая жизнь - это норма! Скажем вам больше, даже в возрасте далеко за 60 можно вести половую жизнь с помощью таких капсул как **PotenzAktiv**, применив которые вы сможете заниматься сексом практически часами.

Очень важно, что эти капсулы из натуральных компонентов, их можно использовать в любом возрасте. Кроме того, **PotenzAktiv** прекрасно подойдет и для молодых людей, которые столкнулись с проблемами в постели. В их случае проблема находится на психологическом уровне, в неуверенности в себе или неопытности.

После **PotenzAktiv** сильная эрекция может возникать даже несмотря на волнение и стресс!



Подводя итог, еще раз обратимся к мужчинам в возрасте, у которых сейчас молодые жены и девушки. Не допускайте проблем с потенцией, помните, что секс и удовлетворение в постели крайне важно для всех женщин, а особенно для молодых. Если вы не будете регулярно и качественно заниматься сексом, то вы делаете свою вторую половинку несчастной! В перспективе это может привести даже к разводу или измене.



Сейчас для читателей журнала «Планета здоровья» проводится АКЦИЯ, по условиям которой читатели могут получить комплекс БЕСПЛАТНО**

Обращайтесь за подарком по телефону бесплатной горячей линии 8800 222 02 63

*PotenzAktiv – концентрат пищевой на основе растительного сырья) Потенз Актив

** при заказе курса

Сроки акции с 1.12.2019 по 31.12.2019

Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков уточняйте по тел.: **8(800)2220263** звонок на территории РФ Бесплатный.

«Вкусное» слово «ароматерапия» отзывается в теле тёплой волной удовольствия и ожиданием чего-то чудесного. Запахи действительно иногда способны творить волшебство, избавляя от недугов и даря радость. Особенно актуально это в преддверии Нового года, когда ароматы приобретают особое значение. Мы предлагаем вам стать волшебниками самостоятельно, получив пару несложных уроков в «школе здоровья».

Урок 1

АРОМАТНАЯ СОЛЬ – ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПАРОЛЬ

Если хотите, чтобы искусно составленная вами композиция из ароматических масел была устойчивой и долго радовала ароматом, используйте в качестве основы для нее соль. Идеально, если ваш выбор падет на крупную морскую.

● разрежьте пополам большой апельсин, грейпфрут или лимон (или несколько);

● удалите мякоть;
● наполните получившиеся из кожуры чашечки ароматизированной маслом солью.



Урок 2

ЦИТРУСОВЫЕ ГИРЛЯНДЫ

Украсить жилище к Новому году можно не только дождиком из фольги, мишурой и электрическими гирляндами. Необычным, привлекающим внимание атрибутом праздника может стать гирлянда из высушенных долек апельсина. Высушить ароматные кружочки можно заранее – в ду-

ховке на листе пергаментной бумаги или электросушилке. А нанизать на ленту или веревочку целебное украшение можно, чередуя дольки с палочками гвоздики, лавровыми листочками и бусинками.

Урок 3

ПРАЗДНИЧНЫЙ СВЕТИЛЬНИК

Чтобы наслаждаться любимыми ароматами, не обязательно тратить на аромалампу. Сделать ее можно и своими руками. На помощь придут все те же апельсины или любые другие цитрусовые. Из кожуры снова делаем чашечки, ставим в них маленькую свечу-таблетку, в кожуру можно воткнуть несколько бутонов сушеной гвоздики. При нагревании такие лам-

пы будут выделять эфирные масла, и наполнять вашу комнату чудесными ароматами.

Урок 4

ПАХУЧИЕ ШИШКИ

Шишки – отличный накопитель ароматов. Они и сами по себе пахнут лесом и умиротворением, но мы можем усилить этот эффект. Часок просушим еловые и сосновые дары

в духовке при 50–80 градусах, поместим их в целлофановый пакет, куда капнем

любимое эфирное масло. Оставим шишки в пакете не меньше, чем на неделю. А затем просто разложим по квартире и станем наслаждаться новогодним декором и будоражащим воображение целебным ароматом.

любом эфирном масле. Оставим шишки в пакете не меньше, чем на неделю. А затем просто разложим по квартире и станем наслаждаться новогодним декором и будоражащим воображение целебным ароматом.

любом эфирном масле. Оставим шишки в пакете не меньше, чем на неделю. А затем просто разложим по квартире и станем наслаждаться новогодним декором и будоражащим воображение целебным ароматом.

любом эфирном масле. Оставим шишки в пакете не меньше, чем на неделю. А затем просто разложим по квартире и станем наслаждаться новогодним декором и будоражащим воображение целебным ароматом.

любом эфирном масле. Оставим шишки в пакете не меньше, чем на неделю. А затем просто разложим по квартире и станем наслаждаться новогодним декором и будоражащим воображение целебным ароматом.

любом эфирном масле. Оставим шишки в пакете не меньше, чем на неделю. А затем просто разложим по квартире и станем наслаждаться новогодним декором и будоражащим воображение целебным ароматом.

любом эфирном масле. Оставим шишки в пакете не меньше, чем на неделю. А затем просто разложим по квартире и станем наслаждаться новогодним декором и будоражащим воображение целебным ароматом.

любом эфирном масле. Оставим шишки в пакете не меньше, чем на неделю. А затем просто разложим по квартире и станем наслаждаться новогодним декором и будоражащим воображение целебным ароматом.

любом эфирном масле. Оставим шишки в пакете не меньше, чем на неделю. А затем просто разложим по квартире и станем наслаждаться новогодним декором и будоражащим воображение целебным ароматом.

любом эфирном масле. Оставим шишки в пакете не меньше, чем на неделю. А затем просто разложим по квартире и станем наслаждаться новогодним декором и будоражащим воображение целебным ароматом.

РОЗМАРИН + ЛИМОН

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Масла корицы, гвоздики, розмарина и ванили отлично дружат с маслом мандарина, апельсина, лимона или бергамота.



ПОСЛУЖИТЬ ЗДОРОВЬЮ РАД

● **Коричное масло** – дает бой кожным недугам, борется с грибками, бородавками, усиливает активность головного мозга, улучшает внимание, снижает уровень тревожности.

● **Гвоздичное масло** – помогает восстановиться после травм и затяжных болезней, успокаивает, смягчает кашель, снижает интенсивность зубной боли.

● **Масло розмарина** – способствует успеху и силе, стимулирует интеллектуальные навыки, дарит чувственность, усиливает интуицию, снижает интенсивность боли при артритах.

● **Ванильное масло** – да-

рит энергию, заряжает бодростью, омолаживает кожу, обладает обезболивающим эффектом, снижает тягу к жирной, калорийной пище.

● **Масло бергамота** – помогает сбить жар, борется с грибом, усиливает иммунитет, усиливает действие препаратов, снижает ур-

вень холестерина, способствует разжижению крови.

● **Масло мандарина** – успокаивает, стимулирует пищеварение, успокаивает кишечные расстройства, снимает бессонницу.

● **Масло лимона** – усиливает интуицию, дарит хороший сон, помогает справиться со стрессом,

снижает проявления вегетососудистой дистонии, эффективно борется с головной болью.

● **Масло ели** – омолаживает кожу, препятствует выпадению волос и появлению перхоти, поднимает настроение, эффективно при бронхитах, астме и пневмонии.

РЕЦЕПТЫ НОВОГОДНИХ ЭФИРНЫХ «КОКТЕЙЛЕЙ»

«СКАЗКИ НА НОЧЬ»

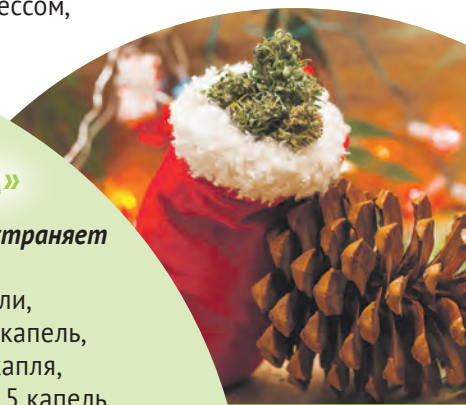
Согревает, улучшает настроение:

- апельсин – 7 капель,
- имбирь – 5 капель,
- корица – 3 капли,
- мускатный орех – 1 капля

«УТРО РОЖДЕСТВА»

Придает силы, устраняет головную боль:

- лимон – 3 капли,
- мандарин – 5 капель,
- гвоздика – 1 капля,
- еловая хвоя – 5 капель



Любовь Анина

КАК В 55 ВЫГЛЯДЕТЬ НА 35 – НАШ СЕКРЕТ!



Здравствуй, дорогие читатели! Хотим поделиться с вами историей о том, как можно женщине старше 50-ти лет привести лицо в порядок и сохранить результат без уколов и аппаратной косметологии.

Живет женщина, которой 55 лет, в небольшом городе недалеко от Москвы, муж ушел к молодой жене, а неё есть двое сыновей, но они уже давно женились и живут отдельно, у них уже свои дети есть. Конечно же, она ухаживала за своим лицом и не жалела деньги на дорогие маски, кремы и различные салонные процедуры. Единственное к чему она так и не пришла, так это ботокс. Во-первых у преподавателей не сильно большие

зарплаты для такой процедуры, и во-вторых, боялась осложнений, которые могут возникнуть после процедуры. Вот так и мучилась, все больше уделяя время достижению успехов в туризме.

Как хорошо, что в её жизни появился крем, который круто поменял всю жизнь. И это не пустословие. Это действительно так. Её жизнь заиграла абсолютно новыми красками после применения крема **Ultra Lift** с лифтинг комплексом. Сейчас расскажем про него по порядку.

Как мы уже рассказывали ранее, женщина преподаёт в техникуме. Однажды, как обычно она готовилась к очередной лекции, искала в интернете информацию и наткнулась на статью об омоложении, где рассказывали о креме **Ultra Lift**, который позволяет не только вернуть коже упругость и заполнить морщины, выравнивая текстуру кожи, но и создает длительный омолаживающий эффект, способный поддерживать эпидермис в отличном состоянии.

Крем удобно использовать. Он идёт в удобном флаконе, который можно носить в дамской сумочке.

Наносим крем точечно на морщинку и уже через 5 минут морщинка разглаживается! Эффект сохраняется на 12 часов!

Женщина без раздумий, сразу же

начала пробовать. Нанесла на кожу, подождала, и подошла к зеркалу. Результат её просто изумил. Морщины действительно стали менее заметными. Придя на работу, коллеги не поверили, что это просто крем, спрашивали, где она делала уколы ботокса, но под вечер морщины вернулись на свое законное место. Поначалу она расстроилась, но потом прочитала на упаковке, что при длительном использовании результат сохраняется.

Прошло всего пару недель, и её уже просто не узнать. Кожа лица сияет, стали незаметны гусиные лапки в области глаз и морщины.

Она стала себя по-новому ощущать, ей нравятся свое отражение в зеркале и вот от этого ощущения, она стала себя подругому чувствовать. Ну и конечно же, наконец-то нашла свою любовь. Не зря говорят, что от внутреннего ощущения гармонии, она приходит во все дела. Теперь с **Ultra Lift** кремом она счастлива, как никогда!

Женщины, любите себя! И вам эта любовь обязательно воздастся.



Сегодня для читателей журнала «Планета здоровья» проводится АКЦИЯ, По условиям акции можно получить комплекс БЕСПЛАТНО!*

Обращайтесь на гор. Линию и получите комплекс БЕСПЛАТНО тел гор. Линии 88002220263 Звонок по России Бесплатный

*Крем натуральный нативный Ultra Lift с лифтинг комплексом – Ультра лифт

** при заказе курса

Сроки проведения акции с 1.12.2019 по 31.12.2019

Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения и количестве подарков уточняйте по тел. гор. линии: **8(800) 2220263**. Звонок по России Бесплатный

ООО «Биосфера». ОГРН 1185027004106. 142700, Московская область, Ленинский район, город Видное, ОАО ВЗ ГИАП, корпус 610, помещение 236

Реклама

Проявлений климакса опасается, пожалуй, каждая женщина – утомляемость, приливы, гормональная чехарда и, как следствие, проблемы со здоровьем, плохо контролируемая прибавка в весе. Однако часть этих проявлений можно минимизировать с помощью диеты, а научиться управлять весом и вовсе виртуозно.



ЭКСПЕРТ

А вот как это сделать, расскажет наш эксперт – гинеколог-эндокринолог Людмила ЦОЙ

КАЖДОДНЕВНОЕ МЕНЮ

– Людмила Львовна, какой завтрак при климаксе можно считать правильным?

– Сбалансированный и питательный. Завтрак – главный прием пищи. От него во многом зависит, как вы будете себя чувствовать весь день. Крупы, овощи и фрукты, белковые и кисломолочные продукты – основа здорового рациона.

– А чем подкрепить организм во время ужина без вреда для фигуры?

– Идеальный ужин – овощной салат с порцией нежирного мяса или рыбы. Для того чтобы избежать набора веса во время менопаузы, необходимо снизить калорийность потребляемой пищи, особенно это относится к последнему приему пищи, когда избыток калорий неизбежно добавляет сантиметры к талии.

– Какие продукты обязательно должны быть в рационе?

– Нужно увеличить употребление овощей и фруктов, богатых клетчаткой, рыбы и нежирных сортов мяса, кисломолочных продуктов и зерновых.

МЯСО И ВЫСОКОЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ

– То есть мясо в рационе обязательно?

– Да! Мясо богато белком, а красное мясо еще и способствует повышению

КЛИМАКС: ЧТО ЕСТЬ,

**ПРОДУКТЫ,
ПРАВИЛА ДИЕТЫ,
СОВЕТЫ ВРАЧА**



**45–54
года**

средний возраст наступления климакса.

СОЛИ И САХАРУ – ТВЁРДОЕ НЕТ?

– От сахара и соли трудно отказаться, какой минимум все же допустим?

– Чтобы легче пережить отказ от соли и сахара, можно найти им замену. Вместо соли можно использовать ароматные травы и специи. Тягу к сахару и сладостям помогут преодолеть фрукты и сухофрукты. Если отказаться совсем не получается, то не стоит превышать дневную норму соли, составляющую 5 г – это примерно половина чайной ложки. Количество же сахаров в рационе не должно превышать 5% от дневной нормы калорий.

уровня железа в крови. Однако стоит отдавать предпочтение более постным видам мяса, приготовленным путем запекания или на пару.

– А высокожирные продукты, такие как сыр, жирные сорта рыб, сало?

– Количество жиров в рационе должно составлять не более 30%. Если вы укладываетесь в этот показатель, то не стоит отказываться от любимых блюд, тем более что жирные сорта рыб – богатейший источник ненасыщенных жирных кислот, которые обязательно должны присутствовать в рационе, а сыры – прекрасный источник кальция.

ВАЖНО ЗНАТЬ

В ряде случаев дефицит кальция может приводить к потере костной ткани, а все это повышает риск развития остеопороза. Не забывайте вводить в свой ежедневный рацион продукты, богатые кальцием – сыр, кисломолочные продукты, шпинат, зелень петрушки, орехи, семена.



ЧТОБЫ НЕ ПОЛНЕТЬ?

– *Есть ли еще продукты, которые безжалостно следует исключить из своего рациона?*

– Соль, сахар, алкоголь, кофеин, жирные, жареные и мучные продукты – все это лишнее, если вы хотите сохранить хорошую физическую форму и прекрасное самочувствие в период гормональной перестройки организма.

ЧАЙНАЯ ИСТОРИЯ

– *Какое влияние оказывают кофе, чай и другие кофеинсодержащие напитки на женский организм во время менопаузы?*

– Употребление кофеина способствует усугублению и увеличению частоты приливов, повышению давления, а также резким перепадам настроения. Поэтому употребление кофеинсодержащих напитков желательнее сократить, отдавая предпочтение чистой питьевой воде.

– *А травяные чаи? Полезны ли они, и если да, то какие?*

– Да. При желании перед сном можно заваривать успокаивающие сборы на основе валерианы, пустырника, мяты, душицы, шалфея или тысячелистника. Также седативным эффектом обладают настои из плодов шиповника или цветов ромашки. Помимо этого,

существует еще множество трав, обладающих лечебным эффектом, однако не стоит забывать, что они, как и лекарственные препараты, имеют противопоказания и побочные действия. Поэтому подбор подобных чаев стоит обсудить со своим лечащим врачом.

ЕДА И ЧАСТОТА ПРИЛИВОВ

– *Могут ли продукты оказывать влияние на приливы и другие характерные особенности при климаксе?*

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Исследования показывают, что продукты с высоким содержанием клетчатки – овощи, хлеб из муки грубого помола, ягоды и каши – помогают уменьшить интенсивность и частоту приливов.



– Да. Как мы уже выяснили, кофеин, например, как и алкоголь способен увеличивать частоту приливов. А такие продукты, как листовая свекла – снижать. Кроме того, растительная пища, богатая клетчаткой, благотворно влияет на физическое состояние.

КАК ПОХУДЕТЬ?

– *Допустимы ли разгрузочные дни, например, кисломолочный день или овощной?*

– Лучше избегать голоданий и разгрузочных дней, так как это дополнительный стресс для организма, и без того испытывающего во время менопаузы колоссальную нагрузку. При желании сбросить вес нужно уменьшать калорийность рациона, не жертвуя при этом его разнообразием и пищевой ценностью.

– *Можно ли похудеть в этот период? Или же прибавки веса не избежать?*

– Конечно, можно! Менопауза – не приговор. При разумном подходе к

своему питанию, исключению вредных продуктов, контроле за калорийностью пищи и высокой физической активности – вы будете оставаться стройной и прекрасно себя чувствовать. Все в ваших руках.

Вопросы задавала
Наталья Неклюдова



ПРИНИМАЕМ ВИТАМИНЫ

– *Нужно ли пить во время климакса какие-нибудь витамины?*

– Применение витаминных препаратов целесообразно, если доказан их недостаток в организме, что сейчас легко сделать с помощью проведения анализа крови.

По итогам этих исследований можно будет подобрать действительно нужный комплекс, отвечающий потребностям организма.

**2–3
минуты**

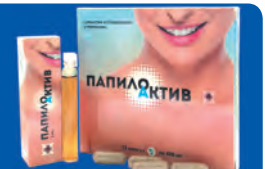
для приливов –
внезапные покраснения лица, шеи, груди, затылка, сопровождающиеся чувством жара.

Замучили папилломы и бородавки?
Мозоли мешают ходить?

«ПАПИЛОАКТИВ»
поможет удалить их навсегда!

Бородавки и папилломы – не просто неэстетичные образования, это результат попадания в организм человека опасных для здоровья вирусов. Избавиться от напасти сложно: даже при радикальном иссечении (удаление лазером, жидким азотом, электрокоагуляцией) есть высокий риск их повторного появления.

Поэтому действовать нужно двумя путями – снаружи и изнутри. С этой задачей отлично справляется **двухфазный комплекс «ПапилоАктив»**, комплекс включает в себя поддерживающие иммунитет **капсулы «ПапилоАктив»** и **сыворотку «ПапилоАктив»** для нанесения аппликатором непосредственно на образования. Это сертифицированное средство для удаления образований на коже в домашних условиях.



Показания к применению:
сухие мозоли, различные бородавки и папилломы

ВНИМАНИЕ!
Вы можете получить
2 средства

В ПОДАРОК
при покупке
полного курса

Позвоните на горячую линию
(звонок по России бесплатный)
8 800 600 20 92
и получите полную консультацию
по продукту.
Доставка Почтой России
за счет производителя.

НОВОГОДНИЙ ШАР

Сакраментальный смысл Новогодних праздников – в сближении семьи, родстве душ, совместных позитивных воспоминаниях. Всё это умиротворяет, наполняет сердце теплотой, способствует выработке серотонина и эндорфинов. И это просто здорово! Но не нужно ждать Нового года, чтобы провести время с семьёй. Начните готовиться к праздникам уже сейчас. Ведь совместное творчество – работа над праздничной атрибутикой – сближает не меньше самого праздника.

ПОДАРОК МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ КРЫСЕ

Символ 2020 года – Металлическая Крыса – существо артистичное, немного капризное, но щедрое и творческое. Новогодние игрушки, украшения, сделанные своими руками, станут для нее щедрым подношением. Она оценит ваш творческий порыв и не преминет одарить в ответ удачей. А поскольку Металлическая Крыса любит все роскошное, дорогое, шар мы с ва-

ми будем делать золотой, в стиле кракелюр, богатый и нарядный.



ТВОРИМ И СТАНОВИМСЯ ЖЕНСТВЕННЕЕ

О пользе рукоделия мы с вами говорили не единожды. Но сегодня случай особый – мы готовимся к самому волшебному празднику Новому году, а потому полезно знать:

- психологи выявили взаимосвязь: представительницы прекрасного пола становятся более женственными, если увлечены традиционными видами рукоделия;
- гормональный фон дам во время творческого процесса выравнивается без лекарств, кожа и волосы становятся лучше;
- рукоделие полезно и для нормализации работы пищеварительной системы, что, согласитесь, в преддверии праздничных застолий весьма своевременно.

Итак, начнём!

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

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

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

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

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

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

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

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

Ваша любимая рубрика в газете

Хотелось бы вам видеть в газете больше конкурсов?

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

Хотелось бы вам видеть в газете больше консультаций врачей?

СВОИМИ РУКАМИ

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- пластмассовый или пенопластовый шар (заготовку можно купить в любом магазине для творчества);
- клей ПВА;
- акриловые краски;
- кисточка для красок и клея;
- блески золотого цвета;
- яичная скорлупа;
- салфетка для декупажа;
- ленточка для украшения.

ЭТАПЫ РАБОТЫ

1 Скорлупу от свежего яйца замочить в воде на 15 минут, чтобы лучше отделялась пленочка. Пленку счистить, скорлупу просушить, произвольно поломать.

2 Небольшими кусочками скорлупы с помощью клея и кисти обклеить весь шар. Оставить для высыхания.

3 После того как шар высохнет, загрунтовать белой акриловой краской.

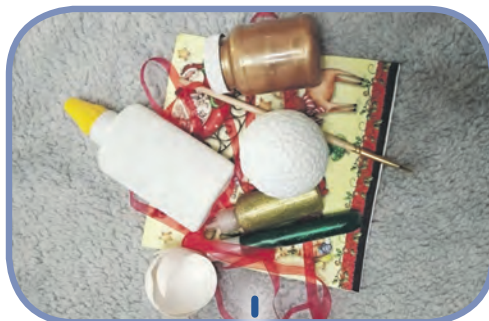
4 Выбрать картину на салфетке, вырвать ее руками (ножницы не использовать), удалить лишние слои. Оставить только тот слой, на котором рисунок.

5 Приклеить рисунок на шар с помощью кисти и клея.

Дать высохнуть.

6 Спонжиком или губкой нанести оранжевую краску, маскируя ею края рисунка. Дать просохнуть.

7 Вмешать в оранжевую краску блески и плоской кистью пройтись по скорлупкам, не затрагивая пространство между ними. Наш кракелюр готов! Осталось приклеить ленточку.

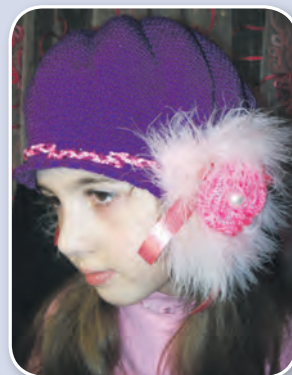


КОНКУРСНЫЕ РАБОТЫ



ШКАТУЛКА «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

Василиса Петрова,
Московская обл.



ШАПКА ДЛЯ ВНУЧКИ

Александра Ильинична
Ерохина, г. Сергиев Посад

Фото: ALEXEY GRIGOREV / Shutterstock.com

*С Новым годом!
Здоровья всем и творческого
вдохновения!*

Ольга Бельская
МК и фото
Евгении
Чирковой

Тяга к спиртным напиткам может возникнуть в любом возрасте и становится серьезной проблемой для родных и близких людей.

АЛКОБЛОКАТОР

Чаще всего люди, страдающие от пьянства, не считают, что им нужно, что-то менять. Они говорят, что пьют не так уж много и могут бросить в любой момент, все больше скатываясь в алкогольную пропасть. Основная проблема — нежелание признавать свою проблему и начинать с ней бороться.

Натуральные растительные капли «АЛКОБЛОКАТОР» способствуют устранению алкогольной и психологической зависимости, очищению печени от токсинов алкоголя, укреплению нервной системы. При употреблении таких капель может уйти влечение к спиртному — сначала сокращаются суточные дозы, а после желание пить может пропасть совсем.

Состав: экстракты кудзы, копринуса, шиповника, расторопши, мелиссы, боярышника, ромашки, артишока, кордицепса, тимьяна; вода очищенная, янтарная кислота, глютаминовая кислота, сукралоза, ксантановая камедь, сорбат калия.

Завод-изготовитель ООО «Здоровая семья Сибирь» (Алтайский край, г. Бийск, ул. Крестьянская, д. 64). ИП Курбатов Александр Владимирович, ОГРНИП 313183121100028. ЕАЭС №RU.CP29.B.00485/18. РЕКЛАМА



ВНИМАНИЕ!
ПРИ ПОКУПКЕ ПОЛНОГО
курса препарата
УСПЕИТЕ ПОЛУЧИТЬ
2 УПАКОВКИ
В ПОДАРОК
КОЛИЧЕСТВО ПОДАРОКОВ
ОГРАНИЧЕНО!!!

Позвоните на горячую линию
(звонок по России бесплатный)
8 800 600 20 92
Доставка Почтой России
за счет производителя

Варикозное расширение вен знакомо многим. Женщины чувствуют его симптомы гораздо чаще – привет красивой обуви на каблуках. Но болезнь может быть и у мужчин, ведущих сидячий, малоподвижный образ жизни. Избежать грозных осложнений варикоза помогут несложные упражнения.

МЕЖДУ ДЕЛОМ

Если есть возможность сделать пятиминутный перерыв в дневной суете, то его можно занять рядом упражнений.

- 1 Встаем на носочки, держим 2–3 секунды, плавно опускаемся. 10 повторений.
- 2 Разуваемся, ходим на пятках 20–30 секунд.
- 3 Встаем у опоры, опираемся на одну

Упражняемся – ОТ ВАРИКОЗА ИЗБАВЛЯЕМСЯ

ногу, а другую отводим назад. Не до предела, так, чтобы стоять без напряжения. И из этой позы встаем на носочки. Держим 3–5 секунд. 5–7 повторений.

- 4 Степ-гимнастика. По очереди отрываем от пола то

правую, то левую пятки. Выполняем по 15–20 повторений.

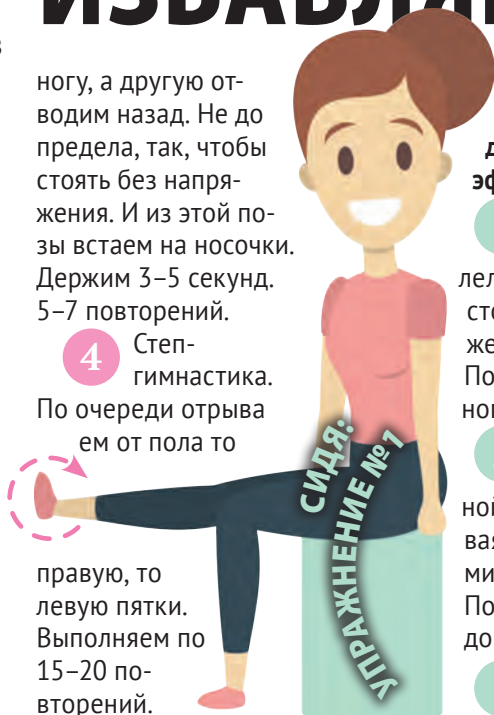
Упражнения можно делать и сидя, они тоже весьма эффективны:

- 1 Выпрямите одну ногу параллельно полу, вращайте стопу круговыми движениями по 4–8 раз. Повторите с другой ногой.
- 2 Поставьте ногу на пол полной стопой. Не отрываясь от пола, поднимите ногу на пальцы. По 10–12 раз для каждой ноги.
- 3 Тяните носок! Пятка прижа-



та к полу, пальцы стремятся ввысь, как качели в юном апреле. По 4–8 повторений.

- 4 Закончите гимнастику перекатами с пятки на носок и обратно.



ПЕРЕД СНОМ

Упражнения стоит выполнять вечером, минимум через час после последнего приема пищи, решив все домашние проблемы и обязанности. Лягте на кровать или диван, выпрямив ноги. Обязательно при-

слушайтесь к своим ощущениям – чувство жжения или покалывания подскажут, что гимнастику лучше отложить. Тяжесть же в ногах не является противопоказанием, наоборот, это звоночек к началу гимнастики. Подложите под голени плот-

ную подушку, чтобы пятки и колени были выше таза. Это разгрузит вены и улучшит кровоток в малом тазу. Продолжительность – 5 минут. Затем встаньте, сведите ноги вместе, руки в стороны. Поднимаемся на носочки, стоим 2–3 секунды,

плавно опускаемся. Упражнение направлено на сокращение икроножной и камбаловидной мышцы, «естественный массаж» вен голени. Выполняем по 10–15 подходов. После этого вновь ложимся, но уже на пол. Под ногами вновь плотная подушка, вращаем стопами внутрь и

наружу по 4 раза, затем меняем направление, в заключение делаем рас- синхрон правой и левой стоп, одна внутрь, другая наружу.

Илья Садовников



Данные упражнения полезны при профилактике или снятии симптомов варикоза, лечение же эффективнее проводить медикаментозными средствами под руководством специалистов. Будьте здоровы!

Даже если вы не жалуетесь на проблемы со здоровьем, вы, разумеется, в курсе, что многие болезни могут долгое время протекать практически бессимптомно. Выявить их можно, только систематически проходя врачебные обследования. И чем старше человек, тем шире становится перечень необходимых обследований. Мы обобщили информацию о регулярности исследований у специалистов, чтобы представить её вам в наглядном виде.

ЕСЛИ ВАМ ОТ 30 И СТАРШЕ

- » не реже раза в год вас ждут на прием:
 - Терапевт (общий осмотр, флюорография или рентген легких, ЭКГ, клинический и биохимический анализы крови)
 - Невролог (осмотр кожных покровов, оценка состояния сознания, общемозговых функций и рефлексов)
 - Стоматолог (осмотр состояния полости рта)
 - Уролог (осмотр на предмет выявления вероятных заболеваний мочеполовой системы) (мужчины)
 - Гинеколог (женщины)

СКРИНИНГУ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

» раз в три года вам следует пройти:

- Обследование у отоларинголога
- УЗИ органов малого таза и простаты (мужчины)
- » раз в пять лет на ваш визит рассчитывают:
 - Эндокринолог (осмотр лимфатических узлов и щитовидки, анализы крови на сахар и гормоны)
 - Маммолог (женщины)

ЕСЛИ ВЫ ОТПРАЗДНОВАЛИ 40-ЛЕТИЕ

- » помимо названных специалистов, раз в год-полтора вас надеются увидеть в своих кабинетах:
 - Кардиолог (оценка состояния сердца и сосудов)
 - Офтальмолог (обследование на предмет состояния зрения и выявления вероятности развития глаукомы)

ТАКЖЕ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

- » раз в год рекомендуется сдавать:
 - Анализ крови на холестерин (липидный профиль)
 - Анализы крови на тестостерон и ПСА (простатический специфический антиген) (мужчины)
- » раз в три года:
 - Анализы крови на гормоны (женщины)

ПОСЛЕ 50-ТИ

- » раз в полгода вас приглашает к себе на осмотр:
 - Маммолог (женщины)
- » раз в год:
 - Ревматолог (проверка чувствительности суставов)
 - Проктолог (осмотр на предмет выявления вероят-

ных заболеваний прямой кишки)

» также не реже, чем раз в год, рекомендуется проходить:

- Колоноскопия и гастроскопия (на предмет выявления возможных заболеваний ЖКТ)
- » раз в три года:
 - Рентген костей (с целью определения разрежения костной ткани на предмет выявления предрасположенности к остеопорозу)

ПОСЛЕ 60-ТИ

- » к названным обследованиям и процедурам должна прибавиться такая, как:
 - Аудиометрия (исследование отоларинголога на предмет выявления остроты слуха).

Подготовил Евгений Южный

ВАЖНО!

Обязательно сохраняйте все результаты анализов и пройденных обследований, чтобы иметь возможность предоставить их специалисту при следующем визите. Так врач сможет отследить динамику изменений в состоянии вашего здоровья. Если специалист намерен внести результаты в вашу медицинскую карту, просите его сделать для вас копии – вы имеете на это право.



ЖИВАЯ ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Капсулы «Секрет Дали» с бобровой струей и пантами алтайского марала мотивируют иммунную функцию организма на борьбу за ваше здоровье

- Благоприятно влияют на состояние сердечно-сосудистой и бронхо-легочной систем.
- «Оживляют» сосуды, защищают их от разрушения.
- Питают проблемные суставы, применяются при различных проблемах опорно-двигательного аппарата.
- Способствуют снижению нервной возбудимости, нормализации сна, поддержке слуха и зрения.
- Способствуют нейтрализации действия токсинов, ускорению вывода их из организма, омоложению организма.



ВНИМАНИЕ!
УСПЕЙТЕ ПОЛУЧИТЬ
1 УПАКОВКУ В ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ ПОЛНОГО КУРСА
Позвоните на горячую линию (звонок по России бесплатный)
8 800 600 20 92

и получите полную консультацию по продукту. Доставка Почтой России за счет производителя



Я пересчитала хилую стопку банкнот. Да, негусто. Придётся как-то ужаться, на чём-то сэкономить, но праздник детям организовать необходимо. И подарки под ёлку тоже. Может, позвонить их отцу, попросить немного денег? Но одна мысль, что придётся снова общаться с бывшим мужем, заставила меня содрогнуться.

МНЕ НРАВИЛОСЬ БЫТЬ ЖЕНОЙ

Расстались мы некрасиво. Мерзко разошлись, откровенно говоря. Всегда мечтающая о большой семье, с упоением погружившись в воспитание своих малышек, я не сразу заметила первые звоночки наметившейся трагедии. Валькины задержки на работе, запах женских духов от рубашки, появившаяся в отношениях холодность. Я была слишком занята детьми и домом, слишком рьяно стремилась к уюту и комфортным отношениям без крика, что закрывала глаза на явные загулы мужа. Оправдывала, сама сочиняла причины его отсутствия, защищала перед пытавшимися открыть мне глаза подругами. И Валентин потерял страх, утратил бдительность.

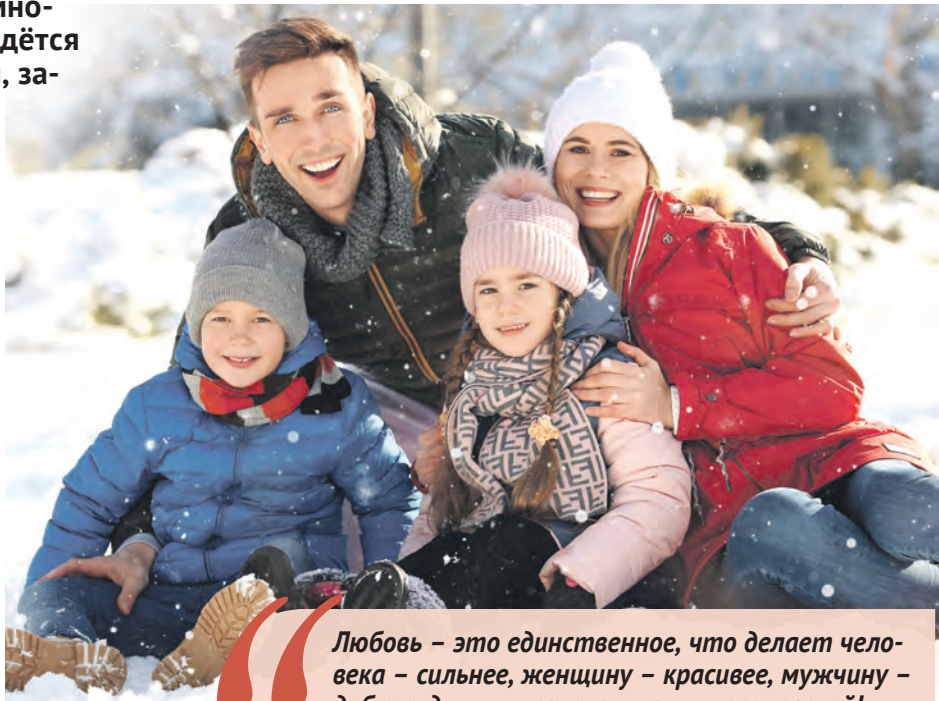
Я возвращалась от мамы на день раньше, чем обещала Вальке. Мама приболела, и мне не хотелось, чтобы дети заразились. Да и сама я, если честно, соскучилась по своей квартирке, сковородочкам, стиральной машинке. Мне нравилось чувствовать себя хозяйкой, мамой, женой. Я упивалась этой ролью. А муж мой упивался совершенно другим. Когда я застучала его в нашей постели с другой женщиной, он даже не попытался сделать вид, что смущен, напуган, что ему неприятно, неудобно. Смотрел на меня с вызо-

вом и саркастической улыбкой.

Некрасиво себя повела и я. Вышвырнула полуголую девицу вместе с ее барахлом на лестничную клетку, пнув вдогонку сапоги. Визжала на мужа, словно последняя истеричка, напугала детей. Выгребла из шкатулки скромные сбережения, покидала в чемодан первые попавшиеся под руку вещи и ушла в гостиницу с детьми. Квартира была Валькина, глупо было там оставаться.

В суде мы поливали друг друга грязью, мне до сих пор за это стыдно. Но я боролась за детей, которых муж угрозил забрать и никогда ко мне не подпускать. Детей суд оставил мне, Вальку обязали платить алименты. И

СОКРОВЕННОЕ



Любовь – это единственное, что делает человека – сильнее, женщину – красивее, мужчину – добрее, душу – легче, а жизнь – прекрасней!

Фридрих Ницше

Фото: New Africa, Sergey Katyshkin, Alexandra Dikaia / Shutterstock.com

муж платил, исправно. Вот только зарплата у него резко упала до минимальной, и алименты моим детям полагались «кошкины слезы».

ДЕД МОРОЗ С ГРУСТНЫМИ ГЛАЗАМИ

– Отличный робот! – похвалила продавец мой выбор. – Берите, не пожалеете. Любой мальчишка от него будет в восторге.

– Это да, – восхищенно понажимала я на рычажки и кнопки, – он еще и трансформер!

– Самая раскупаемая модель, – кивнула продавец с гордостью.

– Да-а-а, – протянула я задумчиво, – но и стоит эта модель, как чугунный мост.

Продавец пожал плечами и, потеряв ко мне всякий интерес, отправилась в соседний ряд расхваливать очередной счастливой родительнице пупса, «который, поглядите, сам кушает, плачет, ходит в туалет и сосет соску». Я поставила многострадального робота обратно на полку, с сожалением

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: pz@kardos.ru.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)



НОВОГОДНЕЕ ЖЕЛАНИЕ

вдохнула. И только было собралась отойти, как услышала рядом:

– Позвольте мне подарить вашему сыну эту игрушку.

Я покрутила головой и увидела рядом с собой незнакомого мужчину.

– Что вы, не нужно, – вежливо улыбнулась я незнакомцу. – Выберу что-нибудь подешевле. Ну, не сошелся же мир клином на этом работе.

– Мне было бы очень приятно поработать Дедом Морозом, – улыбнулся мне в ответ мужчина, и я увидела, какой у него грустный взгляд. – Своего сына мне не удастся поздравить в этом году, позвольте купить подарок вашему.

Предложение было заманчивым, но я отказалась. А вот выпить кофе на фуд-корте согласилась. Видно было, что мужчине нужно выговориться.

Жена оставила Владимира, найдя партию поинтереснее.

– Вышла замуж за моего друга и начальника. Уехали в Италию. Я не препятствовал. Сын Олежка очень привязан к матери. Да и Анатолий, ее новый муж, в сущности, мужик неплохой. Мы договорились, что как только они устроятся на новом месте, сообщат мне адрес. Я буду навещать Олежку. Но прошло уже четыре месяца, а от Вали ни слуху ни духу.

– Вашу жену зовут Валентина? – нервно хохотнула я.

– Бывшую жену, – поправил Владимир.

– Моего бывшего тоже зовут Валентин, – пришла моя очередь обнажать душу.

Расстались мы в тот день, обменявшись телефонами. Но я точно знала, что не позвоню. Тот океан слез, что я пролила, рассказывая о своей судьбинушке горькой, вгонял меня в краску стыда и горькое уныние. Ну уж нет, не зачем Владимиру с этакой плаксой общаться, ему своих проблем хватает.

СЧАСТЬЕ В ГЛАЗАХ ДЕТЕЙ

Владимир позвонил сам.

– Маргарита, могу я пригласить вас в парк на прогулку вместе с детками? Улицы и витрины уже украшены к Новому году, хочется устроить вам небольшой праздник, с коньками и горячим чаем. Ну как, согласны?

...Мы носились наперегонки по катку, хохотали, потом пили в кафе горячий чай с медовиком и рассказывали наперебой забавные случаи из жизни. Я смотрела на детей и была счастлива. После нашего с мужем развода Влад и Диана впервые расслабились,

Если хочешь быть любимым, люби!

Луций Анней Сенека

отпустили ситуацию, от души смеялись. Владимир все-таки одарил новых маленьких знакомцев подарками – Влада роботом, тем самым трансформером, а Диана не могла налюбоваться на новенькую Барби с комплектом туфель и юбочек.

– Владимир, не стоило, – сказала я тихонько, когда мы подъехали на машине к нашему с детьми дому, – это дорого, слишком ценные подарки.

– Мне было приятно сделать их, – улыбнулся мужчина. – Кстати, мне позвонила Валентина, послезавтра я лечу в Италию. А после... давайте встретим Новый год вместе? Как вы на это смотрите?

Как я на это смотрела? Со смущением и радостью. Владимир нравился мне, и теперь я знаю, какое желание загадать под бой курантов в Новогоднюю ночь.

Маргарита



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

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

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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ	ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:
предъявителю СКИДКИ на протезирование	
30% на лечение	Металлокерамическая коронка (ед.) 2900 руб.
11%	Съемный протез (отеч.) 8500 руб.
	Безметалловая коронка, ВИНИР 7200 руб.
	Пломба (светотверждаемая, пр-во США) от 500 руб.
	Установка импланта 18 000 руб.
	Компьютерная томография зубов 3D 2500 руб.
	Панорамный рентген 2000 руб.
	Обеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed) 470 руб.
	400 руб.
	21 000 руб.
	17 850 руб.

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД МИКРОСКОПОМ **ЛАЗЕРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ - ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЛАЗЕРОМ**

ЛЕЧЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫМ АППАРАТОМ ВЕКТОР
Рег.Уд. № ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефонам у администраторов клиник. Акция действительна до 20.02.2020

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

Реклама: 000 «Денто-Люкс»-Линс, № 10-77-01-005014

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ



8 (499) 288-18-92

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА!

ТЕРАПИЯ ВОКАЛОМ

СОВЕТЫ ОТ ПЕВЦА
И КОМПОЗИТОРА ПАСКАЛЯ

Считается, что для большинства мечта научиться петь практически с нуля вполне осуществима. Что для этого необходимо? Хорошая дикция, правильное воспроизведение нот (интонирование) и, конечно же, правильная осанка и дыхание. А зачем это нужно? Бесспорно, для здоровья!

5 ВЕСКИХ ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ПЕНИЕМ

1 Отличная профилактика стресса. Во время вокальных упражнений в мозге активизируются зоны, отвечающие за удовольствие, и он реагирует на пение так же, как на оргазм или съеденную плитку шоколада – выработкой эндорфинов.

2 Ощущение счастья. Люди, занимающиеся вокалом, чувствуют себя более защищенными, довольными жизнью – счастливыми.

3 Энергичность. Во время пения человек получает заряд бодрости, избавляется от апатии.

4 Тренировка легких. Вокал – это отличная «прокачка» легких и бронхов, тренировка мышц брюшной полости, диафрагмы и межреберных мышц.

5 Когнитивные функции. Пение способствует интенсивной работе мозга, укреплению нейронных связей – отличная профилактика болезни Альцгеймера.

ПРАВИЛА НАЧИНАЮЩЕГО ВОКАЛИСТА

● **Правильная осанка и дыхание.**

Займите позицию стоя, но без напряжения. Ноги на ширину плеч, расслабьтесь, руки положите на живот. Во время пения грудь не должна подниматься, она должна становиться шире. Чтобы освоить правильное дыхание, можете добавить к урокам вокала дыхательные занятия. Быстрый вдох,

медленный выдох, дышите животом.

● **Уроки вокала начинайте с разминки.**

Это может быть обычное гримасничанье, издавание различных звуков, в том числе и с закрытым ртом. Учитесь скороговорки или пытайтесь промычать любимую песню.

● **Выполняйте специальные распевки.**

Например, можно на выдохе пропеть все гласные звуки алфавита. Порядок вы можете выбрать самостоятельно. Можно, как в музыкальной школе, пропеть гаммы – те самые «дореми-фа-соль-ля-си», потом в обратную сторону. Попробуйте издавать звук «у» сначала звонко как кукушка, а потом глухо как волк. Затем вернитесь и снова пропойте все гласные звуки.

● **Практикуйтесь!**

Чем больше вы поете и слушаете музыку, тем лучше получается. Не стесняйтесь

и пойте в свое удовольствие. Это нужно делать ежедневно.

БЕРЕГИТЕ ГОРЛО!

Даже начинающий певец должен более осмотрительно относиться к своему горлу. Не допускать переохлаждения,

избегать острой, соленой и чрезмерно го-

рячей или, наоборот, холодной пищи, которая раздражает слизистую и вызывает несмыкание связок. Больше пить, причем желательнее теплую воду. По возможности отказаться от курения и других не очень полезных привычек. В приоритете у будущего певца должен быть здоровый образ жизни и правильный режим дня.

ПОДРУЖИТЕСЬ С ФОНИАТРОМ

Если ваш голос изменился, вы сопите, кричите, а иногда вообще не можете слова произнести, мой вам совет, сходите к фониатру. Его лечение эффективнее, чем у обычного лор-врача. Чаще всего к нему обращаются певцы, дикторы, актеры, режиссеры. Если с голосом возникли проблемы, советую поиграть в молчанку. Говорить противопоказано даже шепотом. Кстати, тихая речь сильнее напрягает связки человека.

Беседовала Ольга Бельская



Ссоры в семье – дело обычное. Сегодня поссорились, завтра помирились. Но это при условии, что партнёры умеют договариваться, просить прощения и слышать друг друга. А это целая наука.

УЧИМСЯ ДОГОВАРИВАТЬСЯ С МУЖЕМ



ЭКСПЕРТ

Как ею овладеть, расскажет наш эксперт – психолог **Юлия САВЕЛЬЕВА**



ЧТО В ТВОЁМ РЮКЗАЧКЕ?

● Компромиссы

Без компромиссов невозможно продолжение отношений в семье, да и сама целостность семьи в таком случае находится под угрозой. К сожалению, общих рекомендаций, как достичь компромисса, нет. Все зависит от того, какие отношения складываются в паре.

● Договорённости

У каждого в паре есть свой, так называемый рюкзачок опыта, и, соответственно, задача пары, как семьи, образовать свой общий рюкзачок, в который каждый вкладывает свое, одновременно договариваясь между собой, как у них будет устроена жизнь семьи. В том числе супруги договариваются, как у них будет организована их бытовая жизнь, неважно, что это – мытьё посуды, походы по магазинам или поездки на отдых. В основе всего лежит договор между супругами.

● Любить без условий

Договариваться всегда получается у тех супру-

гов, кто любит безусловно. Должно присутствовать желание быть вместе, желание слышать, слушать и принимать партнера. Принимать таким, какой он есть, не пытаясь его изменить и как-то им манипулировать.

КАК НЕ ПОРУГАТЬСЯ В МАГАЗИНЕ

Если муж ходит по магазину и ворчит, выясните причину недовольства. Может быть, ему вообще не нравится ходить по магазинам, и тогда, действительно, вам нужно ходить туда одной. Или он может приходить позже, брать тяжелые покуп-

ки и нести их в машину, а не мучить себя многочасовым хождением по разнообразным бутикам. Может быть, мужчина недоволен теми покупками, которое совершает жена, и тогда здесь надо договариваться о том, что конкретно вы будете покупать.

МУЖ В ГОРЫ, ЖЕНА НА МОРЕ

Увлечения супругов могут быть совершенно разные. И тогда, если они хотят сохранить свою семью, им нужно снова договариваться. Так, если муж хочет в горы, а жена на море, они могут выбрать место, где будут и горе, и море, где потребно-

сти обоих будут удовлетворены. Необязательно иметь общие увлечения, важно уметь слышать друг друга.

КОНФЛИКТ РОСТА

Совсем семейных конфликтов избежать не получится, потому что конфликты способствуют росту и развитию отношений. Но надо уметь их разрешать – договариваться! Как этому научиться? Запомните, у вас ничего не получится, если вы и ваш супруг испытываете эмоциональный всплеск. Лучше успокоиться, посчитать до десяти и удалиться хотя бы в другую комнату, чтобы поработать со своими эмоциями. А вот садиться за стол переговоров стоит лишь тогда, когда вы оба успокоитесь и сможете предложить свое видение и решение проблемы. Когда в паре есть уважение и любовь, есть принятие важности потребностей другого человека, партнеры будут вместе искать способы удовлетворения этих потребностей.

Наталья Киселёва

ОКАЗЫВАЕТСЯ

По мнению ряда ученых, самые счастливые супружеские отношения бывают у тех романтических партнеров, которые проводят пять суток в месяц отдельно друг от друга вдали от дома. Именно это время позволяет романтическим партнерам соскучиться и почувствовать значимость друг для друга. А вот если супруги разлучаются на более длительное или меньшее время, то их отношения могут пошатнуться. Об этом говорят данные опроса, участниками которого стали две тысячи человек.

ЖИЗНЬ ДУХОВНАЯ И ЖИЗНЬ МИРСКАЯ

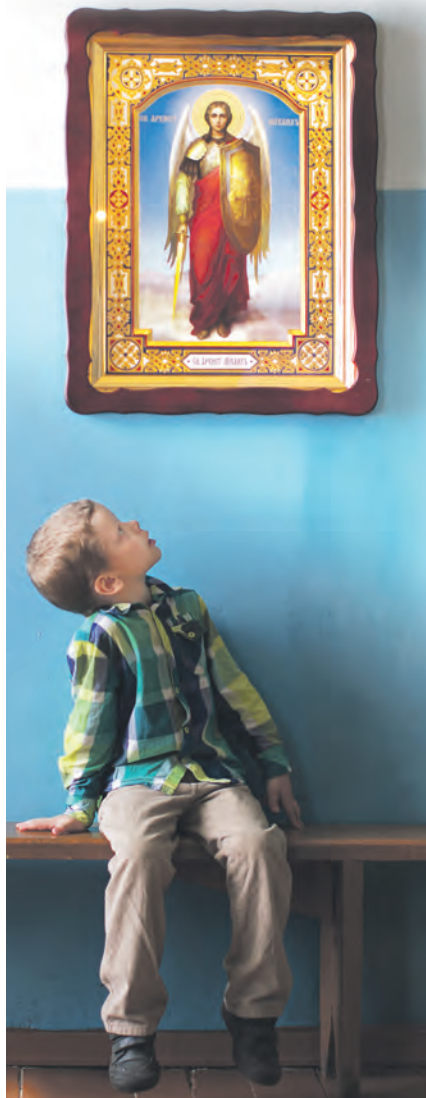


Фото: Svetlana Lazarenko / Shutterstock.com

МОЖНО ЛИ СОБОРОВАТЬСЯ «ЗАОЧНО»

? *Моя мама больна, и мы хотим пригласить священника провести соборование. Можно ли молиться при соборовании, так сказать собороваться заочно, за мамину сестру, которая живет в соседнем городе и из-за малолетнего ребенка не может приехать к маме к назначенной дате проведения соборования.*

Вероника Павловна, г. Люберцы

Таинство Соборования предполагает исключительно личное участие человека. Кстати, это Таинство не совершается над детьми моложе 7 лет. Самое лучшее для малышей – более частое приращение.

ЕСЛИ В ХРАМЕ ПОГАСЛА СВЕЧА

? *После службы зажгла в храме от свечи свою свечу. Поставила ее на подсвечник. Стала молиться. И вдруг моя свеча погасла. Первый раз у меня такое. Может, сквозняк задул? А может... Словом, подскажите, связано ли затухание моей свечи с какими-либо особыми приметами? Может, это для меня был какой-то знак?*

Анна Владиславовна, г. Москва

Эта примета называется суеверие. Гоните прочь дурные мысли. Иоанн Злато-

Все познания, касающиеся веры, да будут для тебя всегда как бы новыми, то есть всегда имеющими одинаковую свою важность, святость и занимательность.

Иоанн Кронштадтский

уст писал о тех, кто во всем видит знаки: «что бы ни случилось, все их тревожит, так что они, – как я сказал, – точно скованы тысячами уз, точно находятся во мраке, во всем подозревают (худое) и гораздо больше поработаны, чем тысячи невольников. Но не будем мы такими, напротив, осмеявши все такие суеверия, – как живущие в свете, как небесные граждане, не имеющие ничего общего с землей, – будем считать для себя страшным один только грех и оскорбление Бога».

ЧТО НАДЕТЬ МАТЕРЯМ ЖЕНИХА И НЕВЕСТЫ

? *Дочь собирается замуж. Ее выбор мне нравится. Купила себе на свадьбу дочери красивый брючный костюм, а соседка-старушка не одобрила, да еще и расстроила, дескать, если хоть одна из мам будет не в цельном платье, то молодые скоро разведутся. Боюсь, так ли это, и надо ли все-таки платье?*

Ирина, г. Воронеж

Смело идите на свадьбу в костюме, если в нем вам комфортно. Это суеверие, а «Бойся Бога и заповеди Его соблюдай, ибо в этом все для человека» (Еккл. 12:13).

Можно ли сажать ель возле дома?

– Скоро Новый год и Рождество. Мы решили сделать себе подарок – купить елочку в горшке, а потом посадить ее во дворе нашей многоэтажки. Но тут услышали от соседки, что рядом с жилищем ели не сажают, так как они забирают на себя много жизненной энергии, и в них могут обитать злые чужие мысли. Но я и муж убеждены, что ель дерево отличное – недаром на праздник его в дом приносят. И все-таки, разрешите наш спор, можно ли сажать елки возле дома? И еще подскажите, кому следует помолиться в начинании дела при посадке дерева?

Татьяна, г. Подольск

Про энергию и злые мысли – это все суеверие. Главное, правильно выберите место для посадки (чтобы ель не повередила фундамент, не заслоняла световой поток и т. д.). А о помощи в делах можно помолиться Спасителю.

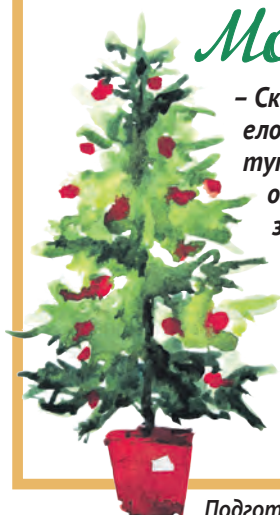


Фото: Natalia Skripko, Navas / Shutterstock.com

Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит отца Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

Что такое расчёска и как ей пользоваться, люди знали еще 40 тысяч лет назад. Именно этим временем датируются археологические находки, имеющие самое непосредственное отношение к женской красоте.

За тысячелетия многие причёски стали историческими символами – это бритые черепа жрецов Древнего Египта и трапециевидные причёски их фараонов, косы китайцев и бороды восточных купцов, открытый лоб и ниспадающие локоны красавиц Возрождения и самая высокая причёска «Мария Антуанетта», аккуратные парики английских судей и нежные причёски стиля ампир, стрижка «Боб» и «конский хвост». Если вам интересна данная тема, предлагаем небольшую «викторину красоты».

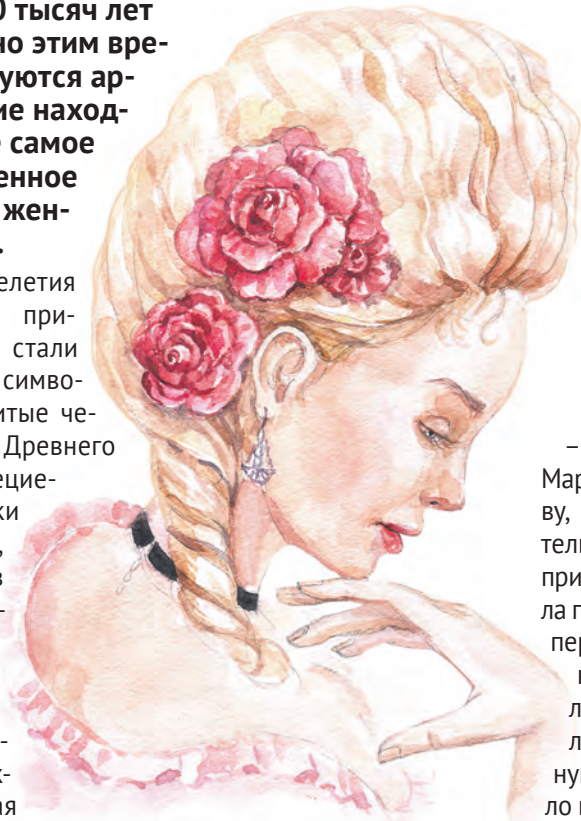
Где и когда женщины довели окрашивание волос до абсурда, меняя цвет до трех раз в день?

- в Африке,
- в Древнем Риме,
- в средневековой Европе

– Еще 3 тысячи лет назад женщины стали экспериментировать с цветом своих волос. В ход шли натуральные красители, в основном, корица и лук-порей. Однако позволить себе подобную роскошь могли только представительницы высших сословий. Они же довели окраску волос до абсурда. А

В ПОГОНЕ ЗА КРАСОТОЙ

Или как время меняло причёски



- королева Франции Мария-Антуанетта,
- английская королева Елизавета I,
- русская императрица Екатерина Великая

– Французскую королеву Марию-Антуанетту, по праву, можно назвать сочинительницей самых странных причёсок. Их высота достигала порой 91,5 см за счет лент, перьев и другие украшений, которые вплетались в волосы. Затем их смазывали жиром и носили подобную красоту, не снимая, около месяца.

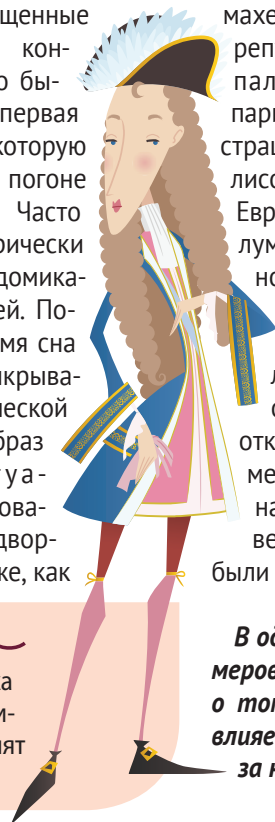
Самые сложные и габаритные причёски нередко украшались цветами, которые устанавливались в вазочки с водой, размещенные внутри этих конструкций. Это была далеко не первая жертва, на которую шли дамы в погоне за красотой. Часто подобные причёски служили домиком для мышей. Поэтому на время сна причёску прикрывали металлической сеткой. Образ Марии-Антуанетты копировали сотни придворных дам, также, как

и флакончики с благовониями для борьбы с молью и вшами – жителями помпезных шедевров из волос.

Почему более века европейские мужчины отказывались выходить на улицу, не надев огромный парик?

- они банально были жертвами моды,
- хотели скрыть страшную болезнь

– Все послы верны. Парики в высшем обществе были не просто модны, они были обязательным атрибутом образа. Кстати, ввел моду на парики король Франции Людовик XIV, который начав терять волосы, нанял 48 парикмахеров, чтобы спасти свою репутацию. Но настоящей палочкой-выручалочкой парики были для больных страшной болезнью – сифилисом, которая появилась в Европе после открытия Колумбом Америки и активно распространялась. Красноречивыми симптомами болезни были: выпадение волос и облысение, а иногда и открытые язвы. В те времена лысина могла запятнать любую репутацию, ведь символом статуса были длинные волосы.



произошло это в Древнем Риме. Знатные римлянки меняли оттенки цвета своих волос и причёски по несколько раз в сутки. Самыми популярными считались красные и голубые оттенки, а также блонд. Но чтобы достичь «идеалов» красоты, нужно было приложить немало усилий, причем некоторые действия тогдашних мастеров показались бы нам антигигиеничными. Так, для того чтобы стать белокурой, римским дамам приходилось использовать голубиный навоз.

Какая венецианская особа ввела в моду очень высокие и порой странные причёски?

КСТАТИ

Обратите внимание на тот факт, что привычка чесать затылок крайне редко присуща женщинам, так как на уровне подсознания они помнят о риске испортить сложнейшую причёску.

В одном из ближайших номеров читайте материал о том, как выбор причёски влияет на здоровье. Следите за нашими публикациями.

Наталья Киселёва

СОЛНЫШКО НА БЛЮДЕ

Спросите любого, чего нам особенно не хватает зимой. Почти каждый ответит: солнышка ласкового, красок ярких, настроения радостного... А если бы наш организм мог говорить, он бы ответил: витаминов дайте, микроэлементов, клетчатки, ведь на износ работаю в холоде и в темноте, еле справляюсь. Но есть один, как сейчас модно говорить, «суперфуд», который отвечает всем этим требованиям, да и стоит недорого – тыква!



ОВОЩ-МУЛЬТИВИТАМИН

Только представьте, что такая привычная оранжевая красавица – без преувеличения кладезь ценных питательных веществ. Пользу этого продукта определяет высокое содержание следующих витаминов и микроэлементов, причем в биодоступной форме, то есть усвоить их организму легко:

- полный спектр витаминов группы В, витамины А и С;
- цинк, калий, магний, железо, кальций, фосфор, сера, марганец, йод, кобальт;
- клетчатка;
- органические кислоты.

Приятный бонус волшебного овоща в том, что в сыром продукте содержится всего 25 кКал на 100 г, а значит, с тыквой пора подружиться всем, кто хочет контролировать свой вес без ущерба для здоровья.

ОРАНЖЕВЫЙ ДЕТОКС

Тыквенный разгрузочный день – прекрасное и вкусное средство, чтобы избавиться от лишней жидкости в организме и начать сбрасывать вес. В течение дня следует употреблять отваренную на пару или запеченную тыкву, добавляя к ней немного меда. Такая диета допускается только при отсутствии серьезных заболеваний.

ОВОЩ-УНИВЕРСАЛ

В кулинарном отношении тыква универсальна. Ее можно есть сырой (хоть для нас это и непривычно), варить, тушить, жарить и запекать, делать из нее пироги, кексы, цукаты.

СЫРАЯ ТЫКВА: полезна при гастрите с повышенной кислотностью, в разгрузочных диетах, для нормализации веса. Однако употреблять можно лишь тот овощ, в экологической чистоте которого вы уверены. Не стоит есть сырую тыкву, если у вас пониженная кислотность или обострение хронических заболеваний ЖКТ.

ВАРЕНАЯ ТЫКВА: благоприятно действует при очистительных диетах, выводит лишнюю жидкость из организма, полезна при запорах. Следует избегать этого способа обработки при диабете, диарее.

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА: хорошо действует при проблемах с печенью, способствует очищению ЖКТ и почек, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Не рекомендуется при панкреатите и язве желудка.

ОВОЩ-ЛЕКАРЬ

Тыквы может стать одной из важных составляющих витаминной диеты, но также показана при конкретных заболеваниях:

- при сахарном диабете тыква допускается только в сыром виде, насыщает организм клетчаткой и витаминами, помогает работе печени;
- овощ может помочь при проблемах с водно-солевым обменом: так, его следует обязательно включать в диету при подагре;
- если у вас повышенная кислотность желудка, то и тут тыква придет на помощь, способствует смягчению и заживлению слизистых в желудочно-кишечном тракте;
- но особенно тыква полезна при различных заболеваниях печени и желчного пузыря – она нормализует отток желчи, очищает печень от токсинов и способствует обновлению этого важного органа.

Тем не менее, следует всегда иметь в виду – если у вас заболевание в острой фазе, экспериментировать с диетой стоит только под надзором лечащего врача.

Ольга Бельская

КСТАТИ

КРАСОТЕ ПОМОЩНИЦА

Тыквенная мякоть является уникальным косметическим средством. Маска из протертой тыквы и оливкового масла за 20 минут сделает сияющим цвет лица и разгладит кожу. Также ее можно использовать при заживлении ранок и лечении трещин на коже.



Наша сегодняшняя героиня – овощ неоднозначный. Не все её любят, кто-то не может с ней сладить, так что нечастый гость она на наших столах. Попробуйте приготовить блюда с тыквой по рецептам наших дорогих читателей – и наверняка этот продукт займёт достойное место в вашем кулинарном арсенале.

ТЫКВА НА СТОЛЕ – праздник на душе



ЗАПЕЧЁННЫЕ ТЫКВЕННЫЕ ЛОМТИКИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г тыквы • 50 г меда
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка бальзамического уксуса
- 2 ст. ложки оливкового масла

Тыкву, не очищая, нарезать тонкими длинными слайсами. Смазать с двух сторон оливковым маслом и запекать в духовке при 180°C 15–20 минут. Растопить мед, смешать его



Энерг. ценность на 100 г – 120 ккал

с соевым соусом и полить готовые ломтики. Затем сбрызнуть бальзамическим уксусом. Подавать в качестве закуски с сырами и орехами.

Лариса Ващенко, г. Белгород

ТЫКВА ФАРШИРОВАННАЯ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 средняя тыква • 300 г фарша индейки
- 2 картофелины • 1 морковь • 1 луковица
- 2 ст. ложки томатной пасты • 100 г сметаны
- соль, перец по вкусу

Тыкву тщательно вымыть. Срезать верхушку и вырезать сердцевину. Морковь натереть на терке, лук произвольно нарезать. Картофель очи-



Энерг. ценность на 100 г – 80 ккал

стить и нарезать средним кубиком. Смешать фарш, картофель, морковь и лук, посолить и поперчить по вкусу. Начинить тыкву этим фаршем. Смешать томатную пасту и сметану, чуть-чуть подсолить и залить этим соусом начинку. Прикрыть срезанной верхушкой и отправить в духовку, разогретую до 200°C. Через 20 минут убавить до 160–180°C и томить до готовности фарша. Сверху, чтобы не пригорало, можно прикрыть фольгой.

Анна Романцева, г. Москва

ПШЁННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан пшена
- 2 стакана тертой тыквенной мякоти
- 4 стакана молока • 3–4 ст. ложки сахара
- 2 щепотки соли • по 0,5 ч. ложки корицы и молотого мускатного ореха • 50 г сливочного масла



Энерг. ценность на 100 г – 103 ккал

Пшено обдать кипятком и тщательно промыть в теплой воде. Сложить натертую или мелко нарезанную тыкву и пшено в чашу мультивар-

ки, залить молоком, добавить соль и сахар, специи. Включить программу «Каша» (в некоторых моделях она называется «Крупа») на полчаса. После окончания готовки добавить сливочное масло.

Елена Глаголева, г. Пермь

ТЫКВЕННЫЙ САЛАТ ОТ ДАВЛЕНИЯ



Энерг. ценность на 100 г – 110 ккал

Ингредиенты на 2 порции:

- 250–300 г тыквы • 50 г изюма
- 50 г пророщенной пшеницы
- 2 ст. ложки меда

Изюм залить кипятком, оставить на час, затем промыть и нарезать, если он крупный. Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Пророщенную пшеницу измельчить в блендере. Смешать все ингредиенты, добавить мед. Салат употреблять по утрам натощак, перед основным приемом пищи.

Алевтина Рузова, г. Нижнекамск

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



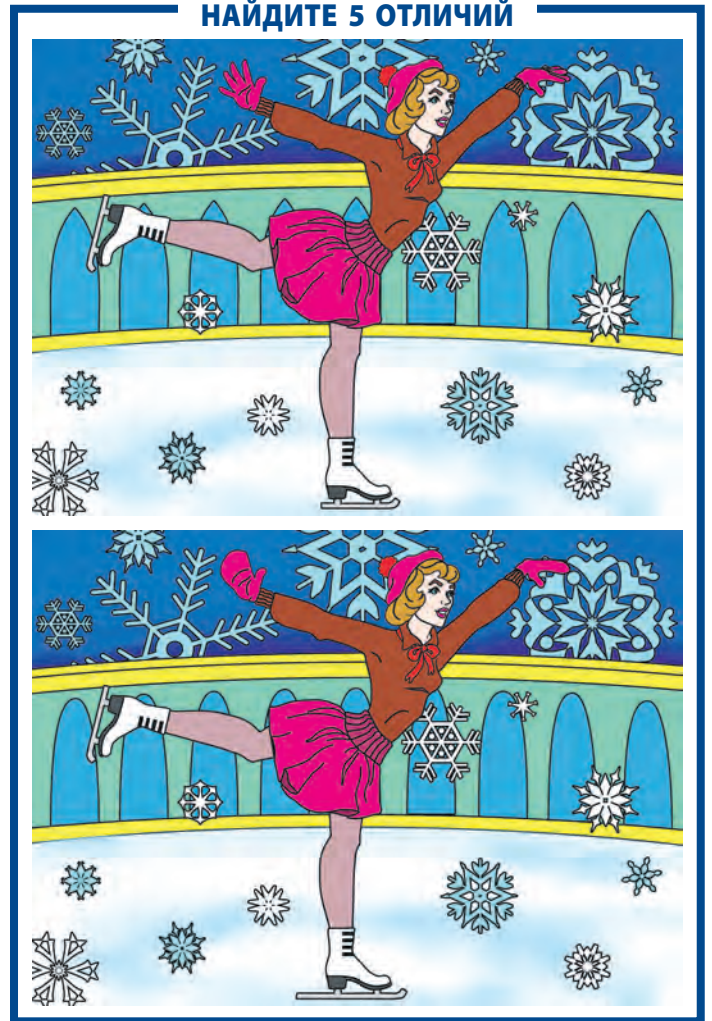
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту rz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)

				Столица - приемник Теночтитлана	Деревянные урны у Джоса	Пушистый мадагаскарец	Белый символ сдачи
Знойно веет в Сахаре	Приставка-делитель на миллион	"Металлический" сорт кожи	Шкафчик, вскрытый медвежатником				
"Страсти" на бирже	Строй телег на марше	"Одна игра" на корте		Сетка под бильярдом		"Бугай" из Бело-вежской пуши	
Ударяет по капсюлю патрона				Познается в беде			
Глава уездной полиции при царе	Система самопознания у индусов				Брикет родом из болота		Место перегиба печатного листа
		"Генерал" в старой Японии	Галоген, "усмиряющий" солдат				
	Сухофрукт в кексах	Накрытый к празднику	Продажа продукции		Выходной за работу в праздник		
				Голубков - не халлявщик, а партнер		Спальня косолапого	
	Лицо "звезды" в полстены	Почтовая птица					
	Бульжник-великан	Рукастый мастер					
			Афинская гетера Ивана Ефремова	Бородатый хранитель горшка с золотом	"Подралина" на плече загорающего		
	Этакая "вся" из себя, девица	Криминальный вещдок	Скот в качестве буксира				
	Ломик, которым орудует взломщик			Бывает столовый			
			Результат подсчетов как графа				
"Охалка" из шевелюры противника	Кукуруза ирокезов			Кудесник, знающий заклятья			
Им не машут после драки	Кадушка для теста	"Код" налогоплательщика	Болезнь желудка				
	Игривый зигзаг ругла	Сладкий изюм без косточек	Завербованный пастор				
			Форма выпуска обоев				
	Что такое бильбоке?						
		Ультразвук на страже здоровья	Стрижнин и мышьяк вместе взятые				
Окрик, которым отгоняют птиц	"... не нервируй меня!"						
Один кино-момент	Они с брекером и протектором						

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Участник марафона А. обогнал последнего бегуна на дистанции. Какое место А. теперь занимает?



2 Почему белые медведи не едят пингвинов?



ОТВЕТЫ

1 Участник марафона А. обогнал последнего бегуна на дистанции. Какое место А. теперь занимает?
Логические загадки: 1. Никакого – этого можно быть, поскольку по-боршке кактка, складка на юбке, варежки и перчатки, липна коньяка.
Задача «Найдите 5 отличий»: большая котятка ватышка спрява, рисунок на Северном полюсе, а пингвины – на Южном.



СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

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

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

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

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

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

Foto: marukopum / Shutterstock.com

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

■ **89183321235** Вышло нал. пла- тежом морозник кавказский све- жежелемный (суставы, лишний вес и др); ср-во от весеннее / осенних аллергенов, 353273, Краснодар- ский кр. г. Горячий Ключ, с. Безы- мянное, ул. Подгорная, д. 12, кв. 1, тел. 89183321235, k_blackberry@ mail.ru, <https://vk.com/ttravnikk> Степан Александрович Ушенин»

АНТИКВАРИАТ

■ **8-999-333-33-72** ДОРОГО КУ- ПЛЮ сервизы, статуэтки, фар- фор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, на- грады, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подста- канники, изделия из кости, кар- тины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8-999-333-33-72

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

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 7– 20 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

В преддверии праздников Овнам стоит вспомнить о здоровом питании и подготовиться к застолью заранее, например, посидеть на кисломолочной диете или кашках. Не плохое время для посещения салона красоты.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Середина декабря – время для Близнецов изменить свою диету, если они не хотят столкнуться с проблемой газообразования. Здоровое, сбалансированное питание решит проблему. Позаботьтесь о коже лица и шеи.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Первую половину декабря Львам лучше провести на щадящей диете. Насыщенное всеми необходимыми витаминами и микроэлементами питание наладит работу кишечника. От стресса поможет спастись хобби.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

В декабре Весам подвластно замедлить процесс старения. Ко двору придутся омолаживающие процедуры, но только проверенные временем. Из микроэлементов будет в том числе полезен цинк, а также витамины А и Е.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Декабрь для Стрельцов – время заняться профилактикой почечных недугов. Старайтесь отказаться от вредных привычек, правильно питайтесь и не забывайте про сильную физическую нагрузку.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит помнить, что не все продукты полезны в том количестве, в котором вы их привыкли потреблять. Возможно, в декабре Водолеям следует сократить потребление мяса, а также алкоголя и острых приправ.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит опасаться переохлаждения. Теплее одевайтесь и прекратите себя уверять, что на улице не так уж и холодно. Гимнастика для глаз поможет улучшить зрение, а легкий шопинг – настроение.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

В этот период у Раков уязвимы почки и мочевой пузырь, поэтому следует воздерживаться от переохлаждений. Носите в мороз теплую многослойную одежду. Уделите внимание профилактике суставных болей.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам, кто планирует глобальные перемены в жизни, стоит трепетнее относиться к своему здоровью. Берегите нервную систему, чаще бывайте на воздухе, пейте витамины. Расслабиться помогут дружески посиделки.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

В декабре Скорпионам лучше отказаться от алкоголя и препаратов для расслабления. Расслабиться помогут дыхательные упражнения, теплый чай и прогулки на свежем воздухе. Уделите внимание здоровью горла.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Спортивные занятия в декабре Козерогам лучше свести к минимуму, отдавая предпочтение дыхательным практикам. При склонностях к бронхитам и астме это послужит отличной профилактикой.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам пойдут на пользу занятия физкультурой в группе. Да и в целом, любое позитивное общение разнообразит жизнь, гармонизирует внутреннее с внешним. Эффективными окажутся домашние маски для лица.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



27 ноября – 11 декабря
РАСТУЩАЯ ЛУНА

7–9 декабря – организм накапливает энергию и силы, поэтому даже незначительная нагрузка может привести к истощению. Иммуитет слабеет, и незначительные недомогания мы переносим с большим трудом.

10–11 декабря – в дни, когда Луна переходит в знак Близнецов, особенно уязвимы легкие, дыхательные пути, руки, плечи. А вот процедуры по очищению крови, диета для печени



12 декабря
ПОЛНОЛУНИЕ

и упражнения для бедер будут эффективны.

12 декабря – полнолуние – это время осложнений и инфекций, затягивания процесса выздоровления. Пейте морсы, тепло одевайтесь, избегайте людных мест.

13–14 декабря – Луна переходит в знак Рака, что благоприятно отразится на процедурах по выведению шлаков и камней.

15 декабря – начало фазы убывающей Луны, когда наш



13–25 декабря
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

организм легко расходует энергию, оставаясь бодрым и сильным, быстрее справляется с инфекцией и легче выздоравливает после болезни.

17–18 декабря – лечите ноги, делайте массаж и солевые ванны. Это пойдет вам на пользу!

19–20 декабря – Луна переходит в знак Весов, а значит, различные оздоровительные и омолаживающие процедуры волос и лица будут полезны и успешны.

«Планета здоровья».

Pressa.ru»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 23 (94). Дата выхода: 07.12.2019

Подписано в печать: 03.12.2019 Номер заказа – 2019-03919 Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00 Дата производства: 06.12.2019

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

Тираж 241 100 экз. Розничная цена свободная Газета для читателей 16+ Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 2 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов Фотоизображения предоставлены фотобанком shutterstock

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

«Русский люд к несправедливости лют, в молитве усерден, к нищим милосерден, гулять не дурак, и мороз ему не враг».



Много пословиц да поговорок знали наши предки, внимательны были к приметам, чутки к ближнему. Декабрь пращуров посвящали молитвам, женщины занимались рукоделием, мужчины утепляли жилища, готовили снаряжение для зимней рыбалки. «Красная шелчинка по серебряному полю снует – девка на житье шьет», «Чем больше лунок набуришь, тем больше рыбы добудешь».

10 декабря

В день почитания иконы Пресвятой Богородицы «Знамение» наши предки приглядывались к знакам, могущим указать на судьбу. Наблюдали за звездами, примечали полет птиц, слушали ветер... Старались на утренней зорьке выйти на улицу, обернуться лицом к ветру. Считалось, что это развеет все беды, печали и грустные думы. Примечали: «синичка запела – вьюга прилетела», «снег валит, дожди летом сулит».

ДЕКАБРЬ НАВОДИТ МОСТЫ, СТЕЛЕТ БЕЛЫЕ ХОЛСТЫ

13 декабря

На **Андрея Зимнего** после

утренней литургии пращуров спешили к колодцам, рекам да озерам, слушали «говор» воды. «Коли водица молчала, да тихо стояла, жди зимы теплой, на солнышко щедрой». «Вода стонет да гудит – бури, холода сулит». Молодушки молились апостолу Андрею о женихе хорошо, соблюдали однодневный строгий пост, кушали только хлебец ржаной да пили водицу. Вечером срывали веточку плодового дерева и ставили ее в водичку на окошечко. Коли та к Рождеству зазеленела, жди вскоре предложения заветного о замужестве.

16 декабря

На дворе **Иоанн Молчальник**, а посему в этот день «говорить да писать – неудачи призывать, а думать да молчать – счастье привечать». Предки наши старались в этот день говорить как можно меньше, даже молились про себя, стара-

ясь каждой думе, каждому тихому слову придать особый вес. Примечали – «чем выше белка на дереве грибы прячет, тем спокойнее и безмятежнее будет зима».

19 декабря

В день памяти **святителя Николая** молились о защите оклеветанных, верили, что святой может помочь невинно осужденным. «Второй после Бога заступник», – так говорили о святом Николае наши предки. Нищие, прося милостыню, тоже ссылались на небесного защитника: «Кто Николая любит, кто Николаю служит, тому святой Николай во всякий час помогает». Созывали в этот день «никольщины». После утреннего молебна спешили домой из храма, накрывали столы, созывали родню. «Для кума Никольщина бражку варит, для кумы – пироги печет»; «На Никольщину зови друга, зови и врага – оба будут друзья». Грустить в этот день не полагалось. Считали, что «грусть да тоска для зимы суровой открывают врата».

Foto: fresher / Shutterstock.com

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Узбекская
Казахская
Сибирская

№4

12+

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

Домашний повар^{СВ}
Кухни народов мира
Номер в продаже с 14 декабря!

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ВНИМАНИЕ! Приобрести номера Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

- на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»».
- по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный).
- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 10.00 до 18.00).
- Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)
- Доставка по всей России из редакции

ПРОГРЕСС НА НАШУ ШЕЮ!

Как защитить позвоночник от современных технологий с помощью... СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ?



XXI век «обогастил» словарь специалистов в области остеохондроза новым термином. «Техническая шея» (tech neck) – так называют нарушения в шейном отделе позвоночника, вызванные долгим использованием электронных устройств, требующих опускания головы. При наклоне примерно в 45 градусов напряженные мышцы шеи выполняют работу, примерно равную подъему мешка картофеля весом около 25 кг!

ЗДОРОВЬЕ ШЕИ — ПОД УКЛОН...

Компьютеры, планшеты, смартфоны заставляют людей «склонить головы»... перед остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Для шеи это настоящие «убийцы»!

Постоянный наклон шеи может вести к прогрессированию шейного остеохондроза, образованию протрузий и грыж, аритмии, гипертонии, кислородному голоданию мозга.

«Техническая шея» способна отягощать и без того нездоровый малоподвижный образ жизни, который мы нередко ведём, к примеру, занимаясь сидячим трудом.

Обидно, что часто болезнь прогрессирует из-за равнодушия к самому себе! А ведь сегодня существует масса способов затормозить старение спины и поддержать здоровье позвоночника!

ПРОГРЕСС, НА ПОМОЩЬ!

Очевидно, что необходимо ограничить общение с электронными «спутниками жизни» и повысить

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УСТРОЙСТВ СОБЛЮДАЙТЕ ПРОФИЛАКТИКУ:

- уши должны быть выровнены с плечами (по вертикальной оси);
- отрегулируйте стул так, чтобы дисплей был выше уровня глаз;
- держите телефон на уровне лица, сохраняя спину прямой;
- глядя вниз, на экран, опускайте только глаза;
- делайте частые перерывы.

двигательную активность. Но будем честны: полностью это вряд ли удастся. К тому же если остеохондроз уже есть, таких мер мало. Необходимо грамотное лечение с использованием современных средств.

Обычно применяют лечебный комплекс: противовоспалительные препараты, хондропротекторы, миорелаксанты, массаж, ЛФК, физиотерапию, в том числе магнитным импульсным полем. Причём сегодня есть возможность использовать физиотерапию нового уровня — модернизированный аппарат для клинических и домашних условий АЛМАГ+.

Интенсивность и частота магнитного поля, режим против обострений, возможность расположения лечебных индукторов в виде коврика 2x2 для полного охвата нужной области и усиления локального воздействия — эти свойства новинки учитывают характерные черты **шейного остеохондроза**.

Новинку отличает от ранних версий ряд преимуществ. Теперь АЛМАГ+ обладает **режимом против воспаления и боли**, направленным на снятие обострений. Для торможения развития остеохондроза предназначен **основной режим**.

ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ АЛМАГ+ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- активизировать кровообращение и обмен веществ в зоне воздействия;
- устранить разные виды боли: головную, в плечах и шее;
- убрать мышечный спазм, воспаление и отёк;
- бороться с обострением — благодаря специальному новому режиму;
- улучшить усвоение лекарств, уменьшать количество обезболивающих;
- тормозить разрушение межпозвоночных дисков;
- устранить скованность, улучшить двигательные функции;
- снизить вред от негативных факторов (сидячей работы, злоупотребления гаджетами);
- свободно двигаться и вести активный образ жизни.

ПОКАЗАНИЯ: остеохондроз, в том числе осложненный межпозвоночной грыжей, артрит, артроз, травмы.

Регулярные курсы аппаратом последнего поколения АЛМАГ+ дают возможность позвоночнику оставаться эластичным и гибким, добиться ремиссии и улучшить самочувствие даже на поздних стадиях шейного остеохондроза.

Остеохондрозом обязательно нужно заниматься, используя достижения науки, ведь истинный прогресс должен идти во благо здоровью, а не наоборот. К тому же лечиться АЛМАГом+ легко и удобно!

АЛМАГ+ Выше голову!

Только с 09 по 25 декабря! **Цена СНИЖЕНА на АЛМАГ+**

в аптеках Москвы и Московской области:

Сеть аптек
8 800 555-11-15

ДИАЛОГ
аптечная сеть
(495) 363-22-62

Иреофарм
(495) 585-55-15

ЗДОРОВ.ру
сеть аптек
(495) 363-35-00

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
(495) 369-33-00

ДОБРОТА.RU
8 800 333-15-21

И при заказе на сайтах:



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

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефону 8-800-200-01-13. Акция действительна с 9 по 25 декабря 2019.

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). Юр. адрес: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. ОГРН 1026200861620. Заказ на сайте: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. № РЗН 2017/6194. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ