

14
рублей*

планета

№14 от 15 августа 2016 года

ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

*Рекомендованная розничная цена.

Газета выходит раз в две недели

**ЗАПАСАЕМ
ЦЕЛЕБНЫЕ
ТРАВЫ
АВГУСТА**

стр. 20

**ДЕЛИКАТНЫЙ
РАЗГОВОР:
ИЗЛИШНЯЯ
ПОТЛИВОСТЬ**

стр. 21

**ВСТРЕЧАЕМ
МЕДОВЫЙ
СПАС. ВСЁ
О ПОЛЬЗЕ
МЁДА**

стр. 6

**БЕГОМ ОТ
АТЕРОСКЛЕРОЗА**

стр. 4



**ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ЖИЗНЬ СЛАДКА
И ПОСЛЕ
СОРОКА**

стр. 12

16+



36,6

Аптечная сеть "36,6"

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

АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

www.366.ru

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

НАШИ ЭКСПЕРТЫ ОТВЕЧАЮТ

Посоветуем, подскажем,



КАК ЛЕТАТЬ БЕЗОПАСНО?

«По работе приходится часто летать самолетами. Слышала, что это вредно для вен. А у меня варикоз, стали появляться сосудистые звездочки. Скажите, есть ли какие-то способы снизить вред от полетов?»

Светлана, г. Новомосковск



Владимир Радионенко,
врач высшей категории, сердечно-сосудистый хирург, флеболог клиники «Триактив»

Во время длительного нахождения человека в малоподвижном состоянии в ограниченном пространстве, когда мышцы ног не выполняют свою функцию, из-за замедления скорости продвижения крови по глубоким венам может активизироваться процесс свертывания крови

с образованием тромбов в просвете вен. Чем это грозит – известно, наверное, каждому. Закончив путешествие, человек поднимается со своего места и... тромб отрывается и попадает с током крови в легочную артерию. Последствия этого могут быть самыми печальными. Так вот, чтобы ваше путешествие было приятным и беспроblemным, желательно соблюдать несколько простых правил. Всегда необходимо выпивать в сутки не менее 1,5-2 литров воды, особенно когда вы совершаете длительные перелеты или переезды. При повышенном потоотделении в жаркое время года этот объем, естественно, должен быть увеличен. Это позволит избежать сгущения крови с последующим образованием тромбов в просвете вен. Необходимо в дорогу надевать компрессионный трикотаж. Чаще всего это специальные гольфы, степень компрессии которых вам поможет подобрать врач-флеболог. По возможности чаще подниматься со своего места и прогуливаться между рядами. Или хотя бы совершать разнообразные движения стопами, сокращая икроножные мышцы и тем самым помогая продвижению крови в направлении сердца. Эти упражнения необходимо выполнять хотя бы раз в час в количестве тридцати раз. Если есть возможность, лучше во время поездки ногам придавать возвышенное положение, чтобы кровь в венах ног не застаивалась под действием силы тяжести, а свободно продвигалась к сердцу. Поможет поддержать кровь в жидком состоянии и тем самым снизить риск образования тромбов и прием ацетилсалициловой кислоты.

АЛКОГОЛЬ И КРАСОТА

«Читала, что алкоголь способствует преждевременному старению. Выходит, от алкоголя нужно отказаться категорически, чтобы выглядеть хорошо?»

Барвара Николаевна, г. Королев



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

После того как этанол поступил в кровь, он вызывает расширение периферических сосудов, в том числе подкожных. На лице это особенно заметно, оно становится красным. Затем наступает довольно быстрое сужение сосудов, нарушающее поступление кислорода в тка-

ни, снижается эластичность кожи, появляются морщины, возникает отечность. При систематическом употреблении алкоголя возникает обезвоживание клеток кожи, сухость, шелушение. Однако в натуральном виноградном вине содержится мощный антиоксидант ресвератрол, замедляющий старение кожи, улучшающий эластичность сосудистой стенки, препятствующий повышению свертывания крови. Поэтому бокал хорошего красного вина изредка можно себе позволить.



КАК БОРЬТЬСЯ С ЗАПОРОМ?

«Меня мучают запоры. Можно ли, изменив привычки и питание, справиться с этой проблемой?»

Катерина Павловна, г. Волоколамск



Марьяна Абрицова,
врач-колопроктолог, член ассоциации колопроктологов России

Рацион современного человека, живущего в мегаполисе, – полуфабрикаты и мучное. И именно эти продукты могут привести к запору. Полюбите овощи, фрукты и салаты, особенно рукколу. Обратите внимание на кисломолочные продукты и растительные масла. Не забывайте про физическую активность. Достаточно каждое утро качать пресс для усиления перистальтики. Необходимо пить негазированную воду в течение дня – 2-3 литра в сутки, если нет противопоказаний.



ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ!

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

ЭМ-МЫЛО ТУАЛЕТНОЕ, 100Г

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

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



ЭМ-МЫЛО ХОЗЯЙСТВЕННОЕ, 100Г

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

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



ЭМ-МЫЛО ЖИДКОЕ ДЛЯ РУК И ТЕЛА, 500 МЛ

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

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



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

Реклама

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

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