

ВЫ СПРАШИВАЛИ — МЫ ОТВЕЧАЕМ

ЧЕТВЕРГ
23
августа



В этот день очень обострится интуиция. Займитесь омолаживающими процедурами. Ходить к стоматологу нежелательно. Откажитесь от куриного мяса и яиц. Сны будут намекать на незавершенное дело.

ПЯТНИЦА
24
августа



Сегодня хорошо сажать деревья и заниматься домашними делами. Воздержитесь от крупных покупок. Неплохой день для начала строительства. Сны могут оказаться вещими.

СУББОТА
25
августа



Откажитесь от путешествий и операций с недвижимостью. Сходите в баню. Подходящий день для стрижки волос и устранения мозолей.

ВОСКРЕСЕНЬЕ
26
августа



День тревог, страхов и мрачных мыслей. Почиститесь от шлаков, физических и мысленных. Не начинайте новых дел. Поменьше смотрите в зеркало. Не верьте снам.

ПОНЕДЕЛЬНИК
27
августа



Выберитесь на природу, но не к воде. Желательно не стирать и не убирать, больше отдыхайте. День хорош для голодания. Сны будут вещими.

ВТОРНИК
28
августа



Отличный день для встречи с друзьями. Не ленитесь, меньше спите, займитесь собой. Подходящий день для бракосочетания.

СРЕДА
29
августа



Нельзя голодать и поститься. Полезные вещества из продуктов будут усваиваться особенно активно. Больше читайте. Сходите в сауну и салон красоты. Сны покажут проблемы, требующие решений.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

23—29 АВГУСТА

ЛИШНИЙ ВЕС

«Моему младшему сыну 12 лет. Он немного полноват, от чего очень стесняется, особенно на фоне стройного старшего брата. Аппетит у него хороший, в еде ограничивать мне его сложно, да и жалко. Он занимается спортом, ходит на карате два раза в неделю. Что еще можно сделать для того, чтобы он похудел?» — Виктория Д.

ОТВЕЧАЕТ

Евгений Комаровский,
педиатр



Прежде чем что-либо делать, надо с сыном доверительно поговорить. Раз ребенок стесняется, значит, он и сам понимает, что проблема есть. Объясните ему, что никакими таблетками помочь в такой ситуации невозможно, и что лишний вес говорит лишь о том, что человек получает энергии больше, чем тратит.

Само собой разумеется, что главная помощь состоит в изменении образа жизни. Это касается как еды (надеюсь, вы сможете уменьшить ее калорийность, ограничить использование жиров, особенно животных, снизить количество сладкого и мучного, разбавить концентрацию супов и каш — ведь ложка в супе может плавать, а может и стоять), так и физических нагрузок.

Занятия спортом однозначно эффективны, но надо понимать, что карате два раза в неделю — это скорее галочка для вашей с ребенком сестры, нежели адекватные для 12-летнего мальчика затраты энергии. Игровые виды спорта (футбол, волейбол), легкая атлетика, большой теннис — вот куда более эффективные способы похудеть.

Ну и, разумеется, обратите внимание на свободное время: телевизор+компьютер или прогулки? Воскресенье, проведенное в кафе за поеданием мороженого или с папой на рыбалке? Здесь ответы, что хорошо, а что плохо, очевидны.

МИГРЕНЬ

«После 40 лет меня стали мучить мигрени: не реже раза в месяц они напоминают о себе 2—3-дневными головными болями. К врачам идти не хочу: они понавыписывают мне таблеток, и буду я ими травиться. Есть какие-то нетрадиционные методы избавиться от проблемы?» — Алина Викторовна

ОТВЕЧАЕТ

Елена Свитко,
врач-натуропат



Есть! Могу подсказать один очень хороший и безопасный метод. Возьмите килограмм груш, хорошенько помойте, нарежьте на четвертинки (кожуру и косточки не убирайте) и залейте 0,5 л воды. Варите на медленном огне 30—40 минут. Потом протрите груши через сито, в полученную пасту добавьте по 1 столовой ложке измельчен-

ных мускатного ореха и сушеного имбиря и 2—3 столовых ложки меда. Все это аккуратно перемешайте.

Такое средство — одно из лучших при мигренях. Ешьте его по столовой ложке 2—3 раза в день, запивая любым чаем (лучше травяным).

БОЛИ В СТОПЕ

«Мне 27 лет. Полгода назад я стал активно заниматься бегом, пробегал по 3—5 км каждый день. Но недавно меня начали беспокоить боли в стопе: стало больно наступать на пятку. Я не падал, травм никаких не получал. Чем можно эти боли объяснить?» — Николай.

ОТВЕЧАЕТ

Роман Родак,
ортопед-травматолог,
рефлексотерапевт, мануальный терапевт клиники
«Гармония здоровья»



Объяснить их можно несколькими причинами. Во-первых, так может дать о себе знать

обострение плантарного фасциита (или, по-простому, пяточной шпоры). Во-вторых, боли могут говорить о воспалении сухожилий или связок. Третья возможная причина — продольное или поперечное плоскостопие, которое раньше никак не выявлялось либо потому, что на стопу не было особых нагрузок, либо потому, что вы были моложе. Если плоскостопие есть, то из-за него нагрузка неправильно распределяется на мышцы и суставы, из-за чего ноги и болят.

Все эти проблемы могли быть хроническими и обостриться из-за бега. Но какая бы из причин не вызвала боли, вам в любом случае надо обратиться к травматологу для грамотного осмотра и точного диагноза.

В СЛЕДУЮЩИЙ ЧЕТВЕРГ

- Расписание магнитных бурь на сентябрь
- Меню для школьника: рацион отличников

РЕКЛАМА

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В КОСМЕТОЛОГИИ

«Умные кристаллы» израильской косметики «DeSheli» помогают зрелой коже вернуть молодость

Биологически так сложилось, что после 30 лет с каждым днем наша кожа теряет свою упругость и эластичность. Часто финансово успешные женщины, а иногда и мужчины, безуспешно борясь с признаками старения, прибегают к хирургическим вмешательствам. В итоге — необратимая потеря характерных черт лица, а иногда и непоправимое уродство. Поэтому чем раньше мы начинаем правильно ухаживать за кожей лица, тем дольше сможем сохранить ее упругость, свежесть и привлекательность.



Исследования в области космецевтики и фармацевтики не стоят на месте. Одна из новых разработок, ознаменовавшая прорыв в отрасли омоложения, — уникальные «умные кристаллы», технология воздействия которых разработана врачом, доктором медицинских наук Эдуардом Политкиным. Представьте себе кристаллик тростникового сахара, который способен хранить «записанную» в нем информацию до 90 лет. Технология «Умные кристаллы», используемая в космецевтике, направлена на усиление воздействия компонентов косметических препаратов, в состав которых они входят. Обеспечивая максимальную

эффективность активных компонентов, кристаллы помогают «настроить» клетки кожи на первоначально правильную частоту их работы. Уникальные кристаллы составляют основу израильской продукции «DeSheli» (производится на заводе Hlavin), направленной на восстановление природных свойств кожи и укрепление местного иммунитета. Трансформируя все полезные свойства косметики, «умные кристаллы» начинают действовать уже через 10—15 минут после нанесения на кожу. При этом пол человека и тип кожи здесь не имеют значения. Тысячи женщин и мужчин в мире, используя косметику «DeSheli», уже смогли на себе испытать действие кри-

сталлов, которые в кратчайшие сроки позволяют вернуть молодость кожи.

Не так давно появившаяся на рынке украинской косметологии израильская косметика «DeSheli» (эксклюзивный дистрибьютор в Киеве — ООО «Инновейтив Технолоджис») представлена несколькими космецевтическими сериями, обеспечивающими персональный подход к красоте и здоровью как мужчин, так и женщин разного возраста: «Crystal Youth Pro Age» — до 35 лет, «Crystal Youth Anti Age» — после 35 лет. Уникальные компоненты в составе средств «DeSheli» борются с уже проявившимися признаками старения, предотвращают их дальнейшее развитие и возвращают коже молодость и упругость, воздействуя именно на те недостатки кожи, которые были выявлены «умными кристаллами». Не менее важной особенностью косметики является ее гипоаллергенность — в составе отсутствуют искусственные красители, а также ароматизаторы и алкоголь, используются только натуральные компоненты. К примеру, серия средств «Crystal Youth» («Кристалл молодости») содержит экстракты инжира, женьшеня, чистотела, гамамелиса, ромашки, вытяжки зеленого чая, витамины

A, E, B5, а также минералы Мертвого моря, которые благодаря «умным кристаллам» поступают в эпидермис в необходимых количествах.

Примечательно, что израильская косметическая компания впервые в истории косметологии дает уникальную возможность всестороннего ухода своим клиентам: от индивидуального подбора косметических средств после основательной консультации врача-косметолога уже при первом визите в салон до бесплатной компьютерной диагностики в течение года. Таким образом, пользуясь косметикой дома, вы тем самым остаетесь под постоянным наблюдением профессионального косметолога, который помогает успешно решить вопросы, связанные с возрастными изменениями, здоровьем и красотой кожи.

Больше об израильской косметике «DeSheli» на сайте www.Desheli.com.ua

Приглашаем на ознакомительную бесплатную процедуру.

Адреса салонов «DeSheli» в Киеве:
Ул. Маршала Тимошенко, 29-Б
Тел.: (044) 383-96-69; (067) 536-88-72
Ул. Раисы Окипной, 4, офис 179
Тел.: (044) 383-96-69