

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 04 (123)

26 февраля –
11 марта
2021 года



МОЛОЧНИЦА

ИЗВОДИМ НАЗОЙЛИВЫЙ ГРИБОК

СТР. 12–13

РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ

ПОМОЩЬ ПО ДОРОГЕ К ВРАЧУ

СТР. 7

ГЕРАНЬ

ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА С ПОДОКОННИКА

СТР. 6

ДИЕТА ПРИ ПРОСТАТИТЕ

+ РЕЦЕПТЫ БЛЮД

СТР. 26–27

ЛИМОН

10 ПРИЧИН ВВЕСТИ В РАЦИОН



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 1004



НАСТУПАЕМ
НА БОЛИ
В СТОПЕ

СТР. 17

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ:

КАК ДЕРЖАТЬ В УЗДЕ
«СЛАДКУЮ» БОЛЕЗНЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» ВЫ НАЙДЕТЕ:

- Интервью с ЛОР-врачом о причинах и первых симптомах тугоухости, методах лечения и профилактики снижения слуха. Доктор расскажет о грамотной диагностике заболевания и подборе слухового аппарата.
- Советы врача-ортопеда о том, как снять острый приступ люмбаго. Доктор поведает о причинах его возникновения и правилах поведения во время острых болей.
- Календарь цветения на год для аллергиков и астматиков, который поможет сориентироваться с графиком профилактики приступов и планированием отдыха.
- Полезную и интересную информацию о соевом сыре тофу. Узнаете, почему этот продукт стоит ввести в рацион, как его правильно употреблять и какие блюда можно приготовить на его основе.



А ТАКЖЕ в свежем выпуске вас ждет много другой полезной и интересной информации. Не пропустите, №5 «Секретов здоровья» поступит в продажу **12 марта!**

● БРОСИЛ КУРИТЬ? ЕШЬ ПОМИДОРЫ!

Брат бросил курить. Как помочь ему быстрее восстановить нормальную функцию легких?

*Екатерина Петрова,
Новосибирская обл.*

Есть помидоры и фрукты, заверяют ученые из-за океана. Установлено, что в помидорах и яблоках содержатся вещества, помогающие клеткам легких бывших курильщиков восстанавливаться. Кроме того, при включении в рацион этих продуктов значительно замедляется ухудшение функции органа как у людей, которые уже бросили курить, так и у тех, кто никогда не имел такой вредной привычки. Во всяком случае, так показали проведенные исследования, а это 650 человек из разных стран мира. В итоге измерение объема вдыхаемого воздуха показало, что у бывших курильщиков, увеличивших долю потребления помидоров и яблок, снижение функции органа за 10 лет замедлялось на 80 миллилитров.

СПАСИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ СТАВИТЬ ЗАПЯТЮЮ!

ВНИМАНИЕ!

УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
«ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ».

СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ* АЛТАЙСКИЙ
ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ
ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ
ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД
УЧАСТНИКА И ВЫ ПОЛУЧИТЕ

**2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!***

**ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО
до 26 апреля 2021 г.** ПРОМОКОД
1075

**НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ.
ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ВАШИХ РУКАХ!**

Алтайский завод производитель натуральной ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ продукции спешит поделить результаты многолетней разработки новейшего продукта, который способствует питанию и укреплению суставов и костей – МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем особенность препарата МЕЛАНЕКС?

В основе революционной линейки комплексов лежит открытие русского ученого о высокой эффективности экстракта бабочки-огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД:

Активирует дремлющие свойства организма при помощи экстракта восковой моли. Меланек сустолад целенаправленно бьет по основным проблемам опорно-двигательного аппарата:

- хондроитин – оказывает восстанавливающий эффект;
- гиалуроновая кислота – способствует улучшению подвижности суставов;
- панты марала – стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;
- мумий способствует уменьшению неблагоприятных изменений в суставах.

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?

Курсовой прием комплекса оказывает многогранное воздействие на ткани и хрящи опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, благоприятно влияя на кровообращение и многое другое.

**СПАСИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ,
КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД – ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ!**

Заказать свой подарок
вы сможете по телефону
горячей линии:

8-800-300-62-70

(Звонок бесплатный)
Доставку оплачивает
производитель



*Программа ИП ФАТАХОВА М.В.

Реклама

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.

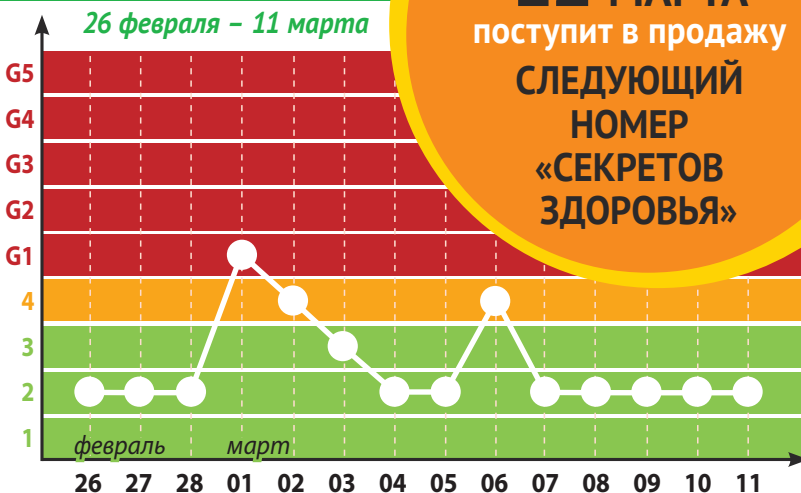
● МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

● 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

1 марта 2021
возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

2 и 6 марта 2021
возможны возмущения магнитосферы Земли



12 МАРТА
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возмущенная ● 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.

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.



ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ

ГАСТОФИТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Поддерживает нормальное состояние желудочно-кишечного тракта.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.32.003.E.000338.01.16 от 28.12.2016

УРОФИТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Способствует улучшению функционального состояния почек и мочевыводящих путей.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012451.12.14 от 18.12.2014

ФИТОДИАБЕТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Способствует улучшению углеводного обмена, усилению микроциркуляции крови в поджелудочной железе.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011323.11.14 от 27.11.2014

ГЕПАТОФИТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Способствует улучшению функционального состояния печени.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011554.12.14 от 02.12.2014

ФИТОГИПЕРТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Способствует поддержанию нормального состояния при возрастных проблемах с давлением.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011543.12.14 от 02.12.2014

ФИТОПРОСТАТ

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Используется в комплексной терапии мужских проблем.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011553.12.14 от 02.12.2014

ЛЁГОЧНЫЙ ТРАВНИК *Фортис*

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Применяется при простудных и других бронхо-лёгочных проблемах.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012446.12.14 от 18.12.2014

МАСТОФИТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20.



Способствует поддержанию здоровья молочной железы.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.E.011544.12.14 от 02.12.2014, № RU.77.99.88.003.E.012557.12.14 от 18.12.2014

ФИТОЧИСТОН

Фиточай ф/н 2 г, № 20



Способствует очищению организма от шлаков и токсинов.

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012449.12.14 от 18.12.2014

Подробная консультация по тел.: **8 (499) 724-58-67**

РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ СОСТАВ ПРИГОТОВИМ – СЕРДЦЕ УСПОКОИМ

Год назад я поменяла работу. Платят хорошо, но работа нервная. Может, конечно, я такая чувствительная, но очень мне все эти перемены тяжело даются. Стала подмечать, что нет-нет, да и начинает сердце «из груди выскакивать», когда волнуясь. Решила не ждать серьезных проблем и взять ситуацию под контроль. Сходила к врачу, который выписал мне успокоительное. А для сердца начала заваривать себе травы. И уже чувствую улучшение. Даст бог, до серьезных проблем и не дойдет. Итак, беру по 1 ч. ложке измельченных корней валерианы и лопуха, плодов тмина и фенхеля, фасолевых стручков и травы пятилопастного пустырника. Все травы хорошенько перемешиваю, а затем 1 ст. ложку смеси заливаю стаканом крутого кипятка, даю настояться под полотенцем 30–40 минут. Выпиваю по полстакана настоя трижды в день перед едой, пока не почувствую улучшение. Обычно на это не требуется очень много времени. Курс можно повторять четырежды в год.

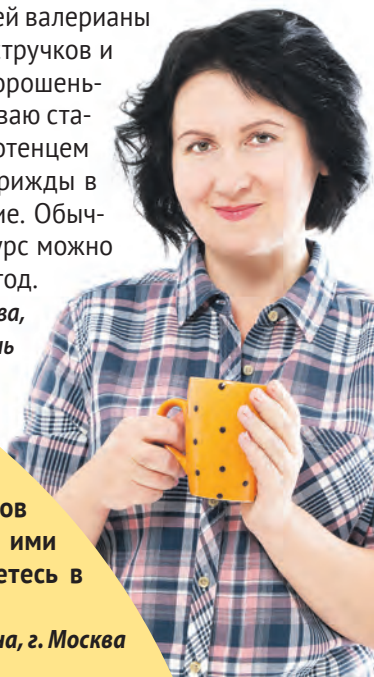
*Зинаида Романова,
г. Рязань*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧТОБЫ АРОМАТ ДОЛЬШЕ ДЕРЖАЛСЯ

Если хотите, чтобы аромат любимых духов держался как можно дольше, сбрызгивайте ими мокрые волосы и расческу, которой пользуетесь в течение дня.

Любовь Томилина, г. Москва



✉ ПОГАСИТЬ ИЗЖОГУ СЕМЯ ЛЬНА ПОМОЖЕТ

Изжога меня нечасто мучает, но уж коли нападет, свет не мил. Все горит, болит, за грудиной давит. Но, благо, справиться с приступами у меня получается с помощью домашних средств. Особенно мне нравится в этом смысле льняное семя. Беру чайную ложку семени, засыпаю в чашку, туда же наливаю 120 мл кипятка и оставляю на ночь. Утром доливаю жидкость до полного стакана (200 мл) и выпиваю натощак. Пропиваю курсом 2 недели. А во время острого приступа просто измельчаю в кофемолке 1 ч. ложку семени и принимаю в виде сухого порошка. Держу под рукой и корень аира. Также во время приступа быстро измельчаю, чтобы получилась 1/2 ч. ложки порошка и развожу в стакане теплой воды, выпиваю. Очень советую. Просто и дешево.

Надежда Леонидовна Н., г. Омск

✉ СВЕКЛУ ЗАПЕЧЁМ, И ЗАПОР НИПОЧЁМ

У меня уже несколько лет барахлит желчный. Из-за него случаются запоры. Ну, у кого холецистит, те знают, как бывает непросто «расшевелить» кишечник. Да и возраст уже приличный, тоже свою лепту вносит. Одно время я сенной спасалась, но доктор сказала, что эта травка может увеличивать риск рака прямой кишки. Бросила принимать, стала искать новые сред-

ства. И нашла одно такое совершенно неожиданно. Была в гостях у подруги, и угощала она меня салатом из печеной свеклы. Свеклу она запекает в духовке, обернув фольгой, до полной готовности. Затем режет крупными кубиками, добавляет рукколу, козий сыр и кедровые орешки. Заправляет каким-то сложносочиненным соусом из соевого соуса и меда. Во-первых, это очень вкусно. А

во-вторых, «заводит» кишечник на раз. Мне, конечно, каждый раз

такой салат делать дорого. Но я для себя рецепт упростила, свеклу запекаю, режу кубиками, добавляю зелень, какая есть на данный момент (укроп, петрушка, листовой салат), льняное и кунжутное семя насыпаю горсточку, а заправляю маслом оливковым или льняным. Вкусно и полезно.

*Варвара Петрова,
г. Москва*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧТОБЫ ПОМАДА НЕ ПАЧКАЛА ЗУБЫ

Чтобы помада не пачкала зубы после того, как накрасите губы, обхватите ими указательный палец и аккуратно выньте его изо рта, не размыкая губ.

Татьяна Орлова, г. С.-Петербург



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ, ЕСЛИ МОЗГ ДАЛ СБОЙ

Когда моих родителей не стало, я переехала в деревню к брату. Он всю жизнь с родителями прожил, своей семье не получилось. Я тоже давно вдова, у дочки своя семья, сын. Словом, решили мы, два бобыля, родительский дом не бросать, садик, огородик, пасека небольшая там. Все, чем жили мама и папа, сохранить. Да что-то брату по осени занедужилось. В город его повезла на обследование. Врачи не обрадо-

вали, диагностировали энцефалопатию на фоне гипертонии. Напугали последствиями. Выписали лечение. Но переживать нам с братом некогда, частный дом – работы по горло. Решили к таблеткам и свое «лечение» присоединить. Каждый день брат стал делать зарядку, совсем отказался от алкоголя. Хотя и раньше к нему пристрастия не имел. А я начала заваривать брату травяные сборы для сосудов головного мозга. У него исчез шум в ушах, перестало мучать головокружение. Что же я делаю? Смешиваю по 100 г сухих трав ромашки аптечной, зверобоя, бессмер-

тника, березо-

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НАНОСИМ ТУШЬ ПРАВИЛЬНО

Чтобы ресницы выглядели объемнее, наносите тушь не только снизу, но и сверху ресниц.

Наталья Ульянова, г. Муром



Поделись своими советами и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковная, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

вых почек. 1 ст. ложку этой смеси заливаю полулитром кипятка и даю настояться 20 минут. Затем процеживаю. Перед сном даю брату 1 стакан настоя с ложечкой меда и 1 каплей лаврового масла (покупаю в аптеке и пипеткой капаю прямо в настой). За 20 минут до завтрака брат снова пьет стакан подогретого настоя с каплей масла и медом. Курс продолжаем, пока не закончится 15 г масла. Повторить нужно будет через 1,5 месяца.

Таисия Морозова, г. Иваново

РАБОТА СЕРДЦА И СОСУДОВ В НОРМЕ

«МОЗГОТЕНЗИН»

Здоровье нашего организма напрямую зависит от состояния нашей кровеносной системы. Однако с возрастом сосуды «изнашиваются»: становятся ломкими, слабыми, на их стенках накапливаются различные отложения. Все это мешает нормальной циркуляции крови, создавая ей серьезные препятствия, и ведущие к различным проблемам.



Сосудистое кровообращение можно сравнить с циркуляцией воды по трубопроводу. Если трубы засорены, просвет в них уменьшается, и давление в трубах увеличивается, а вредные веще-

ства с потоком воды попадают в наш кран. Поэтому нужно беречь сосуды, и своевременно их «чистить». А делать это удобно, принимая специально созданный для таких целей натуральный эликсир «Мозготензин». В его состав входят мощные по своим очищающим свойствам натуральные экстракты родиолы розовой, шиповника, равенника, зверобоя, дайки, черноплодной рябины, которые способствуют растворению и выведению сосудистых загрязнений различного происхождения, поддержанию артериального давления в норме, укреплению сосу-

дистых стенок и сердечной мышцы, поддержанию мозгового кровообращения, что благотворно влияет на работу мозга, память, внимание, настроение и жизненный тонус. Все компоненты «Мозготензина» получены с помощью низкотемпературной экстракции без применения химических реагентов. Поэтому в «Мозготензине» все полезные свойства растений полностью сохранены и максимально полезны для человека, а благодаря форме эликсира они хорошо усваиваются. «Мозготензин» – простой путь к чистым сосудам, нормальному давлению и здоровому сердцу.



СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ
«ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»¹

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему¹

ПОДАРОК*

эликсир «Мозготензин».

Для этого сделайте 2 простых шага:

1 ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод акции **0230**

2 СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш **ПОДАРОК*** – «Мозготензин».

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! **КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!**

Акционное предложение действует **с 26 ФЕВРАЛЯ по 26 МАЯ 2021 г.**

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИП Васильев Николай Васильевич, ИНН: 026503129491, ОГРН/П: 313028000025077, 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, 21 мкр., д. 1, кв. 97. Срок проведения акции с 26 февраля по 26 мая 2021 г.

¹ Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама. * Акция ИП Васильева Н.В.

Сложно представить себе более популярное и неприхотливое комнатное растение, чем пеларгония, известное многим как герань. Символ уюта и благополучия в доме, а кроме того, настоящая домашняя аптечка.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Герань в переводе с греческого означает «аист» или «журавль». Не зря в разных странах ее называют «аистиный нос», «журавельник», «журавлиник». Плоды герани формой напоминают клюв журавля.

ОТ КРОВИ ИЗ НОСА И ВСЕХ ВИДОВ ПОНОСА

Настой листьев герани в народной медицине применяют при поносах, дизентерии, почечнокаменной болезни, ревматизме, подагре, а также в качестве кровоостанавливающего средства при маточных, легочных и носовых кровотечениях. Его можно приготовить «холодным» способом: 2 ч. ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Настой пить глотками многократно в течение дня.

КОМПРЕСС – И ПЯТОЧКИ, КАК У ПРИНЦЕСС!

Припарки из травы герани – старинное народное средство для выведения мозолей. Лист герани и сейчас может помочь справиться с натоптышами и мозолями. Свежесорванные листья нужно положить на кусочек марли, немного помять, чтобы выступил сок, приложить к огрубевшим стопам или мозолистым пяткам, закрепить слабой повязкой и оставить на ночь.

ОТ ГОРЛА КРАСНОГО И ДЛЯ ВОЛОС ПРЕКРАСНЫХ

Отвар травы герани применяют и для полоскания горла при простудных заболеваниях и ангинах, а если мыть им голову, то можно значительно уменьшить выпадение волос.

Приготовление:

1 ст. ложку измельченных листьев залить стаканом кипятка, нагреть на медленном огне 10 минут, дать настояться полчаса. Процедить. Кстати, отвар герани можно заморозить и использовать эти кубики льда как косметическое средство, протирая ими лицо при угревой сыпи и воспалениях на коже.

КСТАТИ

Герань является природным очистителем воздуха. Она способствует уменьшению количества микробов в помещении. Ее листья, имеющие характерный лимонный аромат, ионизируют, освежают воздух и наполняют помещение природными фитонцидами.

ПРИ ЗУДЕ И ЯЗВЕ ПРИМОЧКИ ПОКАЗАНЫ

Наружно настой применяется в виде ванн, обмываний и примочек при гнойниках, гноящихся порезах, язвах и кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом кожи. Приготовление: 2 ст. ложки свежих или сухих листьев залить стаканом кипятка, дать настояться полчаса, процедить.

Елена Васина

Герань издавна применялась в народной медицине как вяжущее, обезболивающее, противовоспалительное, антисептическое и кровоостанавливающее средство, способное растворять камни при мочекаменной болезни и солевые отложения в организме. Сохранились такие ее народные названия: «костолом», «ломотная трава», «недужная трава», «суставница человека», «червоточник», «маточник».

ВСЯ СУТЬ В АРОМАТЕ

Все части герани имеют запах эфирных масел. Существует около 400 разновидностей гераней. Есть сорта, которые пахнут апельсином, лимоном и мятой. Эфирное масло герани используется в ароматерапии и призвано помогать при головных болях, повышенном артериальном давлении, депрессии и бессоннице. Путем паровой дистилляции из эфирного масла герани получают ароматическое вещество, гераниол, обладающее антибактериальной и противовирусной активностью и часто применяющееся в косметологии и медицине.

Шли, оступились, поскользнулись на лестнице или покрытой льдом дорожке, упали с велосипеда, подвернулся каблук.

Такую травму, как растяжение связок, можно получить буквально на ровном месте. От растяжения могут пострадать любые конечности, но самой распространенной травмой является растяжение связок голеностопа, то есть закрытая травма связочного аппарата стопы.

ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ

Резкая пульсирующая боль при движении и в состоянии покоя, отек, повышение температуры в месте сустава, иногда синяк.

РАСТЯЖЕНИЕ? СПАСАЕМ ПОЛОЖЕНИЕ!

КАК ПОМОЧЬ? 4 ПРАВИЛА!

1 Отдых. Обеспечить суставу максимальный покой, не давать нагрузку на поврежденный сегмент. Если есть возможность, наложить шины (используя палки, ветки, доски, то, что есть под рукой), зафиксировать их повязкой.

2 Лед. Если нет повреждения мягких тканей, порезов и ссадин, приложить к больному месту холод (бутылку с холодной водой, хладоэлемент из переносных

ВАЖНО!
Помните: то, что кажется растяжением, может оказаться переломом или вывихом. Только после осмотра пострадавшего врач сможет поставить точный диагноз и назначить лечение.

холодильников, пачку пельменей из морозилки, лед в пакете – что найдется под рукой). Холод уменьшит отек и боль.

Важно! • Холод прикладывать к больному месту на 10–15 минут, затем перерыв 2–3 часа. • Нельзя класть пакет со льдом на открытую рану. Нужно убедиться, что нет повреждений кожи и кровотечения.

3 Компрессия. Туго забинтовать сустав или надеть эластичный бинт, чтобы сустав был обездвижен, зафиксирован. Помним: чем более неподвижен сустав, тем меньше боли.

4 Подъем. Обеспечить травмированной конечности приподнятое положение, чтобы был отток крови от больного места и не нарастал отек. Для этого подложить под конечность валик из свернутой одежды, одеяла или того, что есть под рукой. Приподнятое положение особенно важно первые 24–48 часов после травмы.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ?

- Самостоятельно передвигаться.
- Растирать, разминать поврежденную конечность.
- Греть травмированное место.
- Принимать обезболивающие и противовоспалительные препараты без назначения врача.

Елена Васина

ВАЖНО!

Если произошла травма, нужно вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в травмпункт самостоятельно.

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| <p>Святой Шарбель: чудеса христианского монаха</p> <p>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 благополучием. Молва о нём росла, и всё 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.</p> | | <p>Икона Святой Целитель Шарбель</p> <p>На холсте. В рамке под стеклом. Ширина: Высота: Цена: 13см x 18см 1999р. 18см x 24см 2399р. 21см x 27см 2699р.</p> <p>Выполняется только под заказ!!!</p> | | <p>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целебная из камня обсидиан</p> <p>на тесемке цена: 399р.</p> <p>«Богородица Казанская» (для слабобидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителя), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).</p> | |
| <p>ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru</p> | | | | | |
| <p>Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р.</p> <p>Крестики: мужские, женские и детские.</p> <p>Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм</p> <p>Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм</p> | | <p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.</p> <p>«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»</p> <p>«Аметист»</p> <p>«Малахит»</p> | | <p>Количество ограничено!</p> <p>699р.</p> <p>«Святой Целитель Шарбель»</p> <p>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан</p> <p>помогает в исцелении</p> <p>Серьги «Лунный камень» цена: 1199р.</p> <p>Кольцо «Лунный камень» серебро цена: 999р.</p> | |
| <p>позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.</p> <p>Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем</p> <p>Кулоны 499р. из натуральных камней: Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат, Лазурит.</p> | | <p>«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»</p> <p>«Аметист»</p> <p>«Малахит»</p> <p>Янтарь Бусы 3х видов: ВЕС: 15г. - 999р. 35г. - 1599р. 45г. - 1999р. Браслет: цена: 999р.</p> | | <p>Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление» в России! Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. 450 страниц + чудотворные образы!</p> <p>цена: 899р.</p> <p>Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р.</p> | |
| <p>Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71</p> <p>ИП Шеремет С.В. ОГРН 31557330029590 Смоленская обл., г. Стан., ул. Первомайская 18-2</p> | | <p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1999р.</p> <p>«Снежный кристалл» «Бирюза» «Северное сияние» «Сердце океана» «Малахит»</p> <p>Новинки!</p> | | <p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.</p> <p>«Янтарь» «Лунный камень» «Малахит» «Бирюза» «Аметист»</p> <p>ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Для поддержания давления цена: 499р.</p> | |

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ:

Сахарный диабет входит в пятёрку самых распространённых недугов в мире. Согласно данным ВОЗ, в настоящее время можно говорить о настоящей неинфекционной пандемии сахарного диабета второго типа. Ведь его жертвой является каждый восьмой взрослый человек, проживающий на планете.

ЭКСПЕРТ

Почему так происходит и как держать в узде «сладкую болезнь», рассказывает **к. м. н., доцент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н. А. Семашко» Татьяна ФИЛАТОВА**



Фото из личного архива Татьяны Филатовой

НЕПРАВИЛЬНЫЙ ОБМЕН

– **Татьяна Евгеньевна, известно, что сахарный диабет бывает двух типов. В чем различие между ними?**

– Сахарный диабет – хроническое эндокринное заболевание, суть которого в нарушении всасывания в организме углеводов. А они, как известно, наш основной источник энергии. Происходит это по двум причинам. Например, когда инсулиновая секреция полностью отсутствует, так как нарушилась выработка своего собственного инсулина – это диабет первого типа.

Или, наоборот, у человека вырабатывается слишком много инсулина, но рецепторы в жировой, мышечной и печеночной тканях его не чувствуют, поэтому глюкоза не попадает в клетки. Сначала нарушается углеводный, а потом и все остальные виды обмена веществ. Это диабет второго типа.

– **А какой тип диабета встречается чаще?**

– Лидером по распространённости является диабет

второго типа. На его долю приходится 90% всех выявленных случаев, остальные 10% – диабет первого типа. Именно диабет второго типа сейчас называют неинфекционной пандемией XXI века. Причем его распространённость увеличивается в геометрической прогрессии. Если еще несколько лет назад к 2030 году прогнозировалось увеличение числа заболевших до 350 миллионов человек, то к настоящему моменту эта прогнозируемая цифра выросла уже до 648 миллионов. Это говорит о том, что возможность столкнуться с диабетом существует практически у каждого.

Но широкая распространённость заболевания – лишь одна из проблем. Озабоченность медицинского сообщества вызвана еще и тем, что диабет очень помолодел. Раньше считалось, что диабет второго типа развивается после 45–50 лет, а сейчас пациенты намного моложе уже становятся завсегдатями кабинета эндокринолога.

Да и удивительно ли это? Посмотрите вокруг – так

много молодых людей, детей и подростков с избыточным весом. Люди не задумываются, что десять-пятнадцать лишних кило уже ведут к гиперинсулинемии и стремительно приближают их обладателя к «несладкому» диагнозу.

СОСТОЯНИЕ ГИПЕР

– **Но, вероятно, не только избыточный вес ведет к развитию диабета? Есть диабетика, которых в этом точно заподозрить сложно – худые, поджарые.**

– Причин развития диабета много, и, конечно, не всегда это избыточный вес. Так, к провоцирующим факторам можно отнести гиподинамию, неправильное питание и стрессы, наследственную предрасположенность и вредные привычки.

И все же, как эндокринолог хочу сделать акцент на весе, ибо, по моему мнению, это основная причина развития диабета. Поймите, как только начинает расти вес, увеличивается абдоминальное ожирение – жир

откладывается в области талии, верхней части торса. А это неизменно ведет к гиперинсулинемии – высокому уровню инсулина в крови. А инсулин – мощнейший анаболик, он способствует повышению аппетита и веса, нарушению жирового обмена. К тому же, он задерживает в организме натрий, а это значит, что он содействует повышению давления. Инсулин также способствует выработке патологических цитокинов, которые, в свою очередь, способствуют образованию в яичниках женщины кист и усилению выработки своего собственного тестостерона. Все это приводит к тому, что у женщины появляется избыточный вес, гиперандрогения, нарушается цикл и появляется бесплодие.

У мужчин под действием ростовых факторов начинает увеличиваться простата, возникает сначала гиперплазия, а потом аденома предстательной железы. На сегодняшний день доказано восемь локализаций рака на фоне стойкой гиперинсулинемии.

КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

и как не запустить болезнь

НЕ ЦИФРЫ САХАРА СТРАШНЫ

– Чем еще опасно это состояние?

– Начинает страдать печень, ведь нарушается жировой обмен и увеличивается синус триглицеридов, которые как раз и поддерживают жировой гепатоз печени. А печень – лаборатория нашего организма, которая выполняет очень много функций. Как только она покрывается жиром, то сама начинает отдавать сахар из «запасов» – молекул гликогена. Поэтому в крови уровень сахара взлетает еще выше.

А при диабете второго типа мало того, что инсулина и так много, так еще и нарушается работа рецепторов, которые его чувствуют. Выходит, что в крови как была гиперинсулинемия, так она и остается, но обмен веществ нарушается с катастрофической скоростью.

К тому же, гипергликемия и гиперинсулинемия крайне отрицательно влияют на эндотелий и сосудистую стенку. Вот и получается, что диабет – то страшен не цифрой сахара, а своими осложнениями.

– Какие же недуги провоцирует сахарный диабет?

– Хроническая гипергликемия при сахарном диабете приводит к повреждению и дисфункции различных органов и систем, вызывая макрососудистые осложнения – инфаркт, инсульт. И микрососудистые осложнения: нефропатию – поражение почек, ретинопатию – поражение сетчатой оболочки глазного яблока, ангиопатию – патологию кровеносных сосудов и нейропатию – симметричное нарушение чувствительности периферических нервов.

Кровоток ухудшается, и если в крупном сосуде образуется тромб и возникает

инфаркт, то в мелком – все по-другому. Человек натер ногу, натертость долго не заживает, начинается кровоточить, появляются диабетические язвы. На фоне воспаления может возникнуть гангрена.

ВСЁ СВЯЗАНО

– Как за последнее время изменились подходы в исследовании причин развития диабета второго типа?

– Раньше патогенез диабета связывали с нарушением секреции инсулина и гормона глюкагона. Как все это работает у здорового человека? Ты что-то сладкое съел, затем выделился инсулин и глюкозу снизил. Далее вырабатывается глюкагон, который и повышает сахар до нормы.

У больного сахарным диабетом другая картина: инсулина много, он снижает уровень глюкозы, только рецепторы этого не чувствуют. Глюкоза внутрь клеток не



ВАЖНО ЗНАТЬ!

✓ **ГИПОГЛИКЕМИЯ** – это состояние, характеризующееся понижением уровня глюкозы в крови ниже **3,5 ммоль/л**.

✓ **ГИПЕРГЛИКЕМИЯ** – это состояние, характеризующееся повышением уровня глюкозы в крови выше **6,1 ммоль/л**.

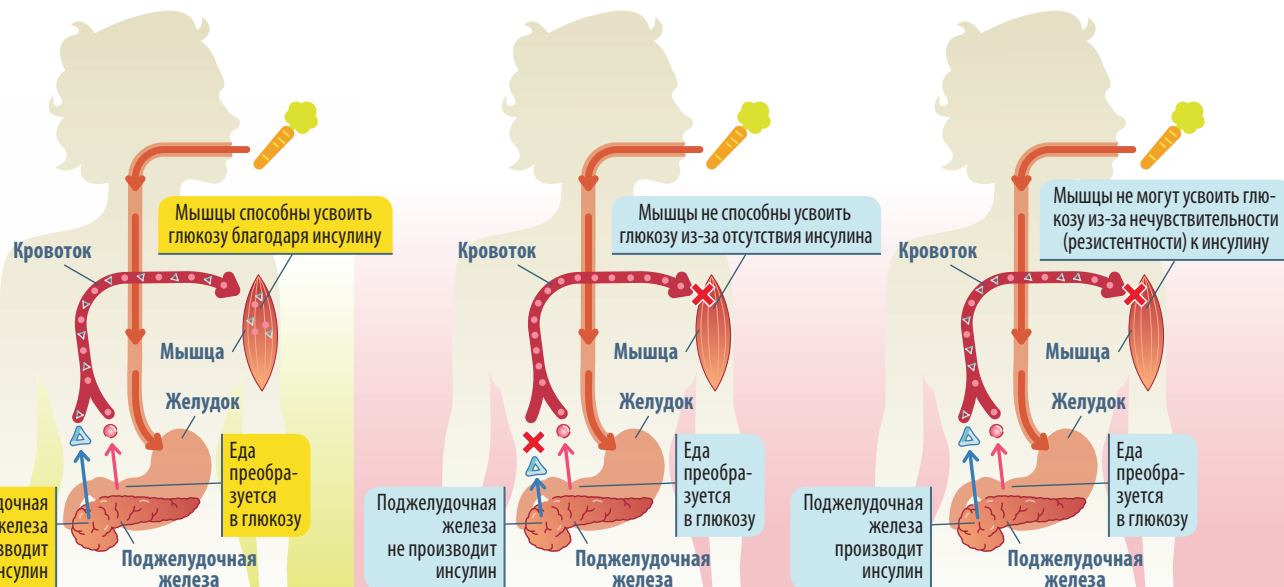
✓ **ПРЕДИАБЕТ** – уровень сахара в крови уже превосходит норму, но пока не достигает значительных, характерных для классической формы диабета.

попадает, ее уровень в крови растет. Инсулина вырабатывается еще больше. Ведь ее уровень необходимо снизить. А результат – гиперинсулинемия, гипергликемия, атерогенная дислипидемия и эндотелиальная дисфункция.

Читайте дальше на стр. 10



ТИПЫ ДИАБЕТА



Норма

Диабет 1 типа

Диабет 2 типа

Продолжение.
Начало на стр. 8

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: КАК ОН ВЛИЯЕТ

Это лишь одна причина, в настоящее время доказано еще десять звеньев патогенеза. Оказывается, в поддержании гиперинсулинемии, а дальше и диабета, очень большое значение играет кишечная микробиота.

– Выходит, что и бактерии кишечника каким-то образом влияют на диабет?

– Как известно, наш кишечник содержит полтора килограмма бактерий, или приблизительно 5 миллиардов. Они живут внутри нас, выделяют продукты жизнедеятельности. И если начинает меняться микрофлора, например, человек неправильно питается, то этот факт так или иначе будет влиять и на печень, и на повышение уровня инсулина.

Ну, а если есть проблемы с печенью, то, как правило, есть проблемы и с желчным пузырем. Желчь застаивается, и ее обеззараживающее действие уходит, а в пищевом комке начинает возникать микроброевание, которое неправильно влияет на весь обмен веществ.

Поджелудочная железа тоже страдает, и возникает липидоз поджелудочной железы, что нарушает ее функцию. Она же вырабатывает ферменты, которые разлагают белки, жиры и углеводы.

На фоне избыточного веса возможно и развитие гастроэзофагеальной рефлюксной болезни с нарушением выработки соляной кислоты. А с другой стороны диафрагма начинает давить на легкие и, соответственно, поддерживать тканевую дыхательную недостаточность.

Также возникает синдром избыточного бактериального роста, который приводит к нарушению всасывания жирорастворимых витаминов. А все вместе это, в конце концов, нарушает метаболические процессы в организме и способствует поддержанию гиперинсулинемии и нарушению углеводного обмена.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

– Можно ли вылечить сахарный диабет второго типа?

– Раньше считалось, что если мы будем стремиться к компенсации углеводного обмена, то будем профилактировать осложнения диабета. Но, к сожалению, в настоящее время стало понятно, что не все так просто, и следить за компенсацией углеводного обмена недостаточно. Нужно держать под контролем и жировой и белковый обмен, давление и вес пациента – комплексно под-



В следующем номере мы расскажем, какое питание и физические нагрузки показаны при диабете.

ходить к ведению больного. Только тогда мы сможем достичь хороших результатов и профилактировать эти инвалидизирующие состояния у человека. Пациент должен понять, что нужно худеть и не забывать про дозированные физические нагрузки.

Что касается медикаментозного лечения, то и здесь подход несколько изменился. Дело в том, что препараты, существовавшие в XX веке, обладают побочным действием – могут вызвать гипогликемию. Как известно, это состояние очень страшно для больного с заболеваниями сердца. А как правило, больной с диабетом имеет ту или иную кардиальную патологию, начиная от гипертонии и атеросклероза, заканчивая ишемической болезнью сердца и инфарктом. Причем очень часто диабет и выявляется только тогда, когда человек уже перенес инфаркт и инсульт – в реанимации.

В настоящее время пациент с диабетом находится в лучшей ситуации. В связи с более широким понятием патогенеза диабета, появились новые, более правильные подходы к лечению. А

главное, препараты, которые не вызывают гипогликемию: ● бигуаниды – не снижают уровень глюкозы, а улучшают чувствительность рецепторов к инсулину и тормозят патологический гликогенолиз, уменьшают всасывание углеводов в кишечнике и снижают аппетит;

● ингибиторы дипептидаза 4 типа – снижают уровень глюкозы крови, но не вызывают гипогликемию, и тем самым обеспечивают кардиопротективное действие; ● агонисты рецепторов глюкагоноподобного пептида 1 типа – нормализуют уровень глюкозы за счет того, что пища медленнее проходит по кишечнику, дольше задерживается в желудке и, соответственно, аппетит у человека меньше и съедает он меньше, за счет этого меньше повышается сахар. Не дает гипогликемий и обеспечивает кардиопротективное действие;

● группа ингибиторов почечных котранспортеров натрия и глюкозы 2 типа – выводят глюкозу через почки, минуя печень, тем самым абсолютно не вызывают гипогликемий, а убирают отрицательное влияние на сердце, снижают давление и вес!

КОГДА ИНСУЛИНА НЕТ

– Сахарный диабет первого типа – заболевание аутоиммунное?

– Это так, у больного абсолютно отсутствует своя собственная инсулиновая секреция, а нехватка инсулина и является причиной повышен-

Посетите врача, если у вас:

- начинает сохнуть во рту,
- участилось мочеиспускание – по ночам вы ходите в туалет до пяти раз,
- начали чесаться глаза и уши,
- резко выпадают зубы, и начинается пародонтоз,
- плохо заживают болячки и порезы,
- часто возникают фурункулы,

- никак не проходит молочница (причем как у женщин, так и у мужчин),
- на фоне хронической инфекции у мужчин появляется фимоз,
- у женщин часто возникает кольпит,
- появилось желание все время есть,
- если вы долгое время ничего не ели, у вас кружится и болит голова, вас преследует холодный пот и дрожь, но как только вы что-то съедаете, все проходит.

НА ОРГАНИЗМ И КАК НЕ ЗАПУСТИТЬ БОЛЕЗНЬ

ного уровня глюкозы в крови. Поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин по разным причинам.

Возможно, это заболевание передано пациенту по наследству, а может быть, его мама во время беременности перенесла вирусное заболевание или он сам им тяжело переболел. В этом случае разрушается 85% своих клеток, остается лишь 15%, вот тогда возникает клиника диабета первого типа: сухость во рту, учащенное мочеиспускание, слабость и утомляемость, тошнота и рвота. Человек резко худеет, а раны и царапины у него долго не заживают. Очень часто диабет первого типа обнаруживают в реанимации, куда человек попал, потеряв сознание. Ну и лечение здесь одно – заме-



стительная пожизненная инсулинотерапия.

ВРЕДИТ ПО-ТИХОМУ

– **Диабет может быть бессимптомным?**

– Зачастую бывает так, что человек не чувствует никаких изменений, а уро-

вень сахара в его крови выше 15 ммоль/л. Так что, я считаю, лучше раз в год, как минимум, сдавать анализ на глюкозу крови. Если есть избыточный вес и наследственные предрасположенности, то чаще – раз в полгода.

Я вообще советую купить себе глюкометр и перио-

дически мерить сахар, контролируя, таким образом, свое состояние. Главное, что больной с диабетом должен к себе лучше относиться, чем здоровый человек! Если он это понимает, то и чувствовать он себя будет здоровым и полным сил!

Наталья Киселёва

Советы доктора Филатовой

- придерживайтесь рекомендаций по питанию – ограничьте легкоусвояемые углеводы и жиры;
- найдите время на физические нагрузки;
- не пускайте все на самотек – регулярно посещайте своего врача;
- всегда контролируйте свое состояние – систематически измеряйте давление, сахар и вес, а главное, будьте в контакте с лечащим доктором.

Почему я читаю газету «ДАЧА»?



Газету «ДАЧА» не только читаю, но и храню каждый номер, она очень насыщена информацией. В ней ценно то, что публикуют статьи, отвечают на вопросы профессионалы высочайшего уровня, и есть опыт садоводов-любителей. Сейчас растения часто болеют, климат меняется, мы ищем советы, чем помочь садам – находим в «ДАЧЕ». Для меня очень ценными стали фотографии больных растений и описание симптомов, чем лечить. Можно посмотреть, сверить с тем, что случилось у тебя на грядке, и принять меры.

Ольга КАЗАНЦЕВА, г. Ульяновск

Газету «ДАЧА» читаю уже три года. Однажды купил и заинтересовался. Она удобна, страницы сшиты и не разлетаются, как у других изданий. Но не это главное. Важно то, что практически любая информация преподносится четко, доступным языком. Чувствуется, что она не высосана из пальца. В довольно приличном объеме представлены юридические консультации – даются русским языком, без канцелярских шаблонов.

Артем ЛЮБИМОВ, г. Коломна



Газета «ДАЧА pressa.ru». Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

Вредны ли гигиенические прокладки и синтетическое бельё? Бывает ли молочница у мужчин? Может ли одна таблетка избавить от грозной «гостьи»? Вопросы неспроста и волнующие женщин любого возраста.

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

ЭКСПЕРТ

Мы задали их нашему эксперту – врачу акушеру-гинекологу Ирине ЮРК.

НАША СПРАВКА

Молочница или вульвовагинальный кандидоз – это заболевание слизистой влагалища и вульвы, вызванное грибами рода кандиды. Может возникать в абсолютно любом возрасте и поражать слизистые оболочки половых органов.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

- зуд,
- жжение,
- белые творожистые или водянисто-творожистые выделения с кислым запахом.

? Любые выделения – это молочница?

Нет. Выделения из половых путей бывают физиологическими и патологическими. Физиологические – это беловатые, слизистые выделения, без запаха. Нижнее бельё должно справляться с их количеством. Патологические разнообразны – белые, желтые, зеленые, серые, они могут иметь различную консистенцию и специфические запахи. Появляются при различных заболеваниях, не обязательно при молочнице.

? Бывает ли молочница у мужчин?

Да, у мужчин тоже бывает кандидоз, но из-за физиологических особенностей несколько реже, чем у женщин. Недуг свидетельствует

о снижении защитных сил организма или наличии инфекции, передаваемой половым путем.

? Могут ли синтетическое бельё и ежедневные гигиенические прокладки провоцировать развитие недуга?

Основная причина возникновения молочницы, это снижение иммунитета и ослабление организма. В это время создаются благоприятные условия для размножения грибов. А синтетическое бельё и ежедневные прокладки являются дополнительными факторами, которые провоцируют ее возникновение.

К ним также относятся и условия, при которых нарушена нормальная рабо-

та кишечника – неправильное питание, запоры и поносы. Наличие у женщины хронических заболеваний, например, сахарного диабета и заболеваний, передаваемых половым путем, а также длительный или бесконтрольный прием антибактериальных, гормональных препаратов также может привести к развитию молочницы.

? Кандидоз – это норма?

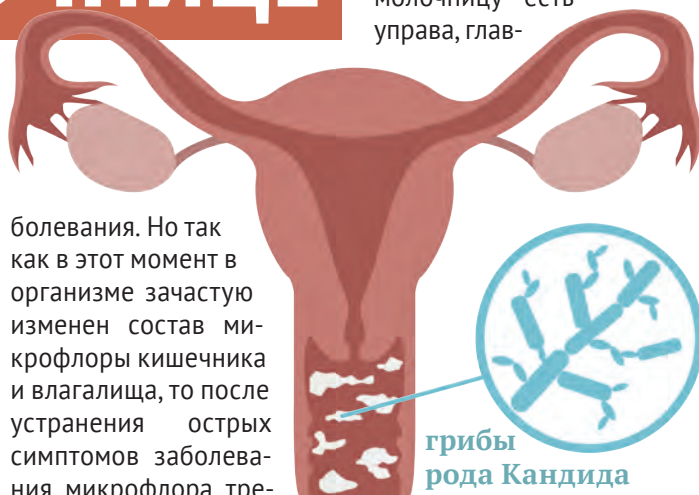
Действительно, грибы рода кандиды в норме находятся в небольшом количестве во влагалище. Но именно их чрезмерное размножение приводит к молочнице, а это уже болезнь.

КОГДА ЛЕЧИТЬ И СВОЕГО ПАРТНЁРА

Молочницу перестали относить к заболеваниям, передающимся половым путем. Причин ее развития масса – от смены часовых поясов до ОРВИ. А усиление симптомов кандидоза после полового акта связано с тем, что в случае уже имеющейся молочницы воспаляется слизистая влагалища, она становится рыхлой и легко травмируется во время полового контакта. Это и вызывает неприятные ощущения. Конечно, если причиной молочницы является респираторная вирусная инфекция или перелет, стресс, лечить партнера не нужно. Если же молочница сочетается с инфекциями, передающимися половым путем, лечиться нужно и мужчине в том числе.

О МОЛОЧНИЦЕ

ное – сделайте правильные выводы. И на хроническую молочницу есть управа, глав-



грибы
рода Кандида

? Молочница излечима?

Да, несомненно, вылечить ее можно. Но заниматься лечением должен врач! Самолечение приводит к хронизации процесса и более сложному впоследствии излечению от этого заболевания.

? Достаточно ли одной таблетки для избавления от болезни?

Одна таблетка может быть эффективна, но в очень редких случаях. Например, при впервые выявленном заболевании у молодой девушки. В большинстве случаев лечение должно быть комплексным: системный препарат и местное лечение в виде свечей и вагинальных таблеток.

? Правда ли, что лекарства убивают не только грибы кандиды, но и полезные микроорганизмы?

Противогрибковые препараты направлены непосредственно на возбудителя за-

болевания. Но так как в этот момент в организме зачастую изменен состав микрофлоры кишечника и влагалища, то после устранения острых симптомов заболевания микрофлора требует восстановления. Это и будет профилактикой рецидива заболевания.

? Хроническая молочница – диагноз на всю жизнь?

Хроническая молочница – это повод подумать:

- как я питаюсь и слежу за состоянием своего здоровья?
- какое белье я ношу?
- какие средства для гигиены использую?
- как часто я меняю половых партнеров и какую контрацепцию использую?

Честно ответьте на вопросы, после чего проанализируйте ответы, а глав-

ное, поменять образ жизни, устранить негативные факторы.

? Кисломолочные продукты спасут от молочницы?

Да, кисломолочные продукты – это хорошо, но не менее важно:

- правильное питание и регулярный стул,
- здоровый образ жизни и занятия спортом,
- своевременное лечение хронических заболеваний,
- ношение хлопчатобумажного белья удобных моделей – стринги лучше оставить для особых случаев!
- средства для интимной гигиены, соответствующие вашему возрасту,
- регулярная смена тампонов и прокладок во время менструации – не более чем через 4 часа,
- использование барьерной контрацепции, если у вас нет постоянного полового партнера,
- не принимать без назначения врача антибиотики и гормональные препараты,
- не заниматься самолечением, если заболевание возникло, а записаться на прием к гинекологу или урологу.

ПОСЕТИТЕ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА

Очень часто провокатором развития вульвовагинального кандидоза становятся заболевания желудочно-кишечного тракта. Нередко пациентки гинеколога говорят о том, что помимо зуда и выделений из влагалища их беспокоят вздутие живота и нарушение стула. В особенности это явление часто встречается при стойкой молочнице, трудно поддающейся лечению. В данной ситуации справиться с грибковой инфекцией во влагалище можно только с помощью врача-гастроэнтеролога. Доктор, скорее всего, назначит анализ кала на дисбактериоз и подберет лечение, направленное на нормализацию микрофлоры кишечника.

ТЕСТ НА УЯЗВИМОСТЬ ПЕРЕД МОЛОЧНИЦЕЙ

1. Болели ли вы в последние пару месяцев простудными заболеваниями, случались ли у вас эпизоды переохлаждения?

+ да – нет

2. Случались ли у вас нарушения менструального цикла в последние 12 месяцев?

+ да – нет

3. Случались ли у вас эпизоды половых инфекций, в том числе молочницы за последние 12 месяцев?

+ да – нет

4. Приходилось ли вам в последнее три месяца принимать антибиотики?

+ да – нет

5. Наличествуют ли у вас какие-либо заболевания кишечника, диагностировали ли у вас дисбактериоз?

+ да – нет

6. Пользуетесь ли вы ежедневными прокладками?

+ да – нет

Результаты

Если «да» вы ответили более 4 раз:

● стоит посетить гинеколога в связи с тем, что риск развития кандидоза влагалища весьма высок.

Если ответ «да» прозвучал менее 4 раз:

● риск развития молочницы не высок, но все равно нужно взять за правило посещать гинеколога раз в полгода с профилактической целью, соблюдать правила гигиены и трепетнее относиться к своему интимному здоровью.

Вопросы задавала
Наталья Киселёва

Соберите всю серию специальных выпусков журналов о здоровье

Дорогие читатели! Мы подготовили для вас серию журналов, посвященных самым популярным темам. Наши журналы – это полезный и актуальный справочный материал, изложенный понятным языком. Его цель – помочь всем желающим разобраться в вопросах функционирования человеческого организма. Мы подскажем, какие симптомы нельзя оставлять без внимания, чтобы не пропустить заболевание. Посоветуем, как сохранить и приумножить имеющиеся запасы здоровья. Расскажем, каким должен быть образ жизни человека, который хочет прожить долго и счастливо.

На страницах справочников вы найдете:



- доступные методы самодиагностики;
- рекомендации, как действовать во время острых приступов боли, инсульта, инфаркта и др.;
- советы по меню и режиму питания при том или ином заболевании;
- рекомендации по физической нагрузке при том или ином недуге и для его профилактики;
- проверенные рецепты народной медицины;
- ответы на повседневные и острые вопросы по сохранению здоровья.

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести все выпуски «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск»* можно также на сайте WWW.AVANTA.RU в разделе «Серии издательства КАРДОС» или по телефону **8 800-100-67-14** (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный) Доставка по всей России.

ООО «АВИКС» (Юр.адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622) А также по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС»

(Юр.адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* При их наличии на складе

Для начала давайте определимся, как понять, что вы зависимы от гаджетов? Для этого достаточно подумать и ответить на вопрос: «С чего начинается ваше утро и чем заканчивается ваш вечер»? Кроме того, было бы здорово ответить себе еще на пару вопросов: «Сколько минут или часов в день вы тратите, проводя время с гаджетом»? Или: «Сможете ли вы жить целый день полноценной жизнью, если забудете гаджет дома?»

Честно ответив себе на эти вопросы, вы сами сможете «диагностировать» у себя зависимость. Итак, если вы все-таки осознаете, что за телефоном, ноутбуком или планшетом вы проводите времени больше, чем сами того хотите, то давайте попытаемся минимизировать использование этих «пожирателей времени».

СЕКРЕТ №1

УДАЛИМ ПРИЛОЖЕНИЯ

Те, что занимают больше всего времени. Конечно, если они сильно понадобятся, их можно установить заново или зайти в них с телефона друга или родственника. Но в этом случае вы не будете тратить «безлимитно» на него время. А если зашли в него, заново установив, то не забудьте удалить, как только выйдете. Это сделает доступ в приложение более трудоемким, но нам ведь это и нужно!

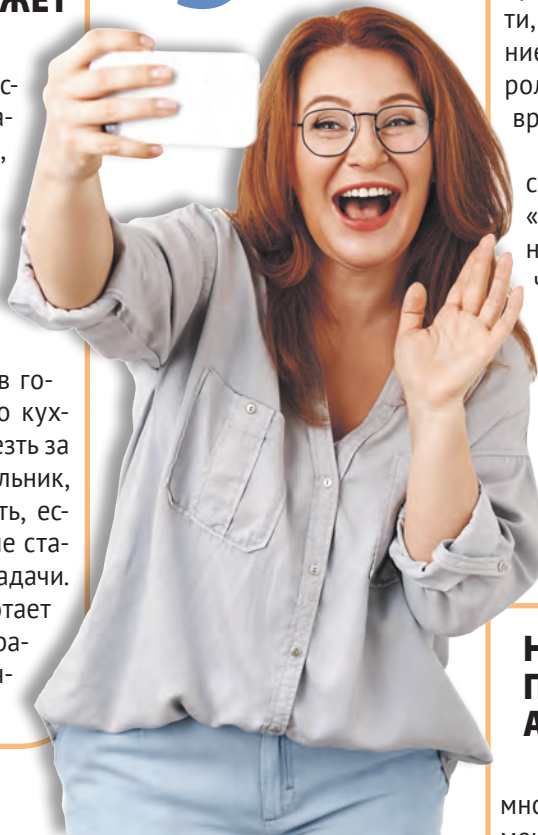
КАК ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ гаджетов

СЕКРЕТ №2

УБЕРЁМ ГАДЖЕТ ПОДАЛЬШЕ

Как правило, если на столе стоит тарелка с фруктами, да еще и мытыми, то рука сама тянется за красивым сочным яблочком. Если же фрукты в холодильнике, то мало кому придет в голову, проходя мимо кухни, лишний раз залезть за яблоком в холодильник, помыть его и съесть, если изначально вы не ставили себе такой задачи. Этот принцип работает и с гаджетами. Убираем подальше, а лучше под замок.

5 ПРОСТЫХ СЕКРЕТОВ



СЕКРЕТ №5

ИСПОЛЬЗУЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ЛАЙФХАКИ

- Выключаем гаджеты во время общественных мероприятий и приема пищи.
- Если понимаем, что рука сама тянется к телефону, когда скучно, вместо телефона берем журнал, книгу или кроссворды. Можно даже заранее составить список тех дел, которыми можно заниматься, когда появится свободная минутка, чтобы не тратить ее на гаджет.
- Отмечаем достижения! Чем больше успехи, тем сильнее мотивация дальше сокращать время, проведенное в обществе гаджетов. Фиксируем то, что успели сделать вместо пустой траты времени. Результат может быть приятно ошеломляющим.



Кто рано встает, тому уже к обеду нужна зарядка для мобильного.

СЕКРЕТ №3

ВЫКЛЮЧАЕМ ТЕЛЕФОН ПЕРЕД СНОМ

Многие, лежа в постели перед сном, решают ненадолго заглянуть в новостную ленту, потом пробежаться по соцсети, ответить на сообщение, посмотреть видеоролик... Пять минут превращаются в часы.

Для того чтобы засыпать вовремя, а не «залипать» в телефоне до двух часов ночи, лучше решить это вопрос еще до того, как ляжете спать, а именно, поставить гаджет в режим «не беспокоить», а лучше выключить вообще.

СЕКРЕТ №4

НАЙДЕМ ПРИЯТНУЮ АЛЬТЕРНАТИВУ

Когда появится немного свободного времени, используйте его грамотно. Вместо того, чтобы «зависать» в телефоне, положите рядом не гаджет, а книгу или канву с нитками, блокнот с кулинарными рецептами... Пригласите друзей на каток, в кино, в кафе. Запишитесь на йогу, курсы иностранного языка, занятия по кройке и шитью. Сейчас так много возможностей интересно проводить свободное время, что убивать его в гаджетах просто непозволительная роскошь!

Заедами (ангулитом) называют покраснение или трещинки в уголках губ. Причём этот неприятный дефект многими воспринимается, как явление временное и само собой проходящее. И только когда заеды начинают сопровождаться болью, кровотечением, появлением язвочек, трудностями с открыванием рта во время разговора или еды, человек задумывается о походе к врачу.

А ведь появление заедов может свидетельствовать о наличии довольно серьёзных неполадок в организме.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

- активизация всевозможных хронических заболеваний на фоне ослабления иммунитета;
- весенний авитаминоз либо скудное питание, обедненное необходимыми витаминами и микроэлементами;
- нарушение обменных процессов в организме;
- воспалительные процессы во рту;
- пищевая аллергия, а также аллергическая реакция на зубную пасту;
- инфицирование от больного через поцелуй, пользование общим полотенцем, посудой;
- любовь к сладкому, выпечке;
- неправильный прикус, ношение брекетов или зубных протезов.

УГОЛОК ГУБЫ БОЛИТ, ЗНАЧИТ, *это ангулит*



ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ

- начинается все с незначительного воспаления в уголке рта, которое сопровождается небольшим покраснением;
- постепенно начинают ощущаться легкий зуд и сухость в месте воспаления;
- через несколько дней к внешним симптомам добавляются специфические пузырьки, наполненные гнойной жидкостью;
- со временем вместо лопнувших пузырьков в месте воспаления образуются корочки, появляются боль и жжение;

при открывании рта корочка число довольно серьёзных, как то сахарный диабет, инфекции верхних дыхательных путей и заболевания ЖКТ. Диагностировать их сможет только врач после сбора анамнеза и необходимого обследования.

До похода к дерматологу, обнаружив первые симптомы ангулита, необходимо продезинфицировать пораженный участок, смочив шарик стерильной ваты в перекиси водорода или растворе фурацилина и обработав им уголок рта.

Будьте готовы к тому, что для лечения заедов доктор может назначить лекарственные препараты, мази для местного применения и витамины.

ЗАЧЕМ ИДТИ К ВРАЧУ

Любовь
Анина

ДИЕТА ПРИ ЗАЕДАХ

Диета – обязательное условие успешного выздоровления при ангулите. Тем более что соблюдать ее несложно, и она довольно «вкусная» и разнообразная. Так, в ежедневном меню обязательно должны быть:

- продукты, богатые витаминами группы В: шпинат, зеленые листовые салаты, орехи, сыр, рыба, бобовые;
- продукты с высоким содержанием витамина Е: капуста, овсянка, качественные растительные масла;
- продукты, богатые витамином А: морковь, творог, морская рыба, куриные яйца.

А вот сахар, выпечку, мед, алкоголь, копчености и колбасы, жирную пищу лучше свести в своем меню к минимуму или вовсе на время из него исключить.

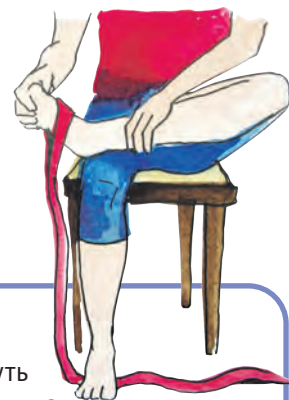
ПРОФИЛАКТИКА ТРЕЩИН В УГОЛКАХ РТА

Но, конечно, любую болезнь проще и дешевле предотвратить, чем лечить. К тому же профилактика ангулита – это несколько несложных правил, которые просто нужно взять за привычку:

- соблюдать гигиену полости рта, своевременно чистить зубы, пользоваться растворами для полоскания рта после еды, пролечивать зубы и воспаления слизистой;
- пользоваться только индивидуальными средствами гигиены: зубной щеткой, полотенцем для лица, косметикой;
- пользоваться бальзамом или гигиенической помадой, выходя на улицу;
- полноценно и регулярно питаться, обогащая рацион всеми необходимыми нутриентами.

Если у вас плоскостопие, вы знаете, как может ныть и болеть стопа к вечеру или после долгой прогулки. Ох, и изматывающее же ощущение! А ведь избежать его довольно просто. Достаточно ежедневно выполнять комплекс упражнений для увеличения свода стопы. Главное – не лениться!

Упражнения ОТ БОЛЕЙ В СТОПЕ



Упражнение №1

«ЗАХВАТ-ПОДТЯГИВАНИЕ»

Сесть на стул, возле него положить полотенце. Захватить полотенце пальцами левой ноги, не отрывая пятку от пола. Сгибая и разгибая пальцы, медленно подтянуть полотенце к себе. Повторить то же правой ногой. Выполнить 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу.



Упражнение №2

«ПОДЪЁМ-ПРОГИБ»

На низкую лавочку или подставку для ног положить полотенце. Встать на подставку, опершись на спинку впереди стоящего стула. Сжать полотенце пальцами левой ноги, а пятку спустить с края подставки и потянуть вниз. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение правой ногой. Выполнить 2 подхода по 10 повторений на каждую ногу.



Упражнение №4

«ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ»

Сесть на стул, левую ногу согнуть и голеностопным суставом уложить на правое бедро. Обернуть вокруг левой стопы эластичную ленту, второй край которой прижать стопой правой ноги. Руками потянуть стопу левой ноги вверх, затем медленно опустить в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 10 повторений на каждую ногу.

Упражнение №5

«ПОДНИМАЙ, НЕ ЗАБЫВАЙ»

Сесть и поставить ноги на пол. Не отрывая пятки от пола, с силой потянуть на себя носок левой ноги. Медленно опустить пальцы на пол, сохраняя при этом образовавшийся во время подъема прогиб в стопе. Мышцы свода стопы при этом ощутимо напряжены. Удерживать положение 5 секунд, затем стопу расслабить. Выполнить 5 повторений, ноги поменять.



Упражнение №6

«РАСТЯГИВАЕМ ИКРЫ»

Встать перед стеной и опереться в нее ладонями обеих рук. Вытянуть одну ногу назад, колено прямое, вся стопа на полу. Начать наклон вперед, пока не почувствуется напряжение икроножной мышцы.

Закрепить положение на 30–60 секунд. Вернуться в исходное положение, ноги поменять. Выполнить по 4 повтора на каждую ногу.



Упражнение №3

«МАССАЖ МЯЧОМ»

Сесть на стул, спина прямая, плечи расправлены. Под левую ногу положить теннисный мяч и катать его вперед-назад, продолжая прямо держать спину. Выполнять упражнение 2–3 минуты одной ногой, затем ноги поменять.



Упражнение №7

«ПАЛЬЧИКОВАЯ ЙОГА»

Сесть на стул, стопы стоят на полу. Сконцентрировать внимание на пальцах ног, постараться поднять вверх большой палец левой ноги, остальные четыре прижав к полу. Задержать положение на 5 секунд. Теперь большой палец прижать к полу и поднять вверх остальные четыре. Также удерживать положение 5 секунд. Выполнить 10 повторений на каждую ногу.

1. ОТКУДА РОДОМ

Родиной лимона принято считать Индию и Китай, где он зародился, в результате гибридизации горького апельсина и цитрона (одного из первых цитрусовых), позднее он был завезен на территорию Ближнего Востока, Африки и Южной Европы.



2. ТАКОЙ РАЗНЫЙ И ПРЕКРАСНЫЙ

● Еще в древние времена лимон прославился как бактерицидное, противовоспалительное, антиоксидантное и желчегонное средство, которое, ко всему прочему, утоляет жажду и возбуждает аппетит.

● Короли лечили лимоном подагру, а средневековые врачеватели использовали для профилактики туберкулеза и почечнокаменной болезни.

● Эфирное масло, лимонную корку и лимонный сироп издавна используют для улучшения вкуса лекарственных средств, а сок – для профилактики и лечения авитаминозов. В народной медицине сок лимона, разведенный водой, используют для полоскания горла и остановки кровотечений из носа.

● Лимонное масло применяется в парфюмерии при создании одеколонов, а также для производства средств гигиены (помад и зубных порошков).

ОСТОРОЖНО!

- ✗ при язвенной болезни
- ✗ при гастритах с повышенной кислотностью
- ✗ при панкреатите
- ✗ при колитах
- ✗ при склонности к изжоге

ЛИМОН – ПО ПОЛЬЗЕ

● Александр Македонский во время походов в Индию набирает в провиант вкусные желтые фрукты, которые позже привозит на родину, где их начинают называть «индийскими яблоками».

● Пётр I привозит из Голландии в Россию лимонное деревце, а представители русской знати начинают заказывать к столу маринованные лимоны, которые считаются деликатесом.

● Джеймс Кук начинает брать в морские путешествия лимоны, дабы спасти моряков от цинги – болезни, вызываемой дефицитом витамина С.

● Русский купец Карачистов, родом из города Павлово, привозит новый сорт лимонов из Стамбула и дает ему название «Павловский лимон».

● В Книгу рекордов Гиннеса попадает самый большой в мире лимон (более 5 кг веса), до сих пор эту планку не может подбить ни один земледелец.

327 год
до н. э.

XVII
век

ДРЕВНЕЙШИЙ
ФРУКТ

2-я
половина
XVIII
века

XIX
век

2003
год

3. ВКУС И ПОЛЬЗА – КАЖДОМУ БЛЮДУ!

Лимон играет огромную роль в приготовлении блюд, он подчеркивает вкус рыбы, фруктовых салатов и холодных закусок, выступает соло и несет основную вкусовую палитру в лимонных десертах, пирогах, паях и тортах. Нередко лимонный фреш используют при приготовлении безалкогольных коктейлей, для поддержания баланса вкуса в напитке.

Лимонный сок способен добавить кислинку и аромат, улучшить вкус и увеличить пользу любого блюда!



ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКОЙ

Ингредиенты: листья зеленого салата – 100 г; белокочанная капуста – 200 г; болгарский перец – 2 шт.; лук красный – 0,5 шт.; грейпфрут – 1 шт.; апельсин – 1 шт.

Заправка: лимонный сок – 50 мл; морковный сок – 30 мл; мед – 1 ч. ложка; черный молотый перец по вкусу.

Как приготовить: капусту тонко нашинковать, перец нарезать тонкой соломкой, лук – тонкими кольцами, листья салата нарвать произвольно, апельсин и грейпфрут почистить, острым ножом вырезать из них дольки мякоти. Все ингредиенты аккуратно смешать и выложить на блюдо. Для заправки смешать лимонный и морковный сок с медом, приправить молотым перцем, полить салат заправкой. Приятного аппетита!



ЧЕМПИОН!

10 ПРИЧИН ВВЕСТИ В РАЦИОН



- 1 источник витаминов и пищевых волокон
- 2 помогает при подагре (уменьшает синтез молочной кислоты)
- 3 утоляет жажду, возбуждает аппетит
- 4 противорвотное средство
- 5 тонизирует, помогает при обмороках
- 6 снимает воспаления полости рта и глотки
- 7 осветляет родимые пятна и веснушки
- 8 помогает остановить носовые кровотечения
- 9 полезен для нервных волокон
- 10 помогает устранять грибковые заболевания кожи

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Кулинары считают, что десерты из черники лучше всего подавать с пиалой лимонного сока. Черника моментально окрашивает зубы и язык в черный цвет, а лимон обесцвечивает пигмент и помогает не омрачить вечер нелицеприятными улыбками.



ЛЕГЕНДА ШОСТАКОВИЧА

Существует история о том, как Дмитрий Шостакович, будучи на приеме у английской королевы Елизаветы II, съел дольку лимона в конце чаепития, хотя ее должно было оставить в кружке. Дабы устранить конфуз, королева съела свою дольку вслед за композитором, что пришлось повторить всем присутствующим, а впоследствии съесть лимон из кружки чая стало традицией.

ПОЛЕЗНЫЕ СЕКРЕТЫ

● Полезно с утра натощак пить воду с лимоном, это поможет выводить токсины, защелачивает организм и способствует пробуждению аппетита.



● Если вы пересолили блюдо, не торопитесь разбавлять его водой или вовсе выбрасывать. Иногда вас может спасти немного лимонного сока, просто добавьте его в блюдо, и он нейтрализует часть соли.

В КАКИХ СТРАНАХ НАЛЕГАЮТ НА ЛИМОНЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО

- 1 Индия
- 2 Китай
- 3 Мексика



4. МАЛЕНЬКИЙ ДА УДАЛЕНЬКИЙ

Лимоны обладают мочегонным, желчегонным, антитоксическим, противовоспалительным, бактерицидным и противоглистным свойствами. Лимонный сок эффективен при атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, нарушении минерального обмена, геморрое, лихорадке.

КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ на 100 г

(в мг. В скобках указана суточная потребность и следствие нехватки)

40 мг С – аскорбиновая кислота (70–100 мг. Бессонница, депрессии, раннее старение)

0,03 мг В2 – рибофлавин (2,0 мг. Головокружение, заеды, выпадение волос)

0,2 мг В5 – пантотеновая кислота (5,0 мг. Дерматиты, ослабление памяти)

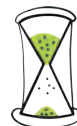
163 мг К – калий (1500 мг. Высокая утомляемость, слабость)

40 мг Са – кальций (1000 мг. Ухудшение прочности костей, ногтей, зубов)

0,24 мг Си – медь (1–3 мг. Заболевания нервной системы и суставов)

КАК СЖЕЧЬ 34 ККАЛ

(энергетическая ценность 100 г лимона)



6 минут приседаний

15 минут пешей прогулки

7 минут на беговой дорожке

12 минут уборки по дому



Елена Васина



Не такой

Грустный у меня какой-то день рождения получался, тоскливый даже. Бывший муж не позвонил, да я и не ждала. Дочка с зятем зашли поздравить, да тут же и поцапались. Ушли злые, разгорячённые. Цветы, которые мне в подарок принесли, и те грустно головки опустили, скучали со мной вместе.

ПОДРУГА ОКСАНКА

– Ну что, подружка, сидишь, себя жалеешь? – позвонила мне давняя приятельница Оксана. – Давай-ка губешки подкрась, реснички подмалюй и приезжай по адресу, который я назову. Праздновать будем.

Я попыталась отказаться от предложения подружки, ссылаясь на отсутствие настроения и головную боль, но, если уж Оксанка чего решила, не отмотаешься – разорвись, но сделай. Все равно не отстанет.

Мы сидели с подругой в кафе. Угощались какао со сладостями и вспоминали. Вспоминали и хохотали.

– А помнишь, помнишь, как вы с Олегом в восьмидесятых спальную гарнитуру в новенькую квартиру купили? – у Оксаны уже даже слезы от смеха текли. – И ты такая на работу приходишь вся довольная, делишься своим счастьем.

– А то ли не счастье? – я тоже уже икала, не в силах сдерживать хохот. – Девчонка совсем, начинающий специалист. А тут и квартиру мужу дали, и гарнитуру отхватили – невидаль же по тем временам. И ты мне, помнишь, шепчешь в подсобке, обновить, мол, гарнитуру-то надо бы.

– Ага-ага, а ты глазами хлоп-хлоп. «Как, – говоришь, – обновить-то?».

РАЗГОВОРЫ О БЫЛОМ

Мы снова залились хохотом, так что другие посетители кафе даже оборачиваться стали в нашу сторону.

– Угу, ты меня тогда спросила, есть ли у меня сорочка красивая. А у меня как раз была такая, мама из Москвы прислала. Я молодая совсем, кружева эти не носила никогда. Так и не надела ни разу, все стеснялась. Она ж прозрачная насквозь. Как такую наденешь, срамота. Но ты меня убедила. Чтобы, мол гарнитур долго и исправно служил, присоветовала мне домой прийти да в сорочку облачившись, включить ночник, на софу улечься и мужа ждать. Я ведь так и сделала. Духами еще надушилась. Помнишь, «вкусные» такие?

– Помню. А ты помнишь, чем у тебя тогда все закончилось-то?

– Как не помнить? – снова прыснула я. – Все сделала, лежу. Муж пришел,

слышу раздевается и зовет: «Валь, ты где?». Я молчу, затаилась, жду. Он в кухню заглянул, в зал, заходит в спальню, взгляд недоуменный, спрашивает: «Валь, ты чего?». А я ему: «Да, ничего, просто прилегла!». Встала, халат надела и пошла ужин греть!

НЕЖДАННЫЙ ГОСТЬ

Домой я вернулась в преотличном настроении, грусти как и не бывало. Спасибо Оксанке. Вот умеет она вкус к жизни вернуть. Я все вспоминала наш с ней разговор и улыбалась.

Эх, много в жизни всего было. И хорошего, и плохого. Замужество, рождение дочки. А потом появился и поздний ребеночек в сорок лет, Васятка. Муж загулял, ушел к молоденькой, с которой вместе работал. Тяжелый развод с дележкой квартиры, машины. Потом возвращался, на колени бухался, прощения просил. Простила. Приняла. Дочку замуж выдали. И вот два года назад Олег мой снова с какой-то молодой спутался. На этот раз сама прогнала.

Пятьдесят шесть годков за плечами. Много воды утекло.

От мыслей меня отвлек звонок в дверь. Кто это? Поздно уже. Я на цыпочках подошла к двери, заглянула в глазок. Ба, Олег!

– Открой, Валь. Я слышу, что ты там, – Олег еще раз тихонечко поскреб в дверь.

– Зачем пришел? – я не спешила открывать.

– Цветы принес, ирисы, твои любимые. И подарок. С днем рождения тебя!

Я все-таки впустила Олега в квартиру. Что уж, раз пришел, пусть дарит свои подарки. Тем более ирисы принес, мне их кроме него вообще никто никогда не дарил.

– Чай будешь? – мне не хотелось скандалить и вспоминать о плохом.

Счастлив тот, кто может разглядеть красоту в обычных вещах, там, где другие ничего не видят.

Камиль Писсарро



уж плохой вышел день

БАНКА МЁДА И ЗАПИСКА

– А я тебя еще студенткой заприметил, Валь, – Олег подвинул к себе кружку, но чай не пил, тербил ручку, пытался поймать мой взгляд.

– Вечер воспоминаний какой-то, – нарочито равнодушно фыркнула я. Но ушки наострила. Никогда мне Олег эту историю не рассказывал.

– Я в тот день отцу в гараже помогал, с его «москвичом» возились. Дождь такой лил, на расстоянии вытянутой руки не видно ничего. А тут гляжу, русалка. Как есть. Вынырнула из стены дождя, волосы длинные к спине льнут, юбка – к ногам. А сама счастливая-счастливая. Идет, улыбается. Все хмурые, злые, от дождя прячутся. А ты счастливая. Я себе тогда поклялся, что найду тебя и женюсь.

– В тот день я в город на сессию приехала, – я снова улыбалась, вспоми-

ная. – Я ведь на заочном училась, приехала экзамен сдавать. Сдала на пятерку. Вышла из института, а на улице ливень. Зонта с собой нет. А и был бы, не спас. Ливень и вправду тогда страшный лил. Ждать не могу, электрички по расписанию, а на такси денег нет. Я и пошла пешком. И вообще, это же дождь! Лето! У меня юбка солнцеклеш, синтетическая блузка, обувь дешевая, что им станется? Шла на вокзал и наслаждалась летним дождем. За пару минут вымокла вся. Люди прячутся от дождя по остановкам, спасаются в зданиях, прикрывают головы пакетами, папками, портфелями. А мне смешно и радостно: иди куда хочешь, мо-

крее все равно не станешь. Как будто всеобщий немного сумасшедший душ. И так хорошо стало!

– Ага, только ты заболела тогда. Помнишь? Я ведь нашел тебя, приехал.

– С банкой меда, – прыснула я.

– А у вас пасака своя, – тоже засмеялся Олег.

Через час он ушел. А я присела за стол и улыбнулась нежным ирисам.

– Ну что ж, не такой плохой у меня выдался день, правда? И жизнь, в целом, тоже была очень неплохой.

Я открыла шкатулку, которую принес в подарок Олег. Серебряный браслетик и записка из одного слова «Прости».

Валентина

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru. Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2,

ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)



«ЗДОРОВЫЕ» подарки к марта

Впереди весенний женский праздник. Мужчины, скорее всего, уже задумались, чем же удивить свою возлюбленную. Мы решили подкинуть им пару оригинальных идей.

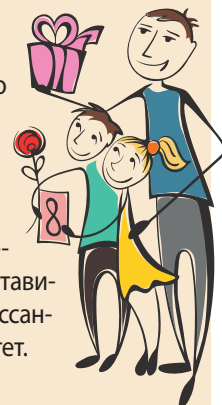
● **Чайно-кофейный набор.** Чай может быть черным, зеленым, красным, да много еще каким. И у каждого вида чая есть свои полезные свойства. Любительниц кофе также можно порадовать баночкой вкусного напитка. А чтобы творчески подойти к выбору чая, можно самостоятельно расфасовать заранее купленную заварку в одноразовые пакетики, добавив в каждый записку с признанием.

● **Принадлежности для ванны: соль, пена, бомбочки.** Соль, например, помогает выводить токсины, снимать отеки, воспаления.

Также она улучшает кровообращение, а аромат эфирных масел, которые часто являются неотъемлемым компонентом соли, снимает напряжение и стресс. Пена хорошо очищает кожу, помогает ее подготовить к нанесению питательных средств, помогает расслабиться и поднимает настроение. А приятным дополнением к средствам для ванны может стать набор ароматических масел.

● **Оригинальный шоколад.** Вы видели, какими красивыми могут быть дамские тувельки из белого шоколада, сердца из молочного или горько-шоколадные цветы? Шоколад еще ни одну представительницу прекрасного пола не оставил равнодушной. К тому же он является отличным антидепрессантом, стимулирует работу мозга, улучшает память, повышает внимательность и укрепляет иммунитет.

Но самое главное, что несомненно порадует вашу любимую – это забота и внимание.



Умалить роль чистых окон для нашего здоровья невозможно. Это и яркий свет, который необходим для зрения и настроения, и отсутствие грязи и пыли при проветривании. Но какая же это нудная и трудоёмкая работа – мыть окна! Однако есть несколько секретов, которые помогут быстро и качественно с ней справиться.

ВОЗЬМЁМ В ПОМОЩНИКИ ОБЛАКА

Идеальный день, чтобы затеять помыть окна – облачный, сухой, безветренный. Яркое солнышко и ветер будут слишком быстро высушивать стекла, оставляя на них неэстетичные разводы. А дождик и вовсе не даст натереть стекла до блеска.

ЩЁТКА И ПЫЛЕСОС – НАШИ ДРУЗЬЯ

Для начала нужно удалить основную грязь с рам, а затем со стекла. На начальном этапе это можно сделать щеткой или даже пылесосом. Если есть сильные загрязнения небольших размеров, например, помет птиц, их можно намочить уксусом, подождать несколько минут, а потом удалить скребком. Далее, вымыть оконные рамы. Сначала – изнутри, затем – снаружи. После мытья рам самое время мыть стекла.

ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ МЫТЬЯ ОКОН



ВЛЕВО- ВПРАВО, ВВЕРХ- ВНИЗ

Чтобы было удобнее справляться с разводами на окнах, есть небольшой секрет. С одной стороны стекла следует протирать сверху вниз, а с другой – из стороны в сторону. Так сразу будет понятно, с какой стороны появились разводы и где их удалять.

ОБРАТИМСЯ К РЕЦЕПТАМ НАШИХ МАМ

Конечно, для мытья стекол можно воспользоваться магазинным средством. Но мы предлагаем все же не сбрасывать со счетов и домашние рецепты чистящих растворов. Они, во-первых, зачастую дешевле, во-вторых, реже вызывают аллергию, а в-третьих, более экологичные.

- Смешайте стакан теплой воды и 50 мл уксусной эссенции. Удобнее будет перелить раствор в бутылочку с пульверизатором. Распылите раствор на стекло и вытрите насухо. Если окна слишком загрязненные (например, выходят на дорогу), то концентрацию эссенции можно увеличить.

- Также весьма эффективен в этом деле крахмал. 1 ст. ложку крахмала смешать с 1 л воды и нанести на стекла. Затем протереть губкой и оставить на несколько минут. После засыхания раствора протереть окна сухой тряпочкой, убирая остатки средства.

- Если нет под рукой крахмала, можно разрезать пополам картофелину и срезом натереть стекла.



ЕСЛИ ОКНА ВЫХОДЯТ НА ДОРОГУ

В завершение мытья окна обработайте его средством «антидождь», которое продается в автосалоне. Это средство образует защитную пленку, которая не даст каплям воды растекаться на стеклах. Окна будут выглядеть чистыми гораздо дольше.

ВАЖНО!

Мыть окна лучше в перчатках, чтобы растворы для мытья не пересушивали кожу рук.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИДУМКИ

- Если окно большое, можно воспользоваться для его мытья шваброй с телескопической ручкой. Ее можно приобрести практически в любом хозяйственном магазине.

- Меламиновая губка отлично удаляет грязные пятна с пластиковых рам. Единственный ее недостаток – быстрая стираемость, поэтому используйте ее с целью экономии только на загрязненных участках.

- Такой гаджет, как оконный пылесос, может помочь сэкономить время и силы. Единственное, пылесос подойдет только для мытья стекол. Рамы и подоконник придется мыть вручную. Этот гаджет незаменим для домов с большим количеством окон.

ЧИСТЫХ ВАМ ОКОН И СВЕЖЕГО ВОЗДУХА!

Екатерина Счастливая

Горящие свечи – символ уюта, они способны сделать любой вечер более приятным и романтичным. А если к тому же сделаны они из натуральных, экологически чистых материалов, то можно быть уверенным в том, что атмосфера в доме, где они горят, будет здоровой и благоприятной.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Замечательные целебные свойства воска привлекали внимание человека еще в древние времена. В Древнем Риме и Греции на праздниках в честь богов в храмах горели восковые свечи. Сегодня пчелиный воск широко используется для производства церковных свечей, а также в медицине и косметологии для изготовления пластырей, мазей, кремов, питательных масок для лица, ушных свечей.

Последнее время натуральные свечи из пчелиной вошины приобретают все большую популярность. Вошина – это готовые восковые листы, имеющие рисунок пчелиных сот. Их можно приобрести в специализированных магазинах товаров из продуктов пчеловодства.

ПОЧЕМУ СТОИТ КУПИТЬ

Свечи из пчелиной вошины – полезное приобретение для дома, ведь они:

- натуральные и экологичные;
- красивые, имеют приятный внешний вид;
- имеют неповторимый сказочно-медовый аромат, обладающий терапевтическим эффектом;
- горят дольше парафиновых свечей, сгорают без остатка и не образуют сажи;

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Пожалуй, самым главным и единственным противопоказанием для использования свечей из пчелиной вошины является аллергия на мед и продукты пчеловодства.

Полезные свечи ИЗ ПЧЕЛИНОЙ ВОЩИНЫ

Пчелиный воск – продукт, вырабатываемый восковыми железами пчелы. В его состав входит более 15 химических компонентов, а также красящие и пахучие вещества, обуславливающие его цвет и приятный запах, напоминающий аромат мёда.



МАСТЕРИМ САМИ

Это несложное, очень увлекательное и даже расслабляющее занятие. Понадобится восковой лист, шпагат для фитиля (хлопковая или шелковая веревка, джут), ножницы. Также можно использовать: сухие измельченные ароматные травы (душица, мята, лаванда, шалфей и др.), сушеные лепестки цветов (роза, календула, шиповник), сухие специи и приправы в порошке (корица, гвоздика, анис, кардамон, кофе, какао и т.д.), любые аромамасла.

1 Положить лист вошины нужного размера перед собой.

2 Посыпать лист ароматными травами, специями на свой вкус, при желании капельно нанести на него аромамасла.

3 Отмерить фитиль по ширине листа и отрезать шпагат с небольшим запасом (оставив около 2–3 см фитиля снаружи).

4 Уложить фитиль вдоль листа вошины, прижать к краю и приступить к скручиванию.

5 От тепла рук воск станет пластичным, так что его легко можно будет плотно скрутить.

Свеча готова!

● «лечат» воздух в доме – во время горения выделяют в атмосферу полезные вещества и эфирные соединения; прополис, который содержится в пчелиной вошине, является природным антисептиком, при сгорании свечи выделяются в воздух, очищая его от болезнетворных микробов, в том числе от вирусов;

● улучшают настроение, благотворно влияют на нервную систему, могут помочь при бессоннице и головных болях.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Свечи из пчелиной вошины обладают антимикробными и противовоспалительными свойствами, успокаивающим, согревающим, болеутоляющим и адсорбирующим эффектом.



ИЩЕМ ДОРОГУ К БОГУ И СВЕТУ

Как говорил старец Силуан Афонский: «Хорошо всегда и во всём искать от Бога вразумления, что и как нужно сделать или сказать». Искание воли Божией и есть важное дело нашей жизни, чтобы включиться в вечную Божественную жизнь.

КАК ПИТЬ СВЯТУЮ ВОДУ

? *Набрала впервые святой воды на Крещение, 19 января. А как ей врачеваться от хворей? Надо ли ее добавлять в чай или суп, или можно только запивать лекарство? Или просто больные места кропить? Или окропить постель? Как лучше поступить?*

Ольга Викторова, г. Коломна
Жестких правил нет. Но в любом случае к святой воде христианин должен относиться с благоговением, как к дару Господа. Для укрепления веры и тела рекомендуют святую воду пить утром, строго натощак, несколько

глотков. Можно добавлять немного (несколько капель) в воду для запивания лекарства. Не следует на святой воде готовить пищу, заваривать на ней чай и т. д. Можно окропить с молитвой святой водой комнату, где вы живете, место где работаете или спите. Но все это делать с молитвой и во славу Божию. И всегда помните – Господь милостив, но все дается нам по вере нашей.

СВЯТЫЕ КАМЕШКИ

? *Разбирала вещи и нашла святыне камешки, которые мне давно сестра привезла из паломнической поездки в Иерусалим. Вспомнила,*

вроде надо свое сокровенное желание наговорить, и оно исполнится. Только я не поняла как – надо ли читать молитву перед камушками?

Елена Т., г. Краснодар
Камушки из паломнической поездки – это все-таки просто камушки. Да, это память, определенный сувенир. Можно их хранить в специальной шкатулке. А молитва ваша должны быть обращена не к камушкам, а к Богу, заступнице нашей Деве Марии, святым. Обращения к неодушевленным предметам свойственны наговорам и заклинаниям. А это для православного – грешно. И всегда помните, что по молитве нашей Господь по-

сылает нам то, что посчитает важным и нужным для нас. Первый оптинский старец Лев писал о воле Божией: «Милосердый же Господь исполняет и обращает все в Свою волю и на пользу нашу, хотя по-видимому и противными нам средствами, и последствиями. Мы при помощи премилосердаго Господа Бога потерпим, да и посмотрим».

МОЖНО ЛИ КРЕСТИТЬ ФОТО

? *Мои дети выросли и разъехались по стране. Старший аж на Дальнем Востоке служит, младший в Ростове. Общаюсь с ними через приложение на телефоне. Можно ли благословлять их по вайберу? И еще – можно ли крестить их фото, которые у меня в домашнем альбоме?*

Татьяна Ивановна, г. Химки
Благословлять и перекрещивать можно. Строгих правил нет. Главное – посещайте службы, не забывайте молиться. Наши искренние молитвы всегда угодны Богу, и их слышит всегда Господь. *Подготовила Светлана Иванова*
Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

Почему храмы ориентированы на восток?

– Как-то внимания не обращала, а вдруг заметила, что все православные церкви развернуты алтарем на восток. Это имеет какое-то значение?

Анжелика П., Подмосковье

Объяснение духовно-символического смысла этого обычая мы находим в Священном Писании. Святой апостол Иоанн Богослов говорит, что Бог есть свет, а свет приходит с востока. Через святого пророка Малахию Господь называет Сына Своего Солнцем правды. А солнце всегда восходит на востоке. И все алтари православных храмов обращены на восток. И в этом действительно есть особый глубокий смысл. Евангельские события происходят на Востоке. В Рождественской службе так и поется, обращаясь к Иисусу Христу: «Посетил ны есть свыше Спас наш, Восток востоков...».



«ВОДНЫЙ ДОКТОР» и его лечение без лекарств

Себастьян Кнейп, родившийся в 1821 году в бедной немецкой семье, никогда не мечтал стать врачом. Посещая деревенскую школу и работая за ткацким станком, он всё детство и юность мечтал стать священником и в 21 год решил реализовать свою мечту.



БОЛЕЗНЬ И ОЖИДАНИЕ КОНЦА

Себастьян покинул родину и отправился поступать в протестантскую гимназию Диллинген. Все складывалось удачно, если бы не туберкулез, которым он заболел на втором году обучения в гимназии. Молодой ткацкий подмастерье Себастьян и без того с детства имел слабое здоровье, а сейчас был практически разбит коварным недугом телесно и душевно.

ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Не надеясь на выздоровление и слабея с каждым днем, Кнейп пытался найти отдушину в чтении книг, с удовольствием штудировав медицинскую литературу, и случайно наткнулся на

книжку, где речь шла о водолечении. Невероятные вещи, описанные в ней, поразили Кнейпа и поселили в его в душе надежду на то, что его недуг все-таки излечим. Рискуя собственным здоровьем, Кнейп решил последовать суровым советам по излечиванию водой, изложенные в медицинском трактате. Зимой несколько раз в неделю он выбирал уединенные места и практиковал непродолжительные купания в Дунае. Удивительно, но эти холодные ванны укрепили его здоровье, и спустя некоторое время болезнь и вовсе отступила. Кнейп излечился, окончил гимназию, реализовал свою мечту, стал священником, а вода с тех пор стала его верным другом, которому он остался верен навсегда.

ОДА ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ ЖИДКОСТИ

Себастьян Кнейп выработал свою систему водолечения, адаптировав вековой опыт применения воды, известный со времен Древнего Египта, Греции и Рима.

Все методы лечения (компрессы, ванны, обливания, обертывания, питье воды) Кнейп испытал на себе, выяснил, в каком виде вода целебна, как использовать ее при лечении отдельных болезней, и все это описал в своей книге «Мое водолечение», опубликованной в 1886 году. Собственно, в ней он отразил суть терапии: «Водой можно излечить такие болезни, при которых другие средства не приводят ни к каким результатам».

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Водолечение вылилось в философию здоровой жизни. Отвечая в своей книге на многие важные вопросы, Кнейп описал принципы здоровой и полноценной жизни.

- 1 Корень всех болезней кроется в расстройствах крови, вызванных ее ненормальной циркуляцией или составом. Восстановив равномерность и правильность течения состава крови, очистив ее, получишь здоровье.
- 2 Водолечение строится на трех свойствах воды: растворять, удалять (смыть) и укреплять. Благодаря знанию этих свойств можно излечить многие болезни.
- 3 Закаливание повышает иммунитет и уменьшает восприимчивость ко всевозможным заболеваниям, а недостаточная закаленность таит в себе громадное зло.

- 4 Простое и умеренное питание – залог прекрасного самочувствия. Простая сухая питательная пища, не приправленная острыми пряностями, и обыкновенная вода – то, что нужно для здоровья нашего организма.

- 5 Одежда должна быть простой и удобной. Кутаться во многие одежды вредно, а обувь должна быть по сезону, ведь именно от холодных ног возникают простуды и всякие заболевания другого рода. К телу нужно носить одежду из сухого, крепкого льна и избегать на голом теле шерстяного платья.
- 6 Обычное проветривание поможет избежать множества болезней. Испорченный воздух подобен стоящей болотной воде. Особо нужно заботиться о проветривании постелей и спать при температуре не выше 15 градусов по Реомюру (что равно 18,75 градусам по Цельсию).



Диета

ПРИ ПРОСТАТИТЕ

Простатит – неприятное, а иногда и мучительное заболевание, которое довольно распространено среди мужчин среднего и старшего возраста. Конечно, основное лечение и профилактические мероприятия должен назначать врач. Но немаловажным фактором эффективного лечения болезни является и правильно составленное меню.

ЗАЧЕМ НУЖНА ДИЕТА

Особым образом подобранный рацион может помочь в терапии как острого воспалительного процесса, так и хронической формы простатита. Ведь от поступающей в организм пищи зависит очень многое: и наличие раздражения простаты, и ее кровоснабжение, и нормализация мочеиспускания, и насыщение организма питательными веществами, помогающими справиться с болезнью.

Главными задачами являются:

- » повысить иммунитет и укрепить организм в целом;
- » исключить факторы, провоцирующие раздражение простаты и мочевыделительных путей;
- » минимизировать воспаление и нормализовать кровоснабжение;
- » нормализовать мочеиспускание, в частности, снизить частоту ночных позывов и предотвратить запоры.

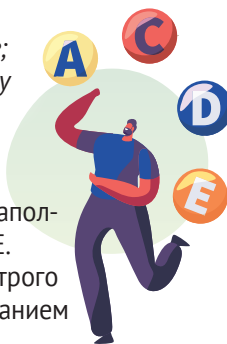
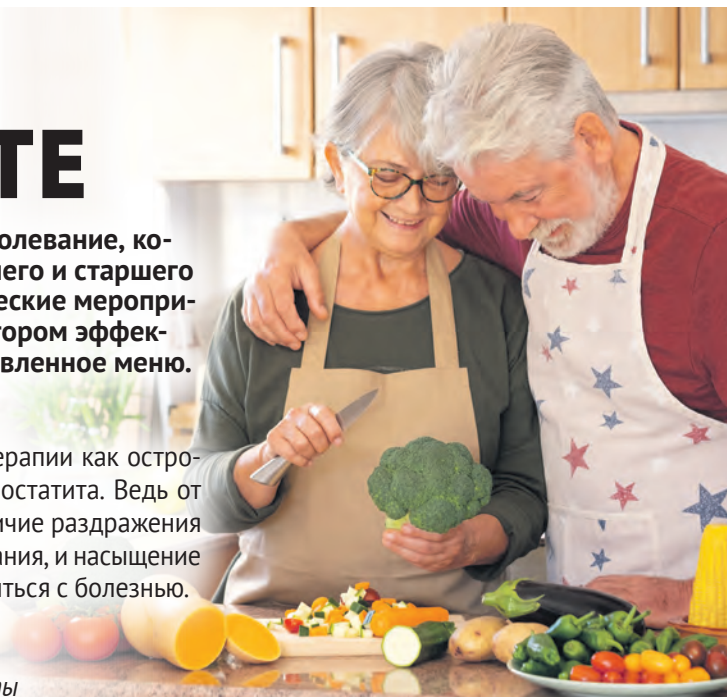
ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- 1 Для повышения защитных сил организма необходимо наполнить рацион продуктами, богатыми витаминами А, С, Д, Е.
- 2 Чтобы наладить нормальное кровоснабжение, следует строго исключить из рациона продукты с повышенным содержанием холестерина, а также минимизировать жирные продукты.
- 3 Нормализовать работу пищеварительной системы, чтобы не было застойных явлений в малом тазу, можно с помощью дробного питания небольшими порциями, введением в рацион кисломолочных продуктов и клетчатки, готовить пищу полезными способами (варка, тушение, запекание).
- 4 Также очень важно нормализовать питьевой режим. В день следует пить не менее 2 литров воды, однако стараться основной объем жидкости употреблять в первой половине дня.
- 5 С особой серьезностью следует относиться к исключению из рациона запрещенных продуктов – поскольку их употребление может спровоцировать раздражение простаты и мочевыводящих путей, и болезнь начнется с новой силой.

Рекомендованные продукты

Рацион на время лечебной диеты стоит составлять с учетом необходимых при простатите полезных веществ.

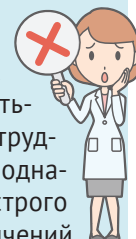
- Источником витаминов станут овощные супы, салаты из свежих овощей и зелени, желе и пюре из фруктов и ягод, сухофрукты.
- Восполнить запас цинка, необходимого для нормальной работы предстательной железы, можно с помощью рыбы, морепродуктов, семечек и орехов.
- Наладить работу ЖКТ помогут кисломолочные продукты с нормальной жирностью, цельнозерновой хлеб и каши.
- Основой рациона должно стать нежирное мясо (индейка, курица, телятина, кролик), яйца, нежирная рыба, тушеные овощи и каши.



Запрещённые продукты

Список запрещенных продуктов может показаться излишне строгим и трудным для соблюдения, однако следует постараться строго придерживаться ограничений хотя бы при терапии острого течения заболевания. Одним из главных ограничений должно стать сокращение в рационе соли и сахара.

- Алкоголь, газированные напитки, квас;
- соленья, маринады, консервированные продукты;
- уксус, майонез, кетчуп, хрен, горчица и соусы на их основе;
- пряности и специи;
- жирное мясо и птица, мясные бульоны, сало, субпродукты;
- колбасы, копчености, полуфабрикаты;
- грибы, бобовые;
- сахар и сахаросодержащие продукты;
- сдобная выпечка;
- квашеная капуста, щавель, шпинат, редис, дайкон, хрен, кислые ягоды и фрукты;
- кофе, какао, крепкий черный чай.



Наши читатели – опытные кулинары, и списками запретов их не смутить. Даже на случай самых строгих ограничений у них найдутся рецепты по-настоящему вкусных и полезных блюд, которыми они щедро делятся с нашим журналом и друг с другом.

ДИЕТА СТРОГА, но на блюда щедра

ОВОЩНОЙ СУП



Энерг. ценность на 100 г – 38 ккал

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 литр воды
- 100 г брокколи
- 100 г цветной капусты
- 1 морковь
- 2 стебля сельдерея
- 100 г корневого сельдерея
- 2–3 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 яйцо вкрутую

Воду вскипятить, добавить натертые на крупной терке морковь и корень сельдерея, а также брокколи и цветную капусту, разобранные на мелкие соцветия, и нарезанный кружками стебель сельдерея. Довести до кипения, убавить огонь до минимума, варить 10 минут под крышкой. В конце влить соевый соус. Подавать со сметаной и половинкой вареного яйца.

Ирина Афанасьева, г. Тверь

МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 3 стакана молока
- 1 стакан воды
- 1 стакан вермишели
- 2 ст. ложки сахара
- 2 щепотки соли
- ванилин на кончике ножа

Влить в чашу мультиварки молоко и воду, добавить соль, сахар и ванилин. Включить режим «Варка на пару» на 15 минут. Крышку не закрывать. Как только жидкость закипит, всыпать вермишель, размешивать, пока снова не закипит. Включить режим подогрева, закрыть крышку и оставить на 5 минут.

Лариса Коновалова, г. Ржев



Энерг. ценность на 100 г – 83 ккал

СУФЛЕ ИЗ МАЛИНЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 100 г замороженной малины
- 300 мл кефира
- 10 г желатина
- 20 мл воды
- сахар или подсластитель по вкусу

Залить желатин водой комнатной температуры и оставить набухать. Малину заморозить, залить кефиром и взбить блендером. Подсластить по вкусу. Набухший желатин подогреть на водяной бане, чтобы стал жидким (но не кипятить!). Влить в кефирную смесь и взбивать блендером 3–4 минуты. Разлить в формочки или небольшие чашки, накрыть пленкой и убрать в холодильник на 3 часа. Если не хотите, чтобы в суфле попадались косточки малины, после взбивания блендером можно протереть будущее суфле через сито. И только после этого добавить желатин.



Энерг. ценность на 100 г – 95 ккал

Алина Пришвина, г. Москва

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ НА ПАРУ

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г филе индейки (лучше грудка и бедра пополам)
- 1 куриное яйцо
- 1 яблоко
- 1 морковь
- 50 г тыквы
- соль по вкусу

Филе индейки промыть, обсушить. Яблоко и овощи очистить. Нарезать на крупные куски и прокрутить все через мясорубку. Добавить в фарш яйцо и соль, перемешать. Сформировать небольшие котлеты и готовить их на пару в течение 20 минут. Подавать с картофельным пюре.

Ольга Нечаева, г. Белгород



Энерг. ценность на 100 г – 145 ккал

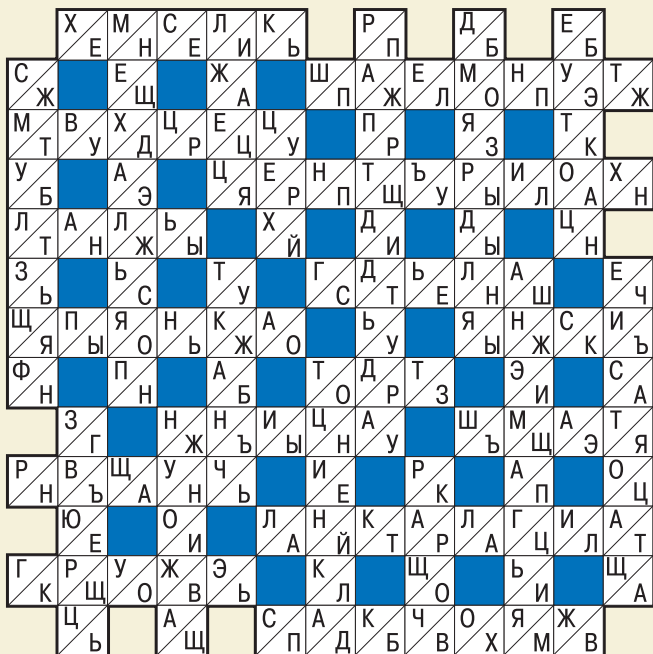
ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту sz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

КРОССВОРД-ДУАЛЬ

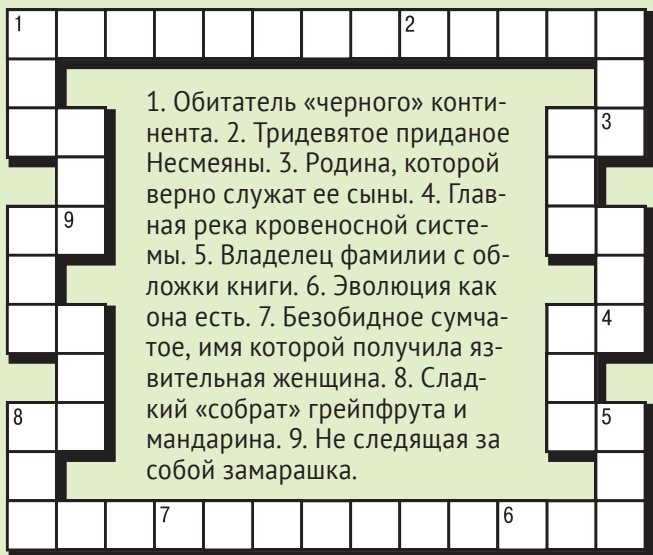
В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.



ОТВЕТЫ

По горизонтали: Хмель, Шапюлюм, Мудрец, Центурион, Таль, Стена, Яночка, Янки, Орм, Жюльетта, Лямат, Реванш, Антрацит, Крова, Сажовая, Лопухица, Медальон, Лжец, Парашютист, Боярыня, Бутон, Сму-тьян, Лекс, Ткань, Анниацця, Чистота, Оценка, Зверь, Жюльетта, Крова.

ЧАЙНВОРД



1. Обитатель «черного» континента.
2. Тридевятое приданое Несмеяны.
3. Родина, которой верно служат ее сыны.
4. Главная река кровеносной системы.
5. Владелец фамилии с обложки книги.
6. Эволюция как она есть.
7. Безобидное сумчатое, имя которой получила язвительная женщина.
8. Сладкий «собрат» грейпфрута и мандарина.
9. Не следящая за собой замарашка.

ОТВЕТЫ

1. Африканец, 2. Царство, 3. Омчана, 4. Аорта, 5. Автор, 6. Развитие, 7. Ехидна, 8. Апельсин, 9. Неряха.

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. Этот сказочный персонаж владел тремя языками. Назовите его.
2. Она на шахматной доске, на женском теле, в голове у финансиста, на льду в хоккее.
3. Их у него четыре, но если их отрезать, то их станет восемь. О чем речь?



ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Змей Горыныч о трех головах, 2. Комбиняцця, 3. Огуп-тепу у бевушки, цвет майки юноты, обоу в правом верхнем углу, **Найдите 5 отличий:** цвет лосиной, кончик кося, размер ган-

ГОРОСКОП НА 26 ФЕВРАЛЯ – 11 МАРТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Внимание Овнов в этот период должно быть направлено на здоровье ЖКТ – будьте осторожны с новыми блюдами. Старайтесь не переедать. Хорошее время для глобальных покупок и перестановки в доме.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам почувствовать душевную гармонию поможет медитация и любимое хобби. Прекрасный период, чтобы поучиться чему-то новому, начать регулярно делать зарядку и подумать о закаливании.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Легкая диета не только улучшит здоровье и самочувствие Львов, но и положительным образом отразится на восприятии мира. Хорошее время для семейных вечеров, экскурсий и загородных прогулок.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Здоровье Весов в марте напрямую будет зависеть от их настроения. Ощущение счастья подарит хорошее самочувствие. Теплое общение, приятные мелочи, поход в театр – не отказывайте себе в простых удовольствиях.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды советуют научиться расслабляться и отдыхать. А отказ от крепкого чая, кофе, алкоголя и курения придаст сил и энергии. Потратить которую можно на любимое хобби и спортивные тренировки.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям небесные светила в марте подкинут повод совершить небольшое путешествие. Не отказывайтесь и от приглашений в гости, совместных прогулок. Общение и движение пойдут на пользу телу и душе.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Хотя самочувствие Тельцов в норме, но его стоит подкрепить выходным или небольшим отпуском. Время, когда в доме пора поселить нарциссы и мимозу, чаще гулять и ввести в меню зелень и проростки.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам не стоит поддаваться пессимистичному настрою и упадническим мыслям. Пейте витамины, больше гуляйте, общайтесь с приятными вам людьми. А вместо зарядки танцуйте. Не дайте шансов хандре.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Не дожидаясь авитаминоза, Девам стоит начать его профилактику. Обратите внимание на меню, в нем должно быть много зелени и овощей. А, чтобы не ссориться с близкими, сосредоточьтесь на своих увлечениях.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам, которые никак не могут расстаться с лишними килограммами, звезды советуют пройти обследование и скорректировать питание. И пора освежить дом к весне – затеять уборку, сделать перестановку.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Звезды советуют Козерогам больше времени уделять правильному дыханию, держать ровно спинку при ходьбе и не гнущаться зарядкой. В марте вероятны новые приятные знакомства и долгожданные встречи.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Укрепить иммунитет Рыбам в марте помогут облепиха, тыква, мед, гранат и имбирь. И, конечно, свежий воздух и закаливание. И старайтесь чаще улыбаться. Хмурое настроение только притягивает хвори.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



12–26 февраля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

26 февраля – организму требуется отдых и увлажнение – примите ванну с аромамаслами, запишитесь на массаж, посмотрите хороший фильм.

27 февраля – день энергетически довольно сложный, нужно попытаться избежать конфликтных ситуаций и не пытаться кому бы то ни было навязывать свою точку зрения.



27 февраля
ПОЛНОЛУНИЕ

28 февраля – хорошее время для диспансеризации, созерцательных прогулок на природе.

1–2 марта – поход в баньку или на массаж принесут удовольствие и пойдут на пользу здоровью; хорошие дни для антивозрастных процедур и ухода за волосами.

3–4 марта – время подходит для посещения окулиста,



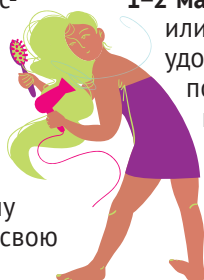
28 февраля – 12 марта
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

покупки очков и начала курса гимнастики для зрения.

5–6 марта – внимание на питание: пользу принесет временный отказ от мяса и жгучих приправ.

7–9 марта – хорошее время для ухода за кожей: маски, массажи и акупунктура порадуют результатом.

10–11 марта – хорошее время для медитации и йоги; следите за давлением и берегите глаза от переутомления.



«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Журнал зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77 –
80233 от 19.01.2021 г.

Учредитель,
редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,
г. Москва, ул. Полковая,
д. 3, стр. 4

e-mail: sz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия,
г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,
офис 4

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

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ЗАВЯЛОВА 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:
ДАНДИКИНА 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

№ 4 (123). Дата выхода:
26.02.2021

Подписано в печать: 19.02.2021
Номер заказа – 2021-00640
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 24.02.2021

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 202 700 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
Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM
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 «Издательская группа
«КАРДОС».

МАРТ МЕСЯЦ любит куролесить

Так наши предки говаривали, а мы им вторим. Ведь первый месяц весны – он и снегом сеет, и солнцем греет – в марте стар и млад веселеет. И как не веселеть? Весна пришла, котомку праздников с собой принесла. Да каких! Что ни день, то повод для вечеров и разговоров приятных.

НЕ ПОСКУПИМСЯ НА КОМПЛИМЕНТЫ

Согласитесь, редко мы людям, даже близким, говорим что-то по-настоящему приятное. Не замечаем их стараний, помощь принимаем как должное, скупно благодарим за вкусный ужин. А ведь это так просто – сказать: «Милая, картошечка сегодня вышла, ну на пять мишленовских звезд, пальчики оближешь!», «Дорогой, какой же ты у меня прекрасный хозяин, кран починил и хлеба не забыл купить. Люблю тебя!». Такие простые и такие важные слова. Да, сегодня Всемирный день комплимента – прекрасный повод вспомнить о полезной привычке говорить друг другу приятные слова.

Помните, как говорится – «доброе слово и кошке приятно». Скажем его и кошке. Ведь сегодня отмечается еще и День кошек в России. У вас еще нет пушистого, усатого друга? Тогда знайте, что владельцы кошек реже страдают от артериальной гипертензии, легче восстанавливаются после болезней. Есть даже специальный термин, которым принято называть лечение с помощью общения с кошками – фелинотерапия.

Услышать комплимент, подарить его в ответ близкому человеку, прижаться к пушистому питомцу. Здорово же, правда!

3
марта

ПОЗДРАВИМ ЗНАКОМЫХ ПИСАТЕЛЕЙ

А можно и не знакомых, но любимых. Почему бы и нет? Сегодня во всем мире отмечают День писателя. И, право, какой же это прекрасный повод устроить творческий вечер! Собраться теплой компанией, почитать вслух стихи или прозу, устроить викторину по всем известным произведениям. А быть может, прочесть что-то из своего – бережно хранимого в школьной тетрадке еще со студенческих времен или из недавнего, написанного по велению души и сердца. И уж коли собирать друзей, то почему бы не приготовить к столу блюда из произведений русских классиков. К примеру, салат от Куприна из рассказа «На покое» или отведать кофе с медом и чесноком от Юлиана Семёнова из «Экспансии»:

«В Анкаре мне подарили рецепт, он сказочен. Вместо сахара – ложка меда, очень жидкого, желательно липового, четверть дольки чеснока, это связывает воедино смысл кофе и меда, и, главное, не давать кипеть...». (у автора)



НАПЕЧЕМ БЛИНЧИКОВ К ЗАВТРАКУ

И поводы для этого ну просто распрекрасные – Международный женский день и Начало сырной недели (Масленица). Вы когда-нибудь отмечали 8 марта блинчиками и оладушками? А ведь это настоящая находка! Мужчины, вкупе с традиционным букетом и шоколадом у вас есть возможность порадовать свою половинку блинчиками на завтрак! Тем более, согласно русским поверьям, чем больше блинов съедено на масленичной неделе, тем безоблачнее отношения в семье будут весь предстоящий год. Недаром ведь блин издревле символизирует солнце. Кстати, знаете ли вы, что в Древней

Руси считали, что девушка может выходить замуж только после того, как научится самостоятельно печь блины? Но ведь 8 марта – день совершенно особенный. Даже самые хозяйственные прелестницы могут себе позволить чуточку полениться, забыть о сковородках и поварешках. Накрасить реснички, надеть красивое платье и лишь принимать комплименты и заботу от родных мужчин.

Любовь Анина

Ещё поводы
посекретничать

26 февраля

- Всемирный день неторопливости

27 февраля

- Международный день оптимиста

1 марта

- Праздник прихода весны


3 марта

- Всемирный день дикой природы
- Международный день охраны уха и слуха

1
марта



8
марта

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------------|---|---------------------|---------------------------|---|--------------------------|---|---|---|---|-------------------------|---|
| | | | | Тут черта и там черта на пляжнице | Мелкая промысловая рыба | | Винторогий барангорец | Кто всех своим ирокезом шокирует? | | | | | | | | | | | | | |
| Сгусток, закупоривший вену | Потери в конкурсе | | Крушение надежд | Голос простуженного | | | | "Белье" пациенту реанимации | Отдельная часть пути | | От него воротит нос вегетарианец | ... | и место в театре | | | | | | | Вызов к доске по списку | |
| Дрессированные в цирке | Овладение крепостью штурмом | | "Унаги-Маки" из ресторана | | | Например, Судеты | | Валюта Португалии до 2002 года | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Искрит в цилиндрах движка | | | | | | | Спецподразделение Росгвардии | | | | Домашний комфорт | | | | | | |
| "Музыка" бокалов | | | | Кушанье в казане | | | | Глазированный творожный десерт | | Кино-режиссер ... Иоселиани | | | | | | | | | | | |
| Показатель работы желудка | Парковый медонос с ценным лубом | | | | | Его мотает заклокоченный | | Письмо с вирусами | | | | | Научное название карболки | | Родина и царство Одиссея | | | | | | |
| | | | Кувшинка, вдохновляющая йога | | И пираньи, и пескари | | | | | Камень в кадке с соленьем | "Фирменное" помещение | | | | | | | | | | |
| Российский гонимый "Формулы 1" | Мастер плести ковры | "Мерка Прокруста" | | | | Фактор крови со знаком - или + | Слой бисквита в "теле" торта | | | Поющий крокодил | | | | | | | | | | "Тело" матери-природы | |
| | | | | Плетеная "шифровка" инков | | Бодрящий напиток | | | | | "Мани в кармане" | | | | | | | | | | |
| Страсть, охватившая картехника | Любимый Афродиты, ставший цветком | Березовая "смола" против грибков | | Не лезет в горло от волнения | | | | | | Инертный газ, названный "чуждым" | У какого глаза надо беречь зеницу? | | | | | | | | | | |
| | Укладка волос набок | | | | | Дети селезня | | Дама, пытавшаяся убить Ленина | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Буддийский глава ...-лама | | Холод по спине при виде монстра | | | | | Кого изучал Миклухо-Маклай? | Ими бы да медь пить | "Зелень" армейской формы | | | | | | | | |
| | Вклинивание в текст | ... для инъекций - для разведения | Музыкальный тандем | | | | Капитан, увезший Медею | Что ..., что маслина - всё едино | | Винни-... | | | | | | | | | | Печной смрад | |
| | ... на covid-19 методом ПЦР | | | | Больничный ... (буллетень) | Компания, что много мычит | | | | Не брит под носом | | | | | | | | | | | |
| | | | Потомок от черно-белого брака | | | | | Прививка от столбняка - под нее | | | | | | | | | | | | | |
| "Атом" архипелага | Световой дефицит | | | Дубильное вещество в чае | | | | | | "Голова в песке", найденная Суховым | | | | | | | | | | | |
| | "Нога под кроной" | Большое количество | | | | Валюта Кувейта | Имя модели Кэмпбелл | | | Бывшие одеждой ключья |  | Ч | И | К | П | Р | Л | И | В | | |
| | | | Финиш беременности | Цена слов-обещалкина | | | | | | | Н | В | О | У | Д | Е | О | | | | |
| | | | | | | | | | | | В | Э | О | Т | Р | Л | К | В | Р | | |
| | | | | | | | | | | | В | В | О | Л | В | К | Т | Л | С | | |
| | | | | | | | | | | | Р | А | Н | И | Л | В | Л | С | О | | |
| | | | | | | | | | | | В | В | И | В | И | А | В | А | О | | |
| | "Движок" АЭС | Корабль для поиска руны | | | | "Мастерская" корабелов | Синоним холла | | | | У | И | С | Н | И | В | Т | В | Ч | Л | |
| | | | | | | | | | | | А | К | Ш | О | У | Т | С | И | Л | Т | С |
| | | | | | | | | | | | Н | В | С | Л | Н | О | С | В | Л | У | В |
| | | | | | | | | | | | О | Х | Л | Ш | Э | Т | Е | Л | В | Л | Р |
| | | | | | | | | | | | О | Н | А | В | С | Ж | Л | Ш | С | Э | Н |
| | | | | | | | Порция пиллؤل | | | | Н | О | У | Д | Е | О | Т | Р | Л | К | В |
| | | | | | | | | | | | Л | У | Н | Э | Ф | О | К | Э | В | О | Р |
| | | | | | | | | | | | Т | Е | Н | Л | Р | Е | Ж | О | У | Л | И |
| | Лотерейная приманка | Бочонок для пива | Декорированный мундир Ржевского | | | | | | | | С | И | Ф | О | М | Р | Я | Р | Л | Л | Л |
| | | | | | | | | | | | О | И | М | А | У | С | Л | Ш | И | Л | В |
| | | | | | | | | | | | Р | А | Т | О | В | К | О | Р | С | Н | О |
| | | | | | | | | | | | П | Ю | А | О | Т | Е | Н | Л | М | В | Е |
| | | | | | | | "Гланка" вдоль корабельного днища | | | | О | У | К | К | С | Е | Х | А | К | Р | С |
| | | | | | | | | | | | Б | В | В | Ц | И | И | Х | И | Т | | |
| | | | | | | | | | | | С | П | Р | С | П | А | М | П | А | | |