

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 04 (171)

24 февраля –
9 марта
2023 года



ЦИСТОСКОПИЯ

СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ
ИССЛЕДОВАНИЯ

СТР. 14

НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПРИ ТРОМБОЗЕ ГЛУБОКИХ ВЕН

СТР. 26–27

ГЕЛЬМИНТОЗЫ

МИФЫ, КОТОРЫЕ ПОРА РАЗВЕНЧАТЬ

СТР. 17

КРЕМ ДЛЯ РУК

СВОИМИ РУКАМИ

СТР. 22

ШАМПИНЬОНЫ

ВЫБИРАЕМ И ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 3 0 0 4

КАЛЕНДАРЬ
ВЕЛИКОГО
ПОСТА
СТР. 24

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЗАМУЧИЛИ ЗУД КОЖИ
И ПИЩЕВЫЕ РАССТРОЙСТВА?

ПРОВЕРЬТЕ ПЕЧЕНЬ!

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

24 февраля

Растущая Луна в Тельце

- + овощи в меню, массаж стоп
- тесная одежда, крепкий кофе

25 февраля

Растущая Луна в Тельце

- + гимнастика для глаз, прогулка
- переохлаждение, бобовые

26 февраля

Растущая Луна в Близнецах

- + посещение стоматолога, сауна
- тяжелые физические нагрузки

27 февраля

Луна в Близнецах, первая четверть

- + массаж шеи, зарядка от запора
- острая пища, неудобная обувь

28 февраля

Растущая луна в Близнецах

- + аутотренинг, чай с мятой
- незнакомая пища, конфликты

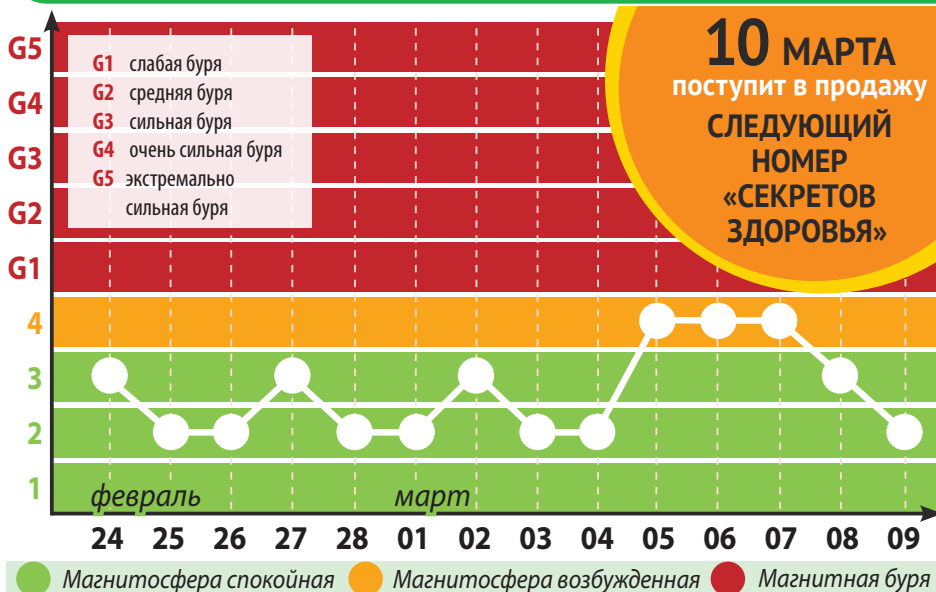
1 марта *Растущая Луна в Раке*

- + контрастный душ, морсы
- баня, зависание в телефоне

2 марта *Растущая Луна в Раке*

- + кардиотренировки, чтение
- крепкий чай, перегревание

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



3 марта *Растущая Луна во Льве*

- + удаление пигментных пятен
- рывковые упражнения, орехи

4 марта *Растущая Луна во Льве*

- + упражнения для позвоночника
- посещение людных мест, выпечка

5 марта *Растущая Луна во Льве*

- + очищение кишечника, отдых
- жгучие специи, напряжение глаз

6 марта

Растущая Луна в Деве

- + рыбные блюда, ингаляции, баня
- стрессы, тайский массаж

7 марта

Луна в Деве (полнолуние)

- + полоскания горла, овощные соки
- холодные напитки, сквернословие

8 марта

Убывающая Луна в Весах

- + крестоцветные в меню, танцы
- сквозняки, игнорирование боли

9 марта

Убывающая Луна в Весах

- + посещение психолога, йога
- тяжелый рюкзак, пасленовые

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ. И, КОНЕЧНО, НЕ УСТАЕМ ГОТОВИТЬ ДЛЯ ВАС САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ, АКТУАЛЬНЫЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

И В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:

- врач расскажет о стенозе сосудов шеи, а также откуда берутся постоянные головокружения, шум в ушах и непроходящая усталость;
- статья о симптомах мужского климакса;
- материал о «женском простатите».



А ТАКЖЕ

разберем подробно овощное рагу на витамины и микроэлементы, расскажем, как приготовить это блюдо вкусно. Лунные советы здоровья подскажут, как привести тот или иной день с наибольшей пользой. И, конечно, традиционно ваши письма с историями и рецептами.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СВЕЖИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 10 МАРТА.

КНИЖКУ ЧИТАЕМ, СЛАДКО ЗАСЫПАЕМ

Полезные вечерние ритуалы, которые многие из нас практикуют перед сном, например, душ и чистка зубов, помогают нам подготовиться ко сну и делают его более здоровым. А быстрее уснуть, как уверяют учёные, нам помогут книги. Почему? Рассказываем.

1

Книга – релаксант.

Перелистывание страниц книги, медленное чтение, погружение в выдуманный мир литературных героев – все это помогает отвлечься от суеты реального мира. Чтение книги перед сном расслабляет ум и является прекрасным способом релаксации.



2

Стресс, прощай!

Чтение книги помогает упорядочить поток мыслей, успокоиться и переключиться. Когнитивные нейropsихологи выяснили, что чтение эффективно снижает уровень стресса, действуя на нашу психику более положительно, чем музыка и прогулка.

3

Проходит раздражение.

Просмотр кино и перелистывание новостей в соцсетях действует на психику раздражающе и возбуждающе, в то время как книга снижает раздражение, способствует умиротворению и спокойному, комфортному засыпанию.

4

Улучшается качество сна.

Чтение интересной книги помогает видеть яркие, но добрые сны, способствует крепкому и глубокому сну. **Важно!** Выбор жанра имеет значение. Не стоит читать перед сном профессиональную и остро сюжетную литературу, боевики и ужастики. Предпочтение лучше отдать приключенческим и любовным романам, а также лирике.

Повышается уровень образованности и интеллекта.

Достаточно читать всего 15 минут перед сном, чтобы прочитывать 2–3 книги в месяц.

5

Колени «ноют» днем и ночью? Я знаю, как заставить их замолчать!



Материал подготовил Захар Алексеевич, ведущий технолог Федеральной Программы Здоровье Нации

Последние исследования позволяют констатировать

факт: патология суставов у жителей России растет. Данные, полученные отечественными ревматологами и ортопедами, соотносятся с общемировыми и отражают глобальную тенденцию: люди все чаще страдают болезнями суставов и костно-мышечной системы. Также все осложняется тем, что за помощью обращаются на той стадии заболевания, когда требуются срочные меры. До того, как болезнь превращает жизнь в бесконечные мучения, пациенты спасаются подручными средствами сомнительной эффективности. Рост негативных тенденций поставил перед специалистами проблему поиска эффективных методов лечения и профилактики.

В итоге, на основе натуральных компонентов, ведущими технологами Алтая был разработан Меланек Сустолад.

Сразу сделаю ход конем — а именно, производитель настолько уверен в качестве своего продукта, что приглашает вас принять участие в социальной акции, в рамках которой вы имеете право получить 2 упаковки Меланек Сустолада совершенно бесплатно.

И все же, почему именно он? Очень просто, Сустолад способствует: ускорению регенерации суставных и костных тканей, снятию воспалений, отечностей и болей, улучшает подвижность, содержит полезные микроэлементы, выводит токсины и соли тяжелых металлов из организма, замедляет развитие болезней опорно-двигательного аппарата.

Мы гарантируем результат каждому, кто готов попробовать наш препарат. Если он не сработает, то мы обещаем возместить всю стоимость упаковки без чека и дополнительных условий.

Реклама

Примите участие в социальной акции ФПЗН

Каждый позвонивший имеет право получить

ПОДАРОК —

Меланек Сустолад 2 уп.

Как забрать подарок?

1 Позвоните по телефону
8 (800) 301-35-07

2 Сообщите код
2 2 8 6

ПОСПЕШИТЕ! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО

Звонки бесплатные, доставка за счет производителя. Внимание! Акция действует строго до 24 марта 2023 года.

Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 800 301 35 07. Только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319494800079759 от 30.11.2022г. 1 Melanex Sustolad.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



**Поделитесь
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



ИСЛАНДСКИЙ МОХ ОТ ПРОСТАТИТА УБЕРЁТ

Журнал «Секреты здоровья» я давно выписываю. Очень многое из того, что тут пишут, мне пригодилось. И рецепты народной медицины пользую активно. Вот только те, что от простатита тут читатели предлагали, мне почему-то слабо помогли. Но все ведь индивидуально, я понимаю. Кому-то помогает, кому-то нет. Я вот от себя тоже кое-что предложить готов. Мне от мужской напасти помог исландский мох. Мне его дочка где-то в интернете заказывает, сам-то я не очень умею им пользоваться. Да и не надо мне. Если что, дети или внуки помогут. Но вернусь к рецепту от простатита. Делюсь от всей души.

2 ст. ложки мха залить полулитром кипятка, тепло укутать и дать настояться в темном месте 9 часов. Процедить. Принимать три недели по четверти стакана дважды в день.

К слову, через две недели курс можно повторить. Вот этот рецепт очень мне по душе пришелся. Чувствую себя снова в силе.

Пётр Яковлевич Семин, Московская обл.

Наша справка:

Многие врачи положительно относятся к исландскому мху (цетрарию) и советуют его использовать не только в качестве комплексной терапии уже случившихся мужских недугов, но и для их профилактики. Защитить мужскую силу помогает усниновая кислота в составе растения. Она стимулирует работу простаты, помогает заживлению ран.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



ЛЕСНАЯ КАШКА ОТ СИЛЬНОГО КАШЛЯ

Икотник, лесная кашка, белый золототысячник, горлянка – как только эту травушку ни называют. Я, кстати, именно от икоты ее принимать начала. Недаром ведь икотником ее прозвали. А когда пневмонией заболела, мне пригодились ее отхаркивающие, противовоспалительные и антибактериальные свойства. Вообще, согласитесь, у природы на каждый случай средство припасено. Нужно только изучать, впитывать, доверять. У меня бабушка травницей была, я, конечно, и близко столько знаний не имею, но кое-что от нее переняла. Даже сама некоторые травы собираю и сушу. Вот икотник – как раз одна из таких. Я вообще эту травку волшебной считаю, насколько она полезной богата. Вот и с пневмонией мне помогла справиться, последствия лечения антибиотиками устранить в том числе, быстрее изгнать кашель.

1 ст. ложку сухой измельченной травы икотника залить стаканом кипятка, емкость тепло укутать и оставить на полчаса. Процедить. Принимать по полстакана трижды в день во время еды.



Если мой рецепт все-таки дойдет до страниц газеты, очень прошу добавить, что детям травку давать не рекомендуется. В ней содержатся растительные токсины.

Раиса Болотова, г. Орёл

Наша справка:

Алкалоиды в составе икотника действительно являются природными токсинами, которые, тем не менее, полезны в малых количествах, так как притупляют боль, купируют воспаление и инфекцию, расслабляют нервную систему, снимают мышечные спазмы, чем, кстати, объясняется противокашлевый и противоикотный эффект растения. Противовоспалительный эффект икотнику обеспечивают кумарины и дубильные вещества в составе, они же способствуют более быстрому заживлению слизистой.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:



ЧТОБЫ СОСЕДИ НЕ ВЫЗВАЛИ ПОЖАРНЫХ

Если во время приготовления пищи что-то протекло на дно духовки, быстро присыпьте пятно солью и готовьте спокойно дальше. Никакого дыма и запаха гари! Да и мыть духовку после этого будет куда проще.

Любовь Якушева, Орловская обл.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

БОДЯК ПОЛЕВОЙ – ФУРУНКУЛЫ, ДОЛОЙ!

Позапрошлым летом я вышла второй раз замуж. С первым мужем мы развелись десять лет назад. Думала, так и доживу свой век одна, возраст-то уже пятый десяток разменял. А вот вышло так, что на фестивале народных промыслов познакомилась с положительным мужчиной, понравились друг другу, стали общаться. А прошло время, он предложил мне узаконить отношения. Я и подумала, что дети мои уже взрослые, разлетелись из родительского гнезда. Внуки бывают, но чаще я все-таки одна дни коротаю. Согласилась. А муж мой оказался помимо все-

го прочего заядлым рыбаком и меня к этому делу приобщил. И вот зимой мы были на рыбалке, я замерзла, заболела. Но это ладно, поболела и поправилась, но, видно, что-то с иммунитетом – одолели фурункулы. И, будете смеяться, но оказалось, что муж мой еще и в народной медицине подкован. Купил в аптеке упаковку бодяка полевого и заверил, что это прекрасное средство от фурункулеза. Муж делал настой на основе растения.

1 ст. ложку сухой травы чертополоха (бодяка полевого) залить стаканом кипятка, выждать 15

минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана дважды в сутки.

А на сами фурункулы припарки из состава покрепче.

3 ст. ложки сухой травы чертополоха залить стаканом крутого кипятка, выждать, пока настой остынет до комфортной температуры. Завернуть распаренную траву в марлю и приложить к фурункулу, зафиксировать на 2–3 часа.

Три недели я пила настой и делала припарки, от фурункулов и следа не осталось. И не появлялись больше.

Варвара Кажеева,
г. Люберцы



Наша справка:

Эфирные масла в составе бодяка полевого обладают противовирусной и противомикробной активностью; аскорбиновая кислота стимулирует работу иммунитета, помогает противостоять инфекции; каротин обеспечивает антиоксидантные свойства растения; дубильные вещества заживляют раны на коже, слизистый, подстегивают регенерационные процессы в тканях.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧТОБЫ ВДЕТЬ НИТКУ В ИГОЛКУ...

... я всегда пользуюсь лаком для волос. Да-да, просто брызгаю лаком на кончик нитки, даю подсохнуть и легко вставляю даже в самое маленькое игольное ушко.

Ольга Ярошенко, г. Рязань



ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СУСТАВОВ

Сустакор Артро, капсулы в среде-активаторе

Для профилактики дегенеративных изменений суставов
Способствует снятию боли и отечности
Суставы на долгие годы

Назовите промокод **СЕКРЕТ**,
получите скидку – 10% на весь заказ

Заказать со скидкой:

+7 (495) 255-16-01, www.magazintrav.ru



РЕКЛАМА

*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ РУССКИЕ КОРНИ WWW.MAGAZINTRAV.RU
ИП МАРУЕВА Д. А., 141076, МО, Г. КОРОЛЕВ, УЛ. МИЧУРИНА, Д. 27, ОГРН 319508100066806 НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ И БАД



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЛАПЧАТКА БЕЛАЯ – ПОМОЩНИЦА УМЕЛАЯ

Переболела два года назад ковидом, и откуда ни возьмись, напала на меня астма. Я, конечно, аллергик со стажем, и бронхи у меня слабые, чуть что – кашель, но астмы никогда не было. А тут прям измучилась. На холоде приступ, понервничала – приступ, весной прошлась по парку – приступ. Научилась и баллончиками пользоваться, и курсовые лекарства принимаю, но, как поклонник народной медицины, не могла не начать поиски «своего» средства от этой напасти. Много всего перепробовала, а понравился мне настой лапчатки белой. С его помощью я дозу гормона снизить смогла и чувствую себя намного лучше, приступов стало куда меньше.

1 ст. ложку измельченных корней лапчатки белой залить кипятком в количестве пол-литра. Томить на малом огне 15 минут, не допуская активного кипения. Снять с плиты, укутать и дать настояться в течение 2 часов. Процедить. Кипяченой водой довести объем настоя до первоначального. Я принимаю месячными курсами четыре раза в год по 2 ст. ложки 4 раза в день за 15 минут до еды.

Антонина Петренко, г. Гулькевичи

Наша справка:

Лапчатка белая – лекарственное растение, богатое холинами, дубильными веществами, крахмалом, сапонинами и разнообразными органическими кислотами. В корнях растения много йода, поэтому чаще ее используют в комплексной терапии заболеваний щитовидной железы. Однако широко известны и противовоспалительные свойства растения, а также его способность восстанавливать слизистые оболочки и снимать спазмы.

✉ ЗАПОР НАСТОЙ ФИАЛКИ ПОБОРОЛ

Уже лет десять у меня ужасно болят колени. Операцию по удалению части мениска я перенесла пять лет назад, но боли никуда не делись. Облегчение было недолгим, уже через полтора года после операции они возобновились. Пришлось продать дачу, работать на огороде стало мучительным занятием. Да и вообще я стала двигаться меньше, располнела. От этого боли в коленях только усилились. Корю себя за это ужасно. Стала пробовать различные диеты для похудения и довела себя до упорных запоров. Пришлось искать возможность «расшевелить» кишечник. Пить слабительное мне не хотелось, сенну ученые раскритиковали, а тут мне очень кстати знакомая рассказала про фиалку трехцветную. Мол, очень она мягко и эффективно борется с этой деликатной проблемой. Решила попробовать.

2 ст. ложки сухой травы фиалки трехцветной залить полулитром кипятка и тепло укутать, дав настояться в течение 2 часов. Процедить. Принимать по 1/2 стакана трижды в день

перед едой до улучшения состояния. Первое, что я заметила, это то, что наладился сон. Стала читать, оказалось, что фиалка обладает седативным эффектом. А со временем и работа кишечника в норму пришла. Метеоризм, вздутие, отрыжка остались в прошлом. Все работает как часы. Теперь стараюсь просто правильно питаться и больше двигаться. Хоть и с палочкой, колени-то болят. Но, думаю, вес сброшу, станет полегче.

*Варвара Стародубова,
г. Карасук*

Наша справка:

В составе листьев и стеблей фиалки содержатся аскорбиновая кислота, дубильные вещества, кумарины, эфирные масла, флавоноиды, танины, полисахариды, а также кислоты (урсоловая, виннокаменная). Растение обладает обезболивающими, противовоспалительными, антибактериальными и успокаивающими свойствами. Растение активизирует обмен веществ, оказывает обволакивающее действие, помогает при нарушении работы желудка и кишечника. В народной медицине применяется в том числе и при болях в суставах.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧТОБЫ СЫР НЕ ВЫСЫХАЛ

Чтобы сыр в холодильнике не завял и не пересыхал, я всегда сразу после покупки мажу его сливочным маслом. А в дальнейшем так поступаю и со свежим срезом.

Эльвира Репина, г. Новосибирск

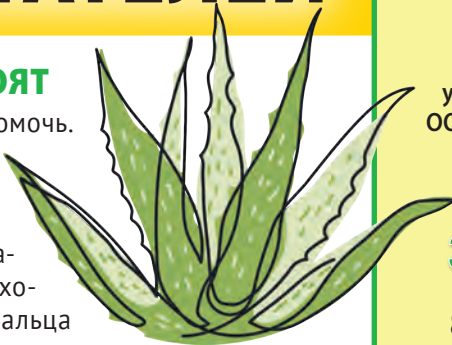


ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

КАКАО И АЛОЭ КАШЕЛЬ УСПОКОЯТ

Прошлой зимой моя мама заболела бронхитом. И вроде уже начала поправляться, а кашель никак отступить не желал. И сиропов всяких перепила полно, и таблеток, и растирали спину и грудь жиром, компрессы делали, травы заваривали. А кашель продолжал мучить ее, особенно ночами. В один из дней я ехала к маме с банкой меда и сонмом тяжких дум и встретила в электричке свою бывшую сокурсницу. Разговорились. Она мне о своем житье-бытье рассказала я о себе, про маму вот тоже. Тогда Женя, сокурсница моя, посоветовала мне один рецепт. Сказала, что ей он именно от бронхита и помог. Да и рецепт-то несложный совсем. Пришлось, правда, по деревне маминой побегать, когда приехала – смалец хороший поискать. Можно было самой натопить, но то время, а мне побыстрее хотелось

маме помочь. И так, растопить на водяной бане 100 г хорошего смальца и 100 г качественного сливочного масла. Снять с плиты, вмешать в жировую основу 20 г свежеевыжатого сока алоэ и 25 г качественного какао-порошка. Переложить массу в стеклянную банку, остудить, укупорить и убрать в холодильник. Дважды в день десертную ложку этого средства необходимо разводить в стакане теплого молока или ромашкового чая (на ночь лучше готовить чай) и выпивать перед завтраком и перед сном. И ведь правда, кашель у мамы быстро пошел на убыль, а через неделю и вовсе сошел на нет.



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

Все-таки любые встречи в нашей жизни неслучайны!

Екатерина Пушкина, Воронежская обл.

Наша справка:

Алоэ обладает противовоспалительными, антибактериальными и иммуностимулирующими свойствами. Какао, благодаря теобромину и теофиллину в своем составе, расширяет просветы бронхов. А молоко и жиры обеспечивают средству согревающий и отхаркивающий эффекты.

ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК = МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА ПОЛЬЗА

Пробиотики и пребиотики – это различные биологически-активные вещества, каждые из которых назначается при нарушении баланса естественной микрофлоры ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Как они работают? Пробиотик – это комплекс полезных бактерий, которые способствуют хорошей работе ЖКТ и восстановлению нарушенного состава микрофлоры при дисбактериозе, который часто может развиваться после приема антибиотиков.

Пребиотики, такие как инулин, нужны для питания и создания благоприятных условий для полезных пробиотических бактерий – они избирательно стимулируют рост собственных и только полезных представителей кишечной микрофлоры (лактобактерий, бифидобактерий).

В ферментации микрофлорой толстого кишечника из инулина образуются полезные вещества, которые поддерживают

нормальную функцию клеток кишечника – колоноцитов.

Дефицит пребиотических продуктов в рационе современного человека при несбалансированном питании, диетах может приводить к развитию кишечного дисбиоза. Дополнительное включение пребиотиков также важно для восстановления сил организма после перенесенных заболеваний, при нарушениях обменных процессов.

Для того, кто предпочитает «все и сразу» в наших аптеках есть «Флориоза» –



это комплекс, сочетающий про- и пребиотики в одном продукте европейского качества, произведенный в Италии. В одном саше «Флориозы» содержится 3 миллиарда пробиотических бактерий, которые вступают в борьбу с патогенной флорой в кишечнике, и в дополнении к этому «Флориоза» содержит 800 мг пребиотика инулина, что обеспечивает физиологичное влияние на коррекцию количественного и качественного состава микрофлоры кишечника. Еще одним отличием «Флориозы» является содержание витаминов группы В, восполнение дефицита которых способствует нормализации моторики кишечника и, конечно, нужно для правильной работы нервной системы. Лучше начинать прием с первого дня антибиотикотерапии и продолжать курс после нее.

РЕКЛАМА

СГР: № RU.77.99.11.003.E.001326.04.19 от 09.04.2019 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Пажитник – это небольшой кустарник из семейства бобовых. О его целебных свойствах знали ещё древние египтяне. Упоминание о нём встречается на старинных листках папируса, где описана его способность лечить ожоги. Но и в наши дни растение активно используется в народной медицине и в кулинарии.

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА

Да-да, пажитник, если верить недавним исследованиям, может значительно снижать уровень сахара и холестерина в крови. В течение 2 месяцев люди, принимавшие участие в эксперименте, употребляли 1 г измельченных семян этого растения, и результаты поистине впечатлили: уровень сахара у диабетиков снижался на 25–30%. При этом наибольшую эффективность проявили семена, вымоченные в кипятке. Однако следует относиться к этому полезному свойству кустарника с осторожностью, потому что в сочетании с другими продуктами, которые способны понижать уровень сахара, или с инсулином пажитник может вызвать гипогликемию.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ астма
- ✗ онкология
- ✗ беременность и кормление грудью
- ✗ возраст до 10 лет
- ✗ повышенное артериальное давление

Анна Ерёмкина

Пажитник: НЕ ТОЛЬКО АРОМАТНАЯ СПЕЦИЯ

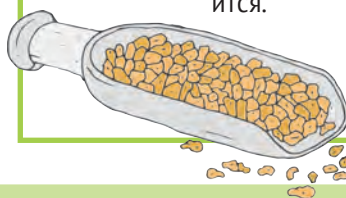


ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Способен пажитник помочь и в борьбе с лишним весом. 50 г измельченного корня имбиря, 1/2 ч. ложки куркумы, сок половинки крупного лимона и 1 ст. ложку семян пажитника смешать между собой и залить 500 мл кипятка. Пить такой напиток необходимо за 30 минут до еды в подогретом виде.

ИММУНИТЕТ ПОД ЗАЩИТОЙ

Особой популярностью среди любителей народной медицины пользуется чай из пажитника, он обладает многими полезными свойствами, но самые важные из них – укрепление иммунитета и улучшение работоспособности за счет высокого содержания витамина А и холина в семенах. Чтобы заварить такой чай, понадобится 2 ч. ложки измельченного пажитника. Залить их в кастрюльке 250 мл кипятка и поставить на медленный огонь. Дать покипеть пару минут и снять с плиты. Пить чай можно будет через 2–3 часа, когда он настоится.



ЧТОБЫ НЕ КАШЛЯТЬ

Если вы долгое время страдаете от периодического покашливания, то на помощь придет все тот же пажитник. Понадобится 1 стакан молока и 1 ст. ложка молотых семян. Смешать эти 2 ингредиента и отправить их на плиту. Довести до кипения, снять с плиты. Дать средству остыть до комфортной температуры и добавить 1/2 ч. ложки меда. Пить небольшими глотками в течение дня. Принимать 4 раза в неделю в течение месяца.

ПИЩЕВАРЕНИЕ, КАК ЧАСЫ

Активно используется растение и для облегчения неприятных симптомов у людей, страдающих гастритом или изжогами на фоне повышенной кислотности желудка. Рецепт очень прост: 5 г семян пажитника следует замочить на ночь в кипяченой воде, затем измельчить их хорошенько в блендере до состояния кашицы. Развести кашу в половине стакана теплой воды и выпивать за 25–30 минут до приема пищи.

ДЛЯ ГУСТОЙ ШЕВЕЛЮРЫ

Масло с добавлением семян пажитника может остановить выпадение волос и укрепить их структуру. 40 г семян пажитника измельчить в порошок, высыпать его в контейнер и добавить 150 мл кокосового масла, закрыть контейнер крышкой и оставить его в светлом месте, например, на подоконнике, на неделю, затем процедить. Пользоваться таким средством можно 2 раза в неделю, достаточно нанести его на кожу головы массажными движениями, накрыть голову полиэтиленовым пакетом и оставить на 30 минут. Затем вымыть волосы обычным способом.



Бесплатная диагностика зрения

При хирургии катаракты*

3Z Прогрессивная
офтальмология

м. ВДНХ, ул. Бориса Галушкина, д. 3
8 (495) 292 69 10

* 100% скидка на диагностику зрения при проведении операции по удалению катаракты.
Акция действует с 1 по 28 февраля 2023 г. в клинике 3Z Москвы по адресу ул. Бориса Галушкина, 3.
Скидки не суммируются с другими акциями и предложениями. Подробности акции уточняйте по телефону.
ООО «Три-З». Лицензия № Л041-00110-26/00589165 от 3.02.2022 г. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Среди всех органов человеческого тела печень – один из самых удивительных, с какой стороны на неё ни взглянуть. С одной стороны, она решает множество задач, связанных с нашим здоровьем и хорошим самочувствием, а с другой – все нагрузки, даже повышенные, долго выносит «молча», не ноет и не болит. Но любому терпению однажды приходит конец, и клетки печени тоже не вечны.

НЕ ДОВОДИТЕ ПЕЧЕНЬ

КАК НАШИ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ



Слова «цирроз печени» у многих людей ассоциируются, прежде всего, с алкоголизмом. Однако на самом деле, цирроз – это конечная стадия многих заболеваний печени, среди которых и хронические гепатиты, и алкогольная и неалкогольная жировая болезнь.

С **Александрой Рябиковой, врачом-гастроэнтерологом терапевтического отделения филиала N 2 НМИЦ ВМТ им. А. А. Вишневого**, поговорим о разнообразии факторов, ведущих к циррозам. А также о том, как избежать этого «печального конца», чтобы печень жила долго, здорово и счастливо.

ЧЕМ ЗАНЯТА ВАША ПЕЧЕНЬ?

Для начала все же вкратце напомним о том, какие задачи решает печень в организме, пока мы с вами работаем, отдыхаем и спим.

- Печень – активная участница процесса пищеварения. Она вырабатывает желчь, необходимую для переваривания и усвоения жиров, и делает это непрерывно в течение суток. Желчь хранится в концентрированном виде в желчном пузыре, а во время еды дозированно поступает в просвет 12-перстной кишки.

- Печень занимается синтезом холестерина. Он необходим человеческому организму как структурный компонент клеточных мембран и задействован в выработке стероидных гормонов. В норме около 80% холестерина вырабатывает именно печень, и лишь оставшиеся 20% поступают вместе с едой.

- Печень задействована в обмене белков, жиров и углеводов, минеральном и гормональном обменах. В том числе участвует в синтезе иммунных белков и белков, отвечающих за свертываемость крови, а также в производстве витамина D.

- Печень «складирует» для нужд организма витамины (А, D, Е, К, В6, В12, фолиевую кислоту) и приберегает энергетическое топливо – глюкозу в виде гликогена.

- Через печень в обязательном порядке проходят все вещества, поступившие в организм вместе с едой, напитками т. д. Именно она «разгребает» последствия наших обильных застолий и вечеринок, принимает на себя и никотиновые, и медикаментозные «удары», обезвреживая токсины.

Все это – только начало списка, ведь в общей сложности печень выполняет около 500 (!) различных функций.

Стоит ли говорить о том, что если в ее работе начинаются сбои, то страдает не только она сама, но и другие органы и системы организма.

Между тем, человек зачастую сильно усложняет жизнь своей печени.

Несбалансированное питание, избыток жиров, сахара и химических добавок в пище, злоупотребление алкоголем, лекарства, которые многие сами себе «назначают», и ряд других причин приводит к повреждению ее клеток.

КСТАТИ

Клетки печени называются гепатоциты. Ежеминутно в них происходит до 2 млн химических реакций, поэтому неслучайно печень называют «химическим заводом» человеческого тела.



ДО ЦИРРОЗА!

ЧТО ТАКОЕ ЦИРРОЗ?

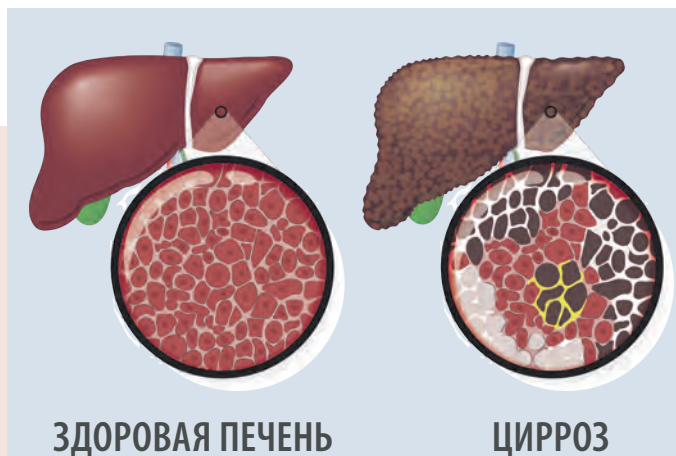
– Цирроз – это следствие замещения рабочих печеночных клеток, поврежденных под действием негативных факторов, обычной соединительной тканью. Ее еще называют фиброзной. Как при глубоком повреждении кожи формируется рубец, так и в печени при массивном повреждении печеночной ткани образуются фиброзные «рубцы».

Понятно, что такая ткань уже не может выполнять те функции, которые выполняли клетки печени. Пытаясь компенсировать частичную утрату функциональности, здоровая ткань органа разрастается, образует узлы. Со временем структура печени полностью меняется на фиброзно-узловую, и тогда врачи диагностируют цирроз.

Заболевания печени являются глобальной проблемой здравоохранения. Ежегодно в мире от цирроза умирает более 1 млн человек, – рассказывает Александра Рябикова.

– Значит ли это, что цирроз всегда ведет к летальному исходу?

– Все зависит от того, на какой стадии выявлено заболевание. На ранних стадиях, когда гепатоциты еще сохраняют



ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ

ЦИРРОЗ

функциональность, а больной готов придерживаться схемы лечения и изменить свой образ жизни, – например, радикально отказаться от алкоголя, – можно говорить о благоприятных прогнозах. В некоторых случаях правильная терапия позволяет компенсировать заболевание на срок до 20 лет и более.

Однако все же стоит помнить о том, что цирроз печени необратим. Лечение всего лишь направлено на замедление прогрессирования процесса и профилактику осложнений. Поэтому лучше всего не доводить печень до такой крайности.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЦИРРОЗ?

– Цирроз не развивается мгновенно. Этому предшествует длительный процесс разрушения клеток печени, воспаление. Наиболее часто оно может быть вызвано чрезмерным употреблением алкоголя. Токсичная доза для печени – 40–80 мл этилового спирта в сутки для мужчин и 20 мл – для женщин. Понятно, что опасность представляет не только спирт, потому что любой алкогольный напиток, включая пиво и шампанское, содержит его в том или ином количестве.

По статистике, около 50% цирроза печени связаны со злоупотреблением алкоголя и развитием алкогольной болезни печени.

Еще одна частая причина циррозов – это вирусы гепатитов. Чаще всего печень страдает от пяти видов вируса: А, В, С, D, Е. Вирусные гепатиты А и Е могут передаваться через грязные руки, употребление зараженной воды и продуктов – например, невымытых фруктов и овощей. В свою очередь, вирусные гепатиты В, С и D передаются посредством биологических жидкостей – через кровь или половым

путем, а также от матери к ребенку.

Часто при ультразвуковом исследовании органов брюшной полости мы видим такое состояние печени, как «жировая гепатоз» – это когда в клетках печени избыточно накапливается жир. Такие клетки менее устойчивы к внешним воздействиям.

– Что такое лекарственный цирроз?

– Это цирроз, возникший вследствие употребления некоторых лекарственных средств. Это может быть, например, парацетамол в дозе более 4 г в сутки, НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты), гормональные препараты, некоторые антибиотики. А также противогрибковые препараты, статины, противотуберкулезные, противоопухолевые препараты – особенно в сочетании с приемом алкоголя.

Факторы риска – длительный прием препаратов, прием в избыточной дозе, некоторые сочетания лекарственных препаратов, высокий индекс массы тела.

Читайте дальше на стр. 12

ВАЖНО!

Лекарственному поражению наиболее подвержена печень в состоянии жирового гепатоза. Ему, в свою очередь, способствует малоподвижный образ жизни, питание с избытком простых углеводов и избыточное употребление алкоголя.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, заушные, внутриушные, внутримочевые. Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро)
4-й Новоподмосковный пер., 4
8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31
www.neoton-sluh.ru

РУ 00111A158 ОГРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Продолжение.
Начало на стр. 10

НЕ ДОВОДИТЕ



ПОЧЕМУ ПЕЧЕНЬ «МОЛЧИТ»?

Что самое удивительное, даже при сильных нагрузках печень не может, образно говоря, высказать человеку свое «недовольство». Все потому, что в толще печени нет нервных окончаний, и она не может болеть. Вот почему многие люди, даже ведущие долгие годы нездоровый образ жизни, могут думать, что с печенью у них все в порядке.



– Действительно, так как печень обладает большим «запасом прочности», ее заболевания длительное время могут протекать бессимптомно или с незначительными симптомами, – отмечает Александра Рябикова.

– На какие «звоночки» нужно обратить особое внимание?

– Больного может беспокоить общая слабость, быстрая утомляемость, головные боли. Могут иметь место диспептические симптомы – то есть связанные с нарушением пищеварения: расстройство стула, тяжесть в правом боку, осветление или обесцвечивание кала, потемнение мочи. А также субфебрильная температура тела, снижение аппетита, сосудистые звездочки на коже.



На поздних стадиях заболевания может развиваться желтуха – пожелтение кожи и белков глаз. Из-за перенаполнения вен передней брюшной стенки может происходить резкое увеличение живота в объеме, так называемая «голова медузы», при общем уменьшении массы тела пациента. Больного может беспокоить кожный зуд, отеки.

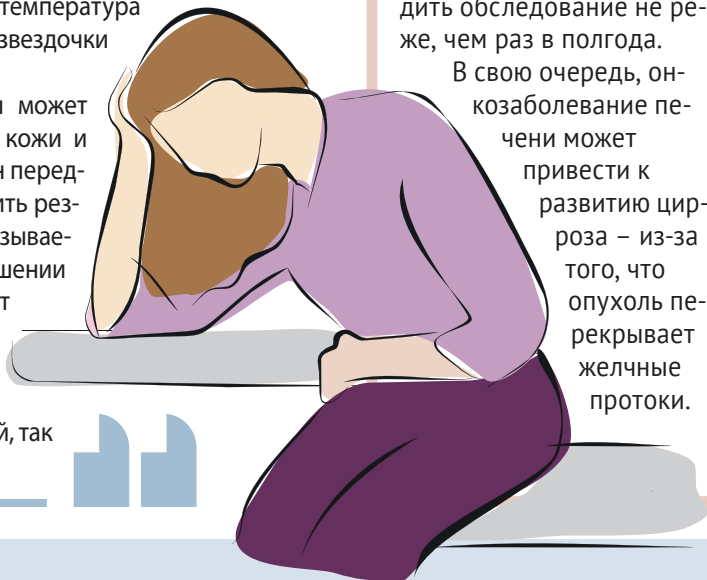
Характерный симптом – пальмарная эритема – равномерное интенсивное покраснение обеих ладоней, так называемые «печеночные ладони».



ЦИРРОЗ И ОНКОЛОГИЯ

Цирроз печени иногда ошибочно считают разновидностью раковых заболеваний. На самом деле, цирроз не имеет отношения к онкологии, однако при его наличии резко, в десять раз, возрастает риск развития гепатоцеллюлярной карциномы – самой распространенной разновидности рака печени. Поэтому таким людям необходимо проходить обследование не реже, чем раз в полгода.

В свою очередь, онкозаболевание печени может привести к развитию цирроза – из-за того, что опухоль перекрывает желчные протоки.



ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ВАЖНО!

Как уже говорилось выше, цирроз печени необратим. Поэтому так важно заметить заболевание печени на ранней стадии, а еще лучше – приложить осознанные усилия для того, чтобы сохранить печень здоровой:

- избегать избыточного употребления алкоголя;
- избегать незащищенных половых контактов со случайными партнерами, остерегаться нестерильного медицинского и прочего оборудования, чтобы не заразиться гепатитом;
- избегать применения лекарств (в том числе обезболивающих, антибиотиков, гормональных препаратов, статинов) без назначения врача;
- если назначено длительное лечение, то необходимо контролировать показатели биохимического анализа

крови (через 2–3 месяца после начала приема лекарства и далее каждые полгода);

- держать под контролем массу тела и объема талии: в норме талия у мужчин не должна превышать 94 см, у женщины – 80 см. Превышение этих цифр уже является опасным для здоровья;
- при выявлении стойких изменений в «печеночных» показателях анализов – обязательно пройти исследование на маркеры вирусных гепатитов. При выявлении заболевания обязательно обратиться в специализированные центры лечения вирусных гепатитов, в настоящее время существуют эффективные средства для их терапии;
- вести активный образ жизни;
- своевременно проходить диспансеризацию.

ПЕЧЕНЬ ДО ЦИРРОЗА!

ЧТО ЛЮБИТ ПЕЧЕНЬ...

● Печень вырабатывает желчь регулярно, при этом для ее здоровья важен такой же регулярный отток желчи. Поэтому полезно придерживаться постоянного режима питания (есть постоянно в одно и то же время), оптимально – умеренными порциями пять раз в день.

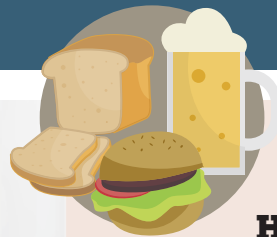
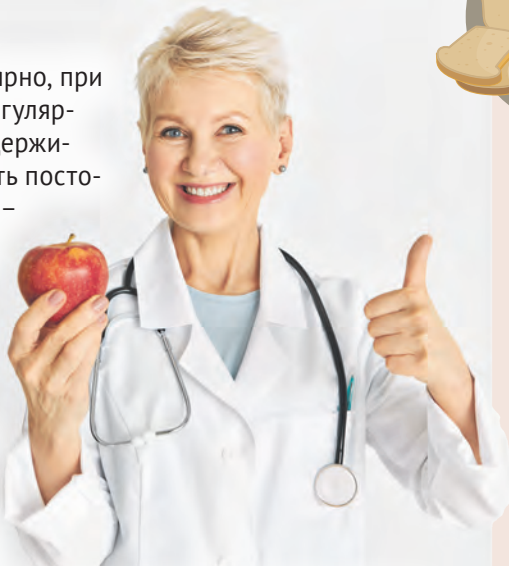
● Завтрак очень важен – не стоит его пропускать!

● Стоит позаботиться о разнообразном питании. Печень любит качественные белки и жиры, сложные углеводы, ей вреден избыток «легких» углеводов – он способствует развитию жирового гепатоза.

● Основные задачи лечебной диеты при болезни печени – снизить нагрузку на орган, улучшить выделение желчи, восстановить нормальное функционирование. Поэтому печень оценит заботу, если ограничить жиры в рационе, исключить тяжелую, грубую, холодную, жирную пищу, снизить потребление соли, жареных, острых и копченых продуктов.

● Отдавайте предпочтение натуральной еде с коротким сроком хранения, с минимальным содержанием искусственных компонентов.

● Наша печень любит, чтобы еда и питье были теплыми, во избежание спазмов желчевыводящих путей.



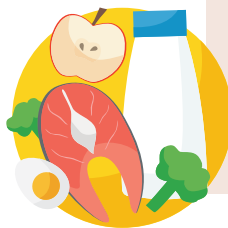
...И ЧЕГО ОНА НЕ ЛЮБИТ:

В соответствии с рекомендациями врачей, диета при заболеваниях печени подразумевает отказ от следующих продуктов:

- ✗ фаст-фуд, блюда быстрого приготовления;
- ✗ маргарин, твердые жиры, спреды, трансжиры;
- ✗ бобовые;
- ✗ грибы, редька, редис, консервированные овощи;
- ✗ жирные сыры и сметана;
- ✗ жирная соленая рыба;
- ✗ жареные пирожки, чебуреки;
- ✗ кислые фрукты и ягоды, цитрусовые;
- ✗ алкогольные напитки;
- ✗ торты, мороженое, шоколад;
- ✗ продукты, содержащие рафинированный сахар, нитриты, антибиотики, гормоны, усилители вкуса и красители.

Какие продукты полезны для печени?

- ✓ Свекла, тыква, морковь, болгарский перец, зелень, курага;
- ✓ оливковое масло и другие натуральные растительные масла холодного отжима (в умеренном количестве);
- ✓ нежирное мясо, тушеное или приготовленное на пару;
- ✓ рыба тушеная или вареная;
- ✓ нежирные молочные продукты.



Начните питаться так, как «любит» ваша печень, и уже через месяц вы ощутите заметные изменения в самочувствии!

Оксана Калашникова

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



Геленк Нарунг

- Источник коллагена.
- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:
8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), 8 (495) 220-76-76 (г. Москва)

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru. Реклама.

Картила Геленк-МСМ

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.



Цистоскопия – это метод обследования внутренней поверхности мочевого пузыря при помощи специального прибора – цистоскопа. При этом единственный способ для врача «заглянуть» внутрь мочевого пузыря, не прибегая к операции, – это ввести прибор через уретру.

Процедура заранее пугает многих, однако бывает так, что без нее не обойтись. К тому же, в современных медучреждениях делают все, чтобы свести к минимуму неприятные ощущения при цистоскопии.

КАК УСТРОЕН ЦИСТОСКОП?

Цистоскоп – это оптический прибор, главная часть которого – тонкая трубка, вводимая в полость пузыря. Цистоскопы бывают двух типов:

- 1 с гибкой фиброоптоволоконной трубкой;
- 2 с жесткой металлической трубкой, состоящей из катетера и внутренней части с системой оптических линз.

Во время исследования врач смотрит либо в окуляр прибора, либо на изображение, которое транслируется на монитор.

Оба вида цистоскопов имеют световоды, а также отдельные каналы для тонких хирургических инструментов. В процессе цистоскопии врач может сделать биопсию (взять образцы ткани на исследование), удалить новообразование, разрушить камни и т. д.

Страхи по ЦИСТОСКОПИИ

СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ ЭНДОСКОПИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ?

КОГДА БЕЗ ЭТОГО НЕ ОБОЙТИСЬ?

Цистоскопию могут назначить при:

- частых воспалениях мочевого пузыря при отсутствии видимых причин,
- повторяющейся гематурии (крови в моче),
- болях в области таза неясного происхождения,
- подозрении на новообразование в мочевом пузыре,



У мужчин цистоскопию могут выполнять при простатите и аденоме простаты.

БУДЕТ ЛИ БОЛЬНО?

Процедура действительно может доставлять дискомфорт.

Обычно женщины переносят это легче, чем мужчины, потому что женская уретра гораздо короче и шире. У женщин при цистоскопии используют местный анестетик, кото-

рый наносят на тубу цистоскопа.

У мужчин предварительно в уретру вводят гель с лидокаином или раствор новокаина, а во время процедуры должен присутствовать анестезиолог, чтобы при необходимости добавить обезболивание.

В отдельных случаях процедуру могут проводить и под общим наркозом.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ПОСЛЕ ЦИСТОСКОПИИ?

В день процедуры и еще на пару дней стоит отказаться от острой и копченой пищи, а также от любого алкоголя. Вещества, выделяемые при переработке этих продуктов в организме, могут вызвать резь на раздраженных стенках уретры.

Если процедура проводилась под общим наркозом, в течение суток нельзя садиться за руль.

После процедуры нужно пить больше чистой воды: интенсивное мочеиспускание ускорит естественное «промывание» уретры. Также очень хорошо подходят натуральные морсы из брусники и клюквы – это природные антисептики.

Важно тщательно следить за гигиеной наружных половых органов, чтобы избежать заноса патогенной микрофлоры в уретру.

Если вы занимаетесь спортом, стоит хотя бы на пару дней отказаться от интенсивных физических нагрузок.

Интимную жизнь можно возобновлять только после того, как неприятные ощущения в уретре полностью исчезли и если в моче отсутствует кровь.

Оксана Черных

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК?

- Если жжение при мочеиспускании сохраняется больше трех дней или все это время в моче присутствует кровь.
- Если вы в течение всего дня после цистоскопии не можете помочиться самостоятельно.
- Если у вас поднялась температура, вы ощущаете озноб, ломоту в пояснице, боли внизу живота.

Все это – повод незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ СОВРЕМЕННАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ МЕДИЦИНА?



У каждого народа есть свой, традиционный способ лечения ОРЗ. В ход идет все, что попадает под руку, и обусловлено это, как правило, особенностями климата. Например, в Гонконге вместо привычного для нас куриного бульона, больному подают бульон из сушеных ящериц. А в Финляндии вымачивают хлопчатобумажные носки в водке, надевают на ноги, утепляются сверху носками шерстяными и ложатся спать.

В теплых странах очень популярны сочетания различных перцев, имбиря и цитрусовых. А как действуют в России?

Ох уж эти яйца! (а также горячая соль и вареная картошка)

Пришел ребенок из детского сада или школы, и вроде бы все нормально, но какой-то он вяловатый. Ближе к вечеру пожаловался, что болит голова и холодно. Где градусник? Как 38С°?

Утро «бодрит» еще сильнее – нос у ребенка не дышит, горло красное. Здравствуй, больничник!

На заметку: если простуда имеет бактериальную природу, то при повышенной температуре тела нос и горло прогревать нельзя! Это объясняется просто: бактерии прекрасно размножаются при температуре 37С° и выше. Поэтому прогревание носа и горла во время острой фазы ОРЗ только усугубит положение.

В ковшике бурлят яйца, на сковородке накаляется соль, над кастрюлей с картошкой клубится ароматный пар.

Однако у всех «дешевых и сердитых» способов есть ощутимые недостатки.

Яйца греют неравномерно. Сначала – обжигают, хоть в пять полотенец их заверни. Потом – остывают, несмотря на те же полотенца.

Соль также дает неравномерный нагрев. Высыпается даже в самую маленькую прореху в мешочке.

Картошка. Дышать над ней очень вкусно, но небезопасно – переусердствовать и обжечь слизистую носоглотки ничего не стоит. И еще – одно неосторожное движение, и можно получить сильный ожог от перевернувшейся кастрюли.

Наконец, все три способа просто неудобны!

На заметку: ОРВИ – или инфекция вирусного происхождения хорошо поддается лечению теплом вне острой фазы заболевания, ведь вирусы погибают при температуре выше 40С°.

Да, 30 лет назад и соль, и яйца, и картошка были единственно доступными средствами прогревания в домашних условиях. Для физиопроцедур нужно было идти в поликлинику, а если заболевание хроническое – существовали санатории и профилактории.

Борьба с простудой – дело общесемейное!

Физиотерапевтическое устройство МУЛЬТИЛОР воздействует на организм не только импульсным магнитным полем,

но и регулируемым теплом, и красным светом.

Используя МУЛЬТИЛОР, легко настроить и поддерживать нужную температуру во время процедуры. Очевидно, что с помощью «яичной» или «картофельной физиотерапии» такого результата ожидать сложно.

Почему стоит применять МУЛЬТИЛОР для лечения простудных заболеваний?

1. Устройство имеет небольшое количество противопоказаний.
2. Не травмирует слизистую носа, не доставляет болезненных ощущений.
3. Способно сокращать выработку слизи при насморке, облегчать дыхание.
4. Дает возможность существенно сократить период лечения.

МУЛЬТИЛОР разрешено использовать детям с 1 года – а в сезон простуд он может стать востребованным для лечения и профилактики всеми членами семьи.

МУЛЬТИЛОР даёт возможность:

- убрать заложенность носа, боль в горле и ухе;
- снять воспаление и отёчность в носоглотке;
- снизить риск осложнений лор-заболевания;
- повысить местный иммунитет, избежать заражения;
- уменьшить потребность в таблетках и каплях.

Современная медицина предлагает множество способов бороться с простудными заболеваниями, минимизировать их последствия и быстрее восстановить здоровье.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ – МУЛЬТИЛОР!

Только до 15 марта купите Мультилор **ВЫГОДНО** в аптеках и медтехниках Москвы и области

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
8 495 369-33-00

Сеть Аптеки
8 495 215-52-15

неофарм
8 495 585-55-15

АПТЕКА №1
8 (495) 419-19-19

ФАРМАТ+ СЕТЬ АПТЕК
8 800 550-94-12

ОРТЕКА
8 (800) 33-33-112

МЕДТЕХНИКА №7
8 499 550-10-16

скидка
600
рублей



РЗН 2013/867

Реклама 16+

1 ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ». ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. 2 ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ». г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. 1. ОГРН 1167746476754. 3 ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. 4 ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1. 5 ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. 6 ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. 7 ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. 12, корп. 1.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА ОТ ИЗЖОГИ?

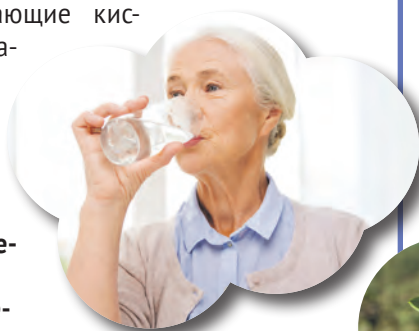
?

Мучаюсь с изжогой уже не первый год, неделю назад все же взяла себя в руки и сходила на прием к гастроэнтерологу, назначили препарат омепразола. А я совсем забыла спросить, как лекарство правильно принимать. Подскажите, пожалуйста, как правильно, боюсь что-нибудь напутать.

Валерия Кротова, г. Екатеринбург

Действительно, очень важно принимать препараты, снижающие кислотность желудка, правильно. Существует несколько простых правил:

- ✓ всегда следует начинать с минимально возможной дозы препарата;
- ✓ нельзя резко отменять прием, нужно снижать дозу постепенно;
- ✓ не стоит одновременно принимать несколько препаратов, снижающих кислотность, следует пить одни утром, а другие вечером;
- ✓ лучшее время для приема лекарства от изжоги – за 30 минут до завтрака;
- ✓ перед тем как начинать курс препаратов от изжоги, следует проверить уровень витамина B12 и магния в организме, так как лекарство может блокировать их всасывание.



ПОЧЕМУ ВРАЧ НЕ РАЗРЕШИЛ ПРИНИМАТЬ СЕННУ?

?

Я частенько сталкиваюсь с такой неприятной проблемой, как запор, и мне всегда неплохо помогала сенна, а тут решила сходить к врачу, и он категорически запретил ее использовать. Почему так? Я думала, наоборот, это лучше, чем таблетки глотать.

София Панова, г. Санкт-Петербург

Ученые выяснили, что сенна вызывает сильное раздражение рецепторов кишечника, за счет чего увеличивается частота его сокращений, а значит возникают позывы сходить в туалет, что и приводит к слабительному эффекту. А теперь немного о подводных камнях: во-первых, рецепторы кишечника привыкают к повышенному раздражителю, и обычные импульсы уже не приводят к позыву к дефекации, кроме того, дозировку препарата придется все время повышать, чтобы добиваться желаемого эффекта. Во-вторых, самая главная опасность заключается в том, что употребление сенны может привести к развитию рака прямой кишки, так как вызывает постоянное хроническое воспаление в кишечнике. Поэтому, да, препараты на основе сенны могут помочь достигнуть цели, но риски не всегда оправданы. В этом вопросе действительно лучше довериться врачу.



ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРСОМНИЯ, И НУЖНО ЛИ ЕЁ ЛЕЧИТЬ?

?

У меня такой вопрос: я могу спать по 16 часов в день, но абсолютно не высыпаюсь, всегда чувствую упадок сил, просыпаюсь уже уставшим, еще иногда беспокоят головные боли и головокружение. На работе начались проблемы из-за этого, подскажите, пожалуйста, что это за напасть может быть, как от этого избавиться?

Фёдор Фролов, г. Казань

Симптомы, которые вы описали, очень похожи на гиперсомнию – патологическое расстройство сна. При таком состоянии, сколько бы человек ни спал, он всегда будет хотеть еще и еще. Иногда у



людей, страдающих данным заболеванием, бывают даже так называемые эпизоды «микросна», когда человек в повседневной жизни неконтролируемо засыпает на несколько минут, а потом даже не помнит этого. Думает, что просто отвлекся. Чаще всего гиперсомния является побочным эффектом какого-то другого заболевания, например, депрессии или гормональных нарушений, поэтому лечение сводится к избавлению от основной проблемы. В общие рекомендации входят: обязательное соблюдение режима сна и бодрствования, специальное питание, отказ от алкоголя и индивидуальное подобранное медикаментозное лечение.

Гельминтозы – это болезни человека, вызванные различными паразитическими червями (гельминтами). Вокруг гельминтозов гуляет множество мифов, которые вовсе не являются безобидными заблуждениями, а могут нанести серьёзный вред здоровью. Мы расскажем, что нужно знать о паразитах, а каких «вредных советов» о диагностике и лечении гельминтозов лучше избегать.

Миф 1. Если ребёнок скрипит зубами во сне, у него глисты

Зубовный скрежет или бруксизм, который возникает из-за спазма жевательных мышц, не имеет отношения к наличию в организме глистов. Бруксизм может возникать по причине эмоциональной нестабильности, стресса,

нервного перенапряжения, а также из-за нарушения прикуса. Если вы заметили проявления бруксизма у вашего ребенка, имеет смысл обратиться за консультацией к психоло-

гу и стоматологу-ортопеду.



МИФЫ ПРО ГЕЛЬМИНТОЗ? РАЗВЕЕМ, НЕ ВОПРОС!

Миф 2. Тыквенные семечки и травы – эффективные средства от паразитов

Семена тыквы и некоторые травы действительно обладают определенным противопаразитарным эффектом, но важно понимать, что никакие фитопрепараты и народные методы лечения не способны вылечить от гельминтоза. Более того, если заболевание действительно есть, но оно никак не диагностировано, и вы о нем не знаете, но едите тыквенные семечки для профилактики, то это может даже ухудшить ситуацию. Дело в том, что глисты – в какой-то степени «умные» паразиты: почувствовав, что их начинают «изгонять», они могут начать «прятаться», то есть уходить вглубь организма. Если есть подозрения на гельминтов, важно сразу сдать необходимые анализы и при обнаружении паразитов начать лечение современными противоглистными препаратами по назначению врача.

Миф 3. Если в доме есть собаки и кошки, то два раза в год надо «глистовать» всех членов семьи

Это очень частое и опасное заблуждение, ведь общих паразитов у животного и человека крайне мало. Кроме того, если любимой собаке регулярно моют лапы после прогулки, у кошки регулярно убирают и меняют наполнитель во лотке, а игрушки животных хранят отдельно от детских игрушек, следят за гигиеной рук и т. д., повод для беспокойства вообще отсутствует. Более того, общение с домашними животными способствует формированию крепкого иммунитета, поэтому тискать котиков и играть с собаками даже полезно. Наличие дома домашних животных не является поводом периодически глотать противоглистные препараты, которые являются крайне токсичными и имеют множество побочных эффектов.

Миф 4. Гельминтозы лечить сложно и дорого

Гельминтозы лечатся легко и недорогогими препаратами. Современные противоглистные препараты – доступные и бюджетные, а курс лечения составляет всего 3–5 дней.

ВАЖНО!

Одним из эффективных средств профилактики гельминтозов является качественная обработка мяса и рыбы перед употреблением, их вымораживание, а также варка и прожарка.

И низкие, и высокие температуры способны уничтожить паразитов в рыбе и мясе и сделать их безопасными для употребления. Безопасным считается мясо, нарезанное на кусочки по 15 см и вымороженное при температуре -20°C не менее 3 суток. Прожарка мяса в течение нескольких минут, если внутренняя его температура достигла 60°C , уже делает его готовым к безопасному употреблению. Если у вас нет специального кулинарного термометра, измеряющего внутреннюю температуру продуктов, просто качественно прожаривайте, проваривайте или запекайте мясо (в среднем 40–60 минут).



Шампиньон – пожалуй, один из самых популярных грибов в мире. Он встречается почти во всех уголках мира, легко позволяет себя «приручить» и находит общий язык с продуктами на любой кухне.

ПРИЧЁМ ЗДЕСЬ ЛЮДОВИК XIV?

Знаменитый французский король, правивший во второй половине XVII века, был большим гурманом и ценителем блюд из грибов. Это он приказал своим придворным освоить культивирование диких луговых шампиньонов.

Королевский садовод, мсье Шамбри, знал, что шампиньоны любят сырость, прохладу и темноту, и что они нередко растут в местных каменоломнях, в кучах лошадиного навоза.

В одной из таких каменоломен и начали выращивать грибы для королевского стола. Температура и влажность под землей были примерно одни и те же в любое время года, а значит, и урожай можно было собирать круглый год.

ВАЖНО!

Шампиньоны в рационе стоит ограничить людям, склонным к образованию камней в органах мочевыделительной системы и страдающим подагрой. Дело в том, что эти грибы богаты пуринами, которые распадаются с высвобождением мочевой кислоты. Та, в свою очередь, участвует в образовании конкрементов и может откладываться в околосуставных тканях, вызывая воспаление.



КСТАТИ!

Шампиньоны прекрасно вписываются в рацион людей, больных диабетом, потому что в них отсутствует сахар и практически нет жиров.

Благодаря низкому содержанию натрия шампиньоны входят в состав бессолевых диет.



КАК ВЫБРАТЬ, ОБРАБОТАТЬ И ХРАНИТЬ?

У свежих шампиньонов шляпки белого цвета, иногда с бежевым или розоватым оттенком, без вмятин и темных пятен. Гриб имеет приятный запах с нотками аниса, а на ощупь – упругий. Если шляпка шампиньона проминается, как губка, и

на ней есть темные участки, лучше его не брать.

Дома купленные в магазине шампиньоны нужно промыть в проточной воде. А вот замачивать их не стоит – они просто напитываются лишней водой, как губка.

Чистить шампиньоны тоже не обязательно, если на них нет механических повреждений, явных загрязнений или следов пор-



ВАШ ДРУГ

ПОД МИКРОСКОПОМ

В 100 г шампиньонов в среднем содержится

- 4,3 г белка
- 1 г жира
- 2,7 г углеводов (из которых 2,6 г – это пищевые волокна).

Калорийность – от 22 до 27 кКал на 100 г.

Шампиньоны богаты витаминами B1, B2, B6, B9, H, PP, E, D, а также калием, фосфором, йодом, кобальтом, медью, селеном и хромом.

ЖУЛЬЕН С ГРИБАМИ

Нам понадобится:

- свежие шампиньоны – 0,5 кг
- репчатый лук – 1 средняя луковица
- сыр твердый – 200 г
- сливочное масло – 50 г
- мука – 2 ст. л.
- молоко – 1 стакан
- масло растительное – 1 ст. л.
- специи: черный перец, мускатный орех (молотый) – 0,5 ч. л.
- соль – по вкусу.

Как готовить

- 1 Разогреть духовку до 180°C.
- 2 Грибы помыть, нарезать тонкими пластинами.
- 3 На сковороде разогреть растительное масло, выложить грибы и жарить, пока не выделится сок. Добавить мелко нарезанный лук, соль, перец. Жарить, помешивая, 5–7 минут.
- 4 Приготовить соус: в соевнике растопить сливочное масло, добавить про-

сеянную муку, тонкой струйкой влить молоко, помешивая, чтобы не образовалось комочков, довести до кипения. Снять с огня, добавить мускатный орех.

Свежие шампиньоны в открытом виде могут храниться в холодильнике 2–3 дня. Под пищевой пленкой – до 5–6 дней. Далее грибы хранить уже опасно.

Шампиньоны отлично хранятся в замороженном виде, в плотно завязанном пакете.

Сыр потереть на крупной терке.

5 Сыр потереть на крупной терке.

6 В кокотницы (формочки для жульена) выложить грибы с луком, добавить немного сыра, перемешать. Сверху залить соусом и засыпать сыром. Запекать в духовке 15 минут, до золотистой корочки.

ШАМПИНЬОН:

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, ЯСНОГО УМА И ДОЛГОЛЕТИЯ

СЕМЬ ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

- 1 Для ясного ума и крепкой памяти.** Японские исследователи обнаружили в шампиньонах высокую концентрацию лизина и аргинина. Это аминокислоты, благотворно влияющие на умственную деятельность и развитие памяти.
- 2 Для душевного спокойствия.** Фосфора в составе шампиньонов не меньше, чем в рыбе. Этот минерал нормализует работу нервной системы, понижает раздражительность.
- 3 Против воспалений.** Шампиньоны обладают противовоспалительными свойствами, так как имеют в составе аминокислоту l-эрготионеин. Она противодействует окислительному стрессу в клетках, обладает антиоксидантными свойствами, блокирует негативные процессы в стенках толстого кишечника и эндотелии артериальных сосудов.
- 4 Для здоровья сердца.** В 100 г шампиньонов содержится около 50% суточной нормы селена, который задействован в синтезе антиоксидантного фермента глутатионпероксидазы, играющего важную роль в поддержке здоровья сердечной ткани.
- 5 Как источник белка.** Шампиньоны – неплохой источник растительного белка.
- 6 Как источник клетчатки.** Шампиньоны богаты клетчаткой, которая улучшает пищеварение, стимулирует перистальтику, выводит токсины.
- 7 Для стройной фигуры.** Шампиньоны – легкий, низкокалорийный, но при этом насыщающий продукт, а значит, легко впишется в любую диету.



Шампиньоны отлично «дружат» с яйцами, мясом, рыбой, морепродуктами, сыром и овощами.

А вот сочетать их в одном блюде с картофелем и орехами диетологи не рекомендуют: сложности с усвоением крахмалов и белков могут вызвать вздутие живота, газообразование и другие расстройства пищеварения.

ДАТА В ИСТОРИИ

День шампиньонов отмечают 29 марта.

Это день рождения Ефима Грачёва (1826–1877), известного российского селекционера-овощевода, члена Парижской академии сельского хозяйства, промышленности и торговли. В 1848 году на окраине Санкт-Петербурга Грачёв создал уникальную теплицу со стеллажами, где грибы росли в самонагреваемом грунте – без дополнительного отопления. Эта методика выращивания культурных шампиньонов актуальна и по сей день.

Оксана Черных

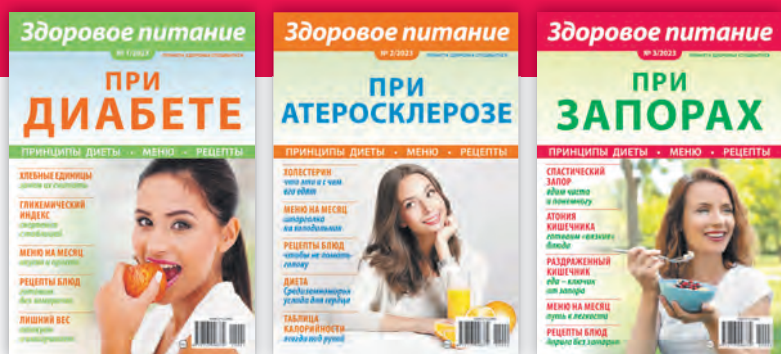
СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Журналы из серии «Здоровое питание» — это незаменимые помощники в деле составления целебного меню для всех и каждого. Ноют ли колени, трещит ли голова, мучают ли запоры или крутит живот — меню, составленное с учетом особенностей того или иного заболевания, наравне с подобранной врачом медикаментозной терапией, способно ускорить выздоровление и помочь сохранить хорошее самочувствие надолго. Рецепты, представленные в сборниках, простые, доступны и многообразны, блюда вкусны, а времени на приготовление любого из них потребуется совсем немного. А главное, не придется ломать голову, чтобы продумать меню на день, на неделю, на месяц. Мы уже все придумали и записали. Вырезайте, клеите на холодильник и пользуйтесь с удовольствием!

В НОВЫХ ВЫПУСКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- принципы диеты при том или ином заболевании;
- список разрешенных и запрещенных продуктов;
- меню на месяц;
- простые и доступные рецепты;
- таблицы хлебных единиц, гликемического индекса, калорийности продуктов и многое другое.

16+ Реклама



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON

ozon.ru¹



WILDBERRIES

wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Планета здоровья**

УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

¹ ООО «Интернет Решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² ООО «Вайлдбери», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



Колька резал бутерброды, надув губы и демонстративно повернувшись ко мне спиной. Нож раздражающе стучал и скрежетал по стеклянной доске. Я поморщилась.

СТИШКИ ВМЕСТО ХОЛОДИЛЬНИКА

– Коль, эта доска для овощей. Не нужно резать на ней хлеб.

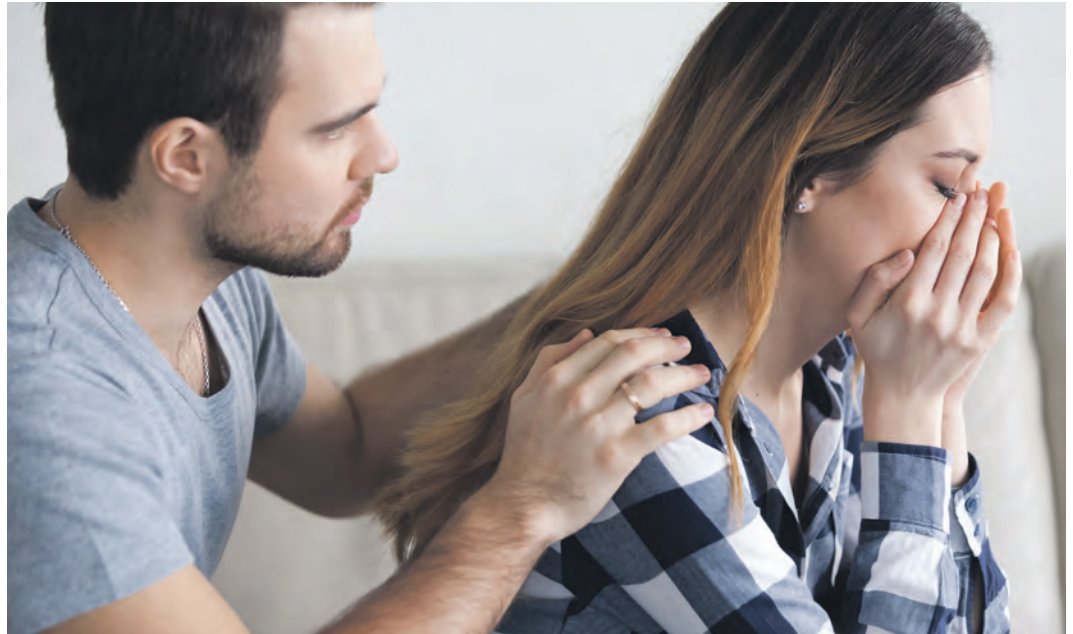
Муж еще раз демонстративно громко стукнул по доске ножом и сгреб нарезанный хлеб в соломенную плетенку. Страхнул крошки с доски в раковину и сунул страдалицу в шкаф.

– Так же тараканы заводятся или муравьи, – не выдержала я. Достала доску и начала остервенело мыть ее под краном, вымещая на ни в чем не повинном куске стекла свое раздражение.

– Вот ты во всем такая, – подчеркнуто спокойно, с ехидцей в голосе отчеканил супруг, – одержимая своими навязчивыми идеями. Ну, скажи, зачем тебе эта книга? Тоже мне, писательница. Тебе сорок скоро. Какая литература? Деньги девать некуда?

Я вздохнула. Уже неделю Коля брюзжал и пилил меня за желание издать свой сборник стихов и рассказов. И никакие доводы, что я давно об этом мечтала, что частично деньги выделяются литературным обществом, в котором я с некоторых пор состою, что это

ТОЛЬКО НЕ ГРУСТИ,



лишний повод для детей гордиться своей матерью, не возымели действия.

– Коль, я понимаю твое негодование, но и ты меня пойми. Я всю жизнь проработала бухгалтером. Не проработала, промучилась, ибо это не мое. И тут такой шанс! Мечта! А ты меня подрезаешь на взлете.

Муж снова надулся.

– Лучше бы холодильник на эти деньги купили новый. Машину в ремонт нужно отдавать. А ты тут со своими стишками...

УЛЫБНИСЬ, ДЕБЮТАНТКА

Мне было обидно. Колька, конечно, никогда романтиком не был. Да и поддержки я от него особой не видела. Но мы жили мирно, пово-

дов для скандалов за 16 лет брака почти и не было. Дети вот подрастают. И не самые плохие родители у них. Я всегда гордилась своей семьей. Не думала, что муж так остро негативно примет известие о моем творческом становлении. А ведь я радовалась своему сборнику, как девчонка.

– О чем задумалась, Вальюш? Дизайнер уже работает над обложкой твоего сборника, корректор трудится, не покладая пера. Улыбнись, дебютантка, – Сергей легонько щелкнул меня по носу и белозубо заулыбался.

Сергей был руководителем нашего общества и ко всем его участникам относился, как к детям. Неважно, младше они были на десять

лет или старше на двадцать. Мы с ним были ровесники, но я неизменно ощущала себя в его присутствии девчонкой, такой даже примерной ученицей. За плечами нашего гуру были уже десятки книг и опыт. Роптать мы не смели, лишь увлеченно внимали советам и ловили каждое слово мэтра.

– Да все нормально, Серрёж. Так, взгрустнулось немного. Муж против книги. Я, конечно, все равно сделаю по-своему, но от этого как-то нехорошо на душе.

– Слушай, пошли пообедаем, а? Там и поговорим. Я что-то зверски проголодался. Мозг пока отказывается решать вселенские проблемы, требует подпитки.

Сергей на удивление близко к сердцу принял наши с мужем разногласия. И говорил-говорил, доказывая мне мою значимость. Убеждал в правильности моего выбора, внушал, какая я талантливая и... красивая. О, Боже! Красивая!

В семейной жизни надо считаться с мыслями, убеждениями, чувствами, стремлениями любимого человека. Храня свое достоинство, надо уметь уступать друг другу.

Василий Сухомлинский



ПОЖАЛУЙСТА



Семья —
взаимное несение
тягот и школа
жертвенности.

Николай Бердяев

Вот когда я начала таять. Так редко в жизни мне приходилось слышать комплименты.

Сергей в порыве откровения схватил мою ладонь и поцеловал. Я смутилась. Но это уже было начало. Мы почувствовали это оба. Как будто искра пробежала. И сделалось так нестерпимо стыдно и радостно одновременно, что даже закружилась голова.

ВСЁ БЛАГОДАря ТЕБЕ

Когда я опомнилась, было уже поздно. Меня затащило. Я вся с потрохами была во власти Сергея. Я была влюблена по уши, по самую макушку.

Сборник моих стихов и рассказов вышел красочным и довольно объемным. Но даже он не доставлял мне столько радости, сколько роман с самым прекрасным мужчиной в мире.

Отношения с мужем разладились окончательно. Его презрительное «фрр», когда он увидел книгу, и демонстративная холодность окончательно обозлили и меня. И я без зазрения совести отдалась новым отношениям, тайно грезя о разводе.

Серёжка был мил и страстен. Он осыпал меня подарками и комплиментами. Правда, и о себе поговорить был не прочь, но талантливым людям это простительно.

– Валюшка, я так рад, что мы вместе. Ты себе даже не представляешь! – говорил он, перебирая стопки своих книг и раскладывая их в порядке, понятном только ему одному. – Ты просто моя муза, мой двигатель. Скоро заканчиваю очередную повесть, и все благодарю тебе.

Я скромно улыбнулась и обняла любимого.

ТАК, КАК ДОЛЖНО БЫЛО БЫТЬ

«Не надо тебе разводиться. И сходиться нам не надо. Валя, ты что? Мне был сладок именно запретный плод. Важен драйв, адреналин, страх разоблачения. Это делало меня сильным, способным на подвиги. Это помогало творить и развиваться. Да и потом, я ведь тоже не свободен. Женат я. И уж точно разводиться не планировал».

Уже месяц я прокручивала в голове слова Сергея, которыми он ответил мне на мое предложение съехаться. Прокручивала и не спала, не ела, почти не дышала. Все экземпляры своего сборника засунула на дальнюю книжную полку, спрятала за многотомником Аверченко, зарекившись написать когда-нибудь хоть еще одну строчку.

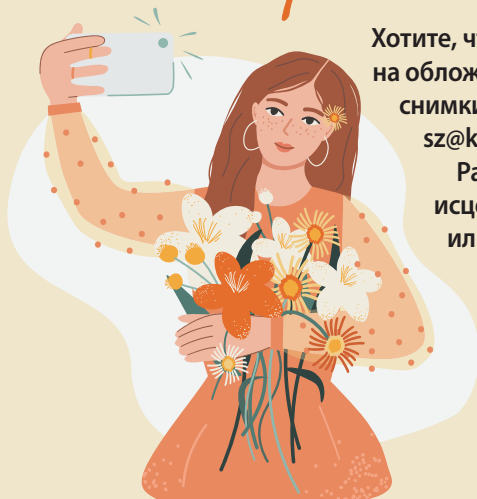
– Валюш, ну прости меня, дурака, – как-то вечером муж пришел с работы с букетом и эклерами, моими любимыми. – Я весь твой сборник от корки до корки прочитал. Правда. Ты замечательно, просто прекрасно пишешь. Ты очень талантливая. Прости меня за те обидные слова, что я тебе сказал. Ну, про холодильник и про машину. Издавай хоть каждый год по сборнику, только не грусти, пожалуйста, больше и не плачь. У меня сердце на куски, когда я это вижу.

И, конечно, я тут же расплакалась. Муж обнял меня, прижал к себе. Стало тепло, спокойно. Стало привычно. Так, как было всегда, как всегда должно было быть. Я уткнулась носом в мужнино плечо...и уснула. Впервые за долгое время крепко и беззаботно.

Валентина

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ

«Ваше фото на обложке»!



Хотите, чтобы ваша фотография попала на обложку? Присылайте нам качественные снимки на адрес электронной почты редакции sz@kardos.ru.

Расскажите вашу историю – похудения, исцеления, любви, судьбоносной встречи или необычного знакомства. Словом, все, чем вам интересно поделиться с читателями. Не забудьте указать телефон и обратный адрес для связи.

Давайте сделаем любимую газету еще интереснее и ближе, друзья!

- *редакция оставляет за собой право редактировать присланные в редакцию материалы.

- **фото и истории, присланные на адрес электронной почты издания, являются согласием на размещение их на обложке и внутри издания.

- Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года.

- С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте <https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/>

В ХОЛОД РУКИ БЕЗ ПРОБЛЕМ ЗАЩИТИТ домашний крем

Кожа наших рук чувствительна к любым погодным условиям – к холодному ветру межсезонья и к суховею приближающейся весны. Краснеет, сохнет, трескается, теряет эластичность. Чтобы её защитить, необходим ежедневный уход – питание и увлажнение. Будем питать и увлажнять – приготовим крем для рук в домашних условиях.



ИСПОЛЬЗУЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Основу домашнего защитного крема чаще всего составляет такой важный ингредиент, как натуральный пчелиный воск. Он создает на коже защитную пленку, оберегающую ее от воздействия холода, ветра и пересушенного воздуха отапливаемого помещения. Ведь цель защитных кремов – создать эффект «перчаток». Вместо воска также может быть использована жировая основа: животный жир, ланолин, лецитин, миндальное и кокосовое масло, масло ши, масло авокадо, а также сливочное масло. Они хорошо увлажняют, питают и защищают.

Если вы предпочитаете использовать для ухода натуральные, природные ингредиенты, например, масла и травы, то важно знать, какие лекарственные расте-

ния и фитопрепараты подходят для сухой кожи. Это растения, которые содержат эфирные масла: листья мяты, корни и плоды петрушки, цветы ромашки, листья и цветы тимьяна ползучего. Их рекомендуется сочетать с растениями, содержащими слизи: коровяком, просвирником, мати-и-мачехой, корнями алтея. Отвары и настои, а также ги-

дролаты, экстракты и эфирные масла этих трав рекомендуется использовать для приготовления кремов и лосьонов в домашних условиях. Они восстанавливают поврежденную кожу и оказывают антибактериальный эффект.

Также популярными ингредиентами домашних кремов являются витамины (например, А и Е).

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- 1** Натуральные ингредиенты, которые вы используете для приготовления крема, могут вызвать аллергическую реакцию. Даже если вы не аллергик, риск есть всегда. Поэтому перед приготовлением крема необходимо сделать аллергопробу для каждого ингредиента.
- 2** Чтобы крем получился такой, как надо, важно иметь точные веса для взвешивания ингредиентов, емкости для водяной бани, а также запастись терпением. Ингредиенты важно тщательно отмерять и взвешивать, а потом перемешивать или даже взбивать.
- 3** Домашний крем – натуральный продукт и имеет меньший срок годности, чем приготовленный в промышленных условиях. Также часто домашний косметический продукт нужно хранить строго в холодильнике, чтобы избежать его порчи.

Елена Васина

ДАМСКИЕ ШТУЧКИ



ЗАЩИТНЫЙ КРЕМ НА ОСНОВЕ ВОСКА

Ингредиенты:

- 10 г пчелиного воска,
- 20 мл оливкового масла,
- 15 мл гидролата зеленого чая или мяты,
- эфирное масло чайного дерева (5 капель).

Как приготовить:

воск растопить на водяной бане, добавить оливковое масло, тщательно перемешать. Добавить теплый гидролат, хорошо перемешать и взбить до однородности. В остывшую смесь добавить эфирное масло.

Наносить тонким слоем на кожу рук, бережно втирая. Хранить в холодильнике.

ЗАЩИТНЫЙ КРЕМ С МЁДОМ И ГЛИЦЕРИНОМ

Ингредиенты:

- 6 г пчелиного воска,
- 2 ч. ложки жидкого ланолина,
- 2 ч. ложки лецитина,
- 1,5 ч. ложки глицерина,
- 1,5 ч. ложки меда.

Как приготовить:

воск растопить на водяной бане, добавить ланолин и лецитин, прогреть вместе, тщательно перемешать. После остывания добавить мед и глицерин, хорошо перемешать и взбить до однородности.

Этот крем хорошо питает обветренную кожу рук и способствует ее регенерации.

Предлагаем поговорить о солевых ваннах. Расслабляющих, оздоравливающих, дарящих отдохновение. Так-так, соль... какую бы насыпать в тёплую водичку? Вся ли одинаково полезна? Разберёмся.

ЧЕМ ХОРОША СОЛЕВАЯ ВАННА?

Дарит релакс (расслабляет), регулирует обмен веществ, благотворно влияет на суставы, питает кожу минеральными веществами, а также способна оказывать лечебное действие при кожных заболеваниях и даже способствовать похудению.

ПРИСМОТРИМСЯ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ

Наиболее подходящей для ванны считается, конечно, морская соль. Она используется человеком с глубокой древности и ценится за свой уникальный состав. В отличие от простой поваренной и каменной соли, морская богата минералами (до 70–80 различных компонентов), содержит калий и йод. Но только ею выбор не ограничивается.

1. Гималайская розовая соль.

Содержит в себе более 80 минеральных компонентов и имеет красивый розовый цвет, благодаря железу, которым она очень богата. Ванна с розовой солью оказывает омолаживающий эффект, делает кожу более упругой, укрепляет ногти. Помогает снять спазмы и благотворно влияет на суставы. Также можно использовать ее крупные кристаллы как скраб для кожи.

2. Соль Мёртвого моря.

Считается лечебной. Содержит много калия и магния, применяется при таких заболеваниях, как дерматиты, артрозы и артриты, бессонница, неврозы. Ванны с ней показаны даже послеоперационным больным (в поздний послеоперационный период).

ОТЛИЧНЫЙ ПЛАН – ВЫБИРАЕМ СОЛЬ

для ванн!



3. Английская сульфатно-магниево-натриевая соль.

Ее добывают на минеральных источниках Эпсома и ценят за уникальный состав: большое количество магния и серы, содержащееся в этой соли, способно оказывать лечебный эффект при дефиците магния. Также соль из Эпсома считается солью для похудения.

4. Крымская соль с Сакских озер. Имеет нежный розовый оттенок из-за необычных водорослей, цветущих в озерах, и легкий фиалковый аромат. Содержит много каротиноидов и 70 минералов, питает кожу витаминами, омолаживает и способствует релаксации.

Важно! Выбирая соль для ванн, внимательно читайте состав на этикетке. Ищите надпись «натуральная морская соль» или «природная морская соль».

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ВАННУ С СОЛЬЮ?

- ✓ Температура воды для ванны должна быть не более 40 градусов (в идеале 37–38).
- ✓ Принимать ванну лучше не на полный желудок. После приема пищи должно пройти не менее двух часов. Также не стоит принимать ванну во время менструации, при лихорадке, во время воспалительных процессов.
- ✓ Процедуру проводить не чаще 2–3 раз в неделю. Длительность 20–25 минут.
- ✓ После ванны соль можно не смывать, достаточно промокнуть тело мягким махровым полотенцем и надеть удобную одежду из натуральных тканей.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИЁМА СОЛЕВЫХ ВАНН

- ✗ трофические язвы, мокнущая экзема;
- ✗ заболевания ЖКТ в период обострения;
- ✗ ранний послеоперационный период;
- ✗ хронические сердечно-сосудистые заболевания;
- ✗ онкологические заболевания.

ДЕЛАЕМ БОМБОЧКУ ДЛЯ ВАНН

Понадобится: 2 ст. ложки морской соли, 10 ст. ложек пищевой соды, 5 ст. ложек лимонной кислоты, 1 ст. ложка оливкового масла, 20 капель аромамасла (лаванды, розы, зеленого чая или др.).

Как приготовить: смешать все ингредиенты, сбрызнуть водой из пульверизатора, чтобы смесь стала немного влажной (как влажный песок). С водой важно не переборщить! Выложить влажную смесь в форму, плотно закрыть, оставить на сутки для высыхания.

Пост не отталкивает от себя ни женщин, ни стариков, ни юношей, ни даже малых детей, но всем открывает двери, всех принимает, чтобы всех спасти.

Святитель Иоанн Златоуст



ВЕЛИКИЙ ПОСТ

«Праздник праздников и торжество из торжеств», как называют Пасху, требует особого приготовления и предваряется Великим постом. Великий пост начнется 27 февраля и продлится до 15 апреля.

Пост во благо

Отцы церкви предупреждают об особом внимании тех, кто приступает к посту. Если пост ограничен только соблюдением правил еды, то усиливаются раздражительность, нетерпеливость или тщеславие, гордость и другие страсти. Очень важно не дать им взять верх над собой. Ведь смысл поста заключен в искоренении греховных качеств – человеческих страстей. Здесь нам на помощь приходят посещение храма и молитвы. Святитель XIX века Игнатий (Брянчанинов) считал, что если при соблюдении «некоторого изменения в составе пищи мы не будем думать ни о покаянии, ни о воздержании, ни об очищении сердца через усиленную молитву», то «будет ли пост постом»? Но и без телесной составляющей не достичь цели: «укрощенное постом тело доставляет человеческому духу свободу, силу, трезвенность, чистоту, тонкость», так писал святитель.

О питании в Великий пост

Пост продолжается 48 дней и состоит из Четыредесятницы и Страстной недели.

Есть общее правило во время поста – отказ от скоромной пищи, т. е. нельзя есть мясо и мясные продукты, птицу, рыбу, яйца, молоко (в том числе сливочное масло, сыр), кондитерские изделия, в состав которых входят вышеперечисленные продукты.

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28					

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 апреля Пасха Христова

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



дни постные



дни строгого поста



дни поминовения усопших (родительская суббота)



пища сырая без масла



горячая пища без масла



разрешение на растительное масло



разрешение на вино



разрешение на рыбу



разрешение на икру



дванадцатые праздники



7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы



9 апреля – Вход Господень в Иерусалим

ВАЖНО! Нет нормы единого поста для монаха и мирянина одновременно. Поэтому в Православной Церкви в правилах поста указаны лишь наиболее строгие нормы, к соблюдению которых должны по возможности стремиться все верующие.

Дар природы

КАК МАЗЬ ИЗ ДЁГТЯ СПАСАЛА ЖИЗНИ СОЛДАТ

Каждый человек «родом из СССР» представляет себе мазь Вишневского – тёмного цвета и с резким запахом дёгтя, который ни с чем не перепутаешь. Сами врачи шутили, что один этот запах уже убивает любую заразу. Но если серьёзно, то средство действительно спасло немало жизней.

● «Будьте по-
● чтительны
● к машине,
● которую
● создала
● природа.
● Она од-
● на лишь
● умеет её
● чинить», —
● так гово-
● рил хирург
● Александр
● Вишнев-
● ский о
● человече-
● ском теле.



РАЗБОР ПО СОСТАВУ

В составе мази Вишневского – три основных компонента. Первый – это березовый деготь, природное средство с антимикробными и антисептическими свойствами. Второй – это ксероформ (трибромфенолат висмута), химическое вещество с дезинфицирующим действием. Третий, дополняющий компонент, – это касторовое масло, имеющее репутацию питательного, смягчающего, противовоспалительного и бактерицидного средства.

Эту мазь и сегодня можно найти в наших аптеках, она называется «Линимент бальзамический (по Вишневскому)» и стоит буквально копейки. В народе его по-прежнему не забывают и используют при ранах, ожогах и особенно при нагноениях. А что известно о создателе мази?

ВЫБРАЛ СЛОЖНЫЙ ПУТЬ

Русский хирург и ученый Александр Васильевич Вишневский родился в 1874 году в далеком дагестанском селе. Отучился в Астраханской гимназии, в 1899 году с отличием окончил медицинский факультет Императорского Казанского университета.

В качестве ведущего направления работы Вишневский выбрал хирургию, хотя в то время, до изобретения антибиотиков, хирургам работалось очень непросто. Раны долго заживали, часто гноились. Но именно гнойные процессы, наряду с хирургией мочеполовой

системы, углубленно изучал молодой врач в хирургическом отделении одной из казанских больниц, а затем на кафедре оперативной хирургии с топографической анатомией.

В 1903 году Вишневский защитил докторскую диссертацию. Он не раз ездил за границу, чтобы изучать европейские методы лечения в урологии и нейрохирургии.

«ТРИАДА ВИШНЕВСКОГО»

Рецепт новой «масляно-бальзамической повязки» с антисептическим и ранозаживляющим действием доктор предложил в 1927 году. Не все знают, что мазь Вишневского была одним из трех компонентов, связанных с инновационным методом проведения хирургических операций. Доктор и ученый описал его в своей работе под названием «Местная анестезия по методу ползучего инфильтрата».

В те времена главным обезболивающим средством в хирургии был новокаин. Вишневский обнаружил, что он еще и благотворно влияет на исход воспалительного процесса и на заживление ран. В результате разработал технологию, совмещающую три процедуры, так называемую «триаду Вишневского»: местную анестезию, мощную новокаиновую блокаду нерва, прилегающего к месту операции, и повязку с мазью, которая препятствовала дальнейшему образованию гноя и ускорила заживление.

В те времена тяжелый труд на фабриках и в колхозах был особенно травматичен, глубокие порезы, рваные раны и открытые переломы случались сплошь и рядом. Мазь Вишневского произвела фурор, ведь прежде любая такая травма несла угрозу сепсиса и летального исхода. Теперь же раны затягивались буквально на глазах.

Мазь оказалась незаменима и в годы Великой Отечественной. Первые антибиотики появились только на исходе войны, а до этого именно изобретение Вишневского спасло тысячи советских воинов.

В 1943 году за выдающиеся заслуги в области хирургии Вишневского наградили орденом Трудового Красного Знамени, а в 1944 году – орденом Ленина.

«ЛОЖКА ДЁГТЯ»

Сейчас некоторые врачи и ученые считают мазь Вишневского устаревшим препаратом. Есть мнение, что при длительном применении ее компоненты могут повышать риски онкозаболеваний, а также вызывать зуд кожи, высыпания и отеки. Также некоторые специалисты высказывают сомнения в эффективности мази против современных, мутировавших штаммов. И все же до сих пор бывают случаи, когда мазь Вишневского оказывается единственным средством, способным помочь пациенту.

Оксана Черных



НЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН,

Пока учёные спорят, является ли варикоз нижних конечностей болезнью или расплатой за прямохождение, наша скромная задача – научиться с этим жить. И особенного внимания здоровье требует, когда диагностирован тромбоз глубоких вен нижних конечностей. Диета в таком случае – важная и неотъемлемая часть лечения и профилактики серьёзных осложнений. Поэтому к её соблюдению нужно подойти со всей ответственностью и во избежание срывов планировать рацион заранее.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Питаемся без обжорства, соблюдаем небольшие по объёму порции и ритмичность питания: 3 раза в день и 1–2 перекуса.
- 2 Разгружаем рацион от животных жиров, полуфабрикатов, промышленных сладостей и фаст-фуда, ограничиваем соль, крепкий кофе и чай. Это нужно, чтобы нормализовать массу тела и, соответственно, снизить нагрузку на ноги, а также избежать застоя жидкости и повышения вязкости крови.
- 3 Пьем воду от 1,8 л в сутки и более – по назначению врача. Вода в диете крайне необходима, чтобы обеспечивать усвоение полезных веществ и увеличивать объем циркулирующей в организме крови.
- 4 Делаем акцент на качественных растительных маслах, рыбе и морепродуктах, морской капусте, блюдах из цельного зерна и бобовых – для нормализации работы кровеносной системы.
- 5 Дополняем меню жидкими овощными супчиками, свежими сочными фруктами, зеленью и овощами. Это наши главные помощники в профилактике запоров, которых при тромбозе допускать просто нельзя.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- белковый омлет из 2 яиц;
- тост из цельнозернового хлеба с помидором и огурцом;
- кофе с молоком.

Перекус

- цитрусовый фрукт на выбор.

Обед

- суп овощной 300 мл;
- салат из печени трески с зеленым луком 100 г;
- компот яблочный.

Перекус

- йогурт греческий с черносливом 100 г.

Ужин

- треска, запеченная с луком и морковью 200 г;
- салат из свежих овощей с оливковым маслом 200 г;
- зефир яблочный;
- ромашковый чай.

ВТОРНИК

Завтрак

- каша пшеничная с яблоком и корицей 250 г;
- цикорий с молоком.

Перекус

- 100 г ягод свежих или размороженных.

Обед

- свекольник 300 мл со сметаной;
- тост из бородинского хлеба с холодной запеченной треской;
- компот яблочный.

Перекус

- две дольки горького шоколада;
- чай.

Ужин

- салат «Мимоза» диетический;
- подсушенный армянский лаваш;
- зеленый чай с лимоном.

СРЕДА

Завтрак

- каша овсяная 200 г;
- творог 5%-ный 100 г;
- кофе с молоком.

Перекус

- яблоко, запеченное с корицей и медом.

Обед

- борщ вегетарианский 200 мл;
- салат «Мимоза» диетический 100 г;
- напиток по выбору.

Перекус

- ряженка 200 мл.

Ужин

- котлеты из индейки 150 г;
- бурый рис 100 г;
- домашнее лечо 100 г;
- чай с мятой.



ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- сырники запеченные 3 шт.;
- джем апельсиновый;
- кофе с молоком.

Перекус

- два фрукта на выбор (кроме бананов).

Обед

- суп овощной с фасолью 250 мл;
- гренки из цельнозернового хлеба;
- кисель клюквенный.

Перекус

- пастила фруктовая;
- чай.

Ужин

- суфле рыбное 200 г;
- картофель запеченный с кожурой 100 г;
- салат из морской капусты 100 г;
- напиток из шиповника.

ЧТОБЫ ТРОМБОЗ ПОШЁЛ ВОН

ПЯТНИЦА

Завтрак

- сэндвич из отрубного хлеба с белым сыром и сладким перцем;
- цикорий с медом.

Перекус

- сырники запеченные 2 шт. со сметаной.

Обед

- суп томатный 300 мл;
- суфле рыбное 100 г;
- кисель клюквенный.

Перекус

- цитрусовый фрукт на выбор.

Ужин

- запеканка рыбная 200 г;
- салат из свежих овощей 150 г;
- мармелад;
- чай ромашковый с апельсином.



РЕЦЕПТЫ

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

160–180 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г филе белой морской рыбы
- 3 яйца
- 100 г сметаны
- 1 луковица
- небольшой пучок укропа
- масло для жарки
- соль по вкусу

Рыбу порезать небольшими кусочками, лук – четверть-кольцами. Потушить вместе на сковороде с добавлением масла – до мягкости лука. Смешать яйца со сметаной и солью. Выложить в форму рыбу с луком, посыпать укропом, залить яичной смесью и отправить в духовку на 30 минут при 180°C.



СУББОТА

Завтрак

- каша овсяная с сухофруктами и грецким орехом 200 г;
- йогурт греческий 100 г;
- кофе с молоком.

Перекус

- творог 5%-ный 100 г;
- джем фруктовый.

Обед

- рыбный рассольник 250 мл;
- запеканка рыбная 100 г;
- компот из ягод.

Перекус

- фруктовый салат.

Ужин

- котлеты из куриного филе 150 г;
- икра баклажанная 150 г;
- тост из цельнозернового хлеба;
- напиток по выбору.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- каша ячневая 250 г;
- масло сливочное 20 г;
- напиток по выбору.

Перекус

- белый сыр 100 г;
- несколько орешков и дольки фруктов.

Обед

- стейк из индейки запеченный 200 г;
- салат из свежих овощей с оливковым маслом 200 г;
- компот из сухофруктов.

Перекус

- маффин тыквенный 150 г;
- чай.

Ужин

- кролик, запеченный с луком и картофелем в сметане 250 г;
- салат из печени трески с зеленым луком 100 г;
- напиток по выбору.

САЛАТ «МИМОЗА» ДИЕТИЧЕСКИЙ

150–170 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 г консервированной рыбы
- 4 яйца вкрутую
- 1 вареная морковь
- 150 г твердого сыра
- 1 красная луковица
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка горчицы

Морковь натереть на терке. Белки натереть на терке, желтки размять вилкой. Лук мелко порезать и смешать с рыбой, размятой с помощью вилки. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с чесноком и 1 ст. ложкой сметаны. Сметану смешать с горчицей. Выложить салат слоями. Нижний слой – рыба с луком. Второй слой – морковь (смазать сметанным соусом и посолить). Затем тертые белки (смазать соусом). Следующий слой – сырная смесь. Верхнюю часть посыпать желтками. Оставить салат в холоде на 2–3 часа пропитаться.



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРОМБОЗА:

- Нерафинированные растительные масла (особенно масло зародышей пшеницы и оливковое масло);
- тыква, помидоры, лук, чеснок, имбирь;
- цитрусовые (особенно грейпфрут), арбуз, дыня;
- малина, клюква, черника, облепиха, земляника, клубника, крыжовник, смородина;
- овсянка, бурый рис, пшено, ячневая крупа;
- горький шоколад, корица, куркума, кайенский перец;
- морская рыба, морепродукты, морская капуста.

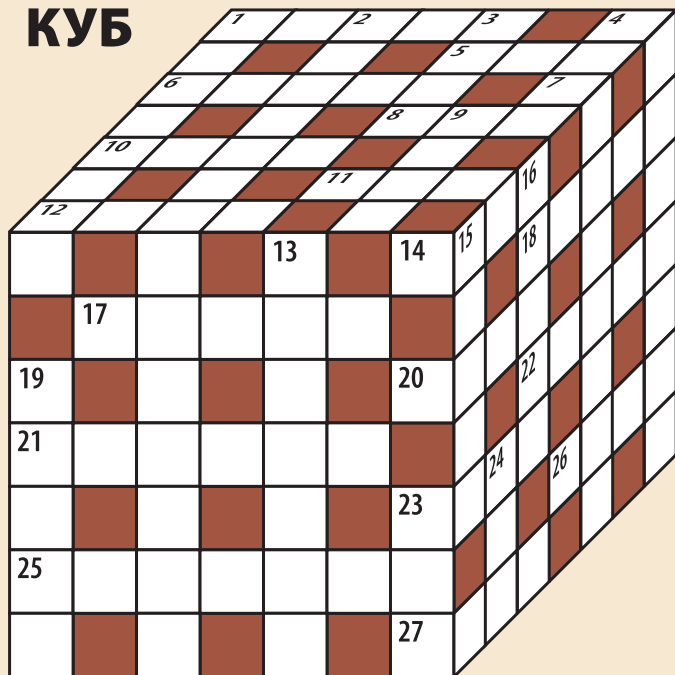


Ольга Бельская

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

КУБ



Это своего рода объемный вариант обычного классического кроссворда, расположившийся на трех гранях куба. Начинается все как обычно – по горизонтали, по вертикали – но некоторые слова продолжаютс и на другой грани.

По горизонтали: 1. В какой драме Александра Островского русский критик Николай Добролюбов разглядел «луч света в темном царстве»? 4. Комфортность пользования бытовой техникой. 5. 90 сантиметров «с хвостиком» по-английски. 6. Маменькин ... привык за юбкой прятаться. 7. Содержимое баллончика с распылителем. 8. Весенний аврал в поле. 10. Вид эстрадного или театрального представления. 11. Портрет, который щелкнули. 12. «Фальшивка» в теннисной аллее. 14. В названии этого растения гласных букв в три раза больше, чем согласных. 17. Импульс психического тока. 18. Буратиновых дел мастер. 20. «Караван» из телег с провизией. 21. «Огнеопасный» синоним пройдохи. 22. «Живой уголок» посреди Сахары. 23. Имя самого титулованного из мультипликаторов. 25. Плясовое наяривание на гармошке. 26. Кефаль в шаланде Кости-морьяка. 27. Роса, тронутая морозом.

По вертикали: 1. «Командировка» актеров на периферию. 2. Создатель учения. 3. Герой – друг и кузен Ахилла. 4. «Крестик ты мой, я твой нолик. Ты мой ..., я твой кролик» (из хита Киркорова середины девяностых годов). 9. «Работник» ложкой и вилкой. 13. Река с самым знаменитым водопадом. 15. Фасоль, которую собственноручно приготовила Сулико. 16. Завезенное растение, непривычное для данных мест. 19. Река Северная ... приютила Архангельск. 23. Ослиные у царя Мидаса. 24. Мера пробега лошади мушкетера.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Гроза. 4. Удобства. 5. Ярд. 6. Сынок. 7. Аэрозоль. 8. Сее. 10. Рева. 11. Фото. 12. Липа. 14. Алоэ. 17. Флюид. 18. Карпо. 19. Обоз. 21. Выжига. 22. Оазис. 23. Уолт. 25. Навстрыв. 26. Улов. 27. Иней. 20. Обоз. 21. Выжига. 22. Оазис. 23. Уолт. 25. Навстрыв. 26. Улов. 27. Иней. 13. Ниагара. 15. Лобно. 16. Экзот. 19. Левна. 23. Уш. 24. Лие.

По вертикали: 1. Гастролит. 2. Основоложник. 3. Аякс. 4. Удав. 9. Едок. 13. Сулико. 15. Фасоль. 16. Завезенное растение. 19. Северная. 23. Ослиные у царя Мидаса. 24. Мера пробега лошади мушкетера.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Симпатичная девушка собралась к подруге и забыла взять водительские права. И случилось новогоднее чудо. Она не заметила знак «кирпич» и остановилась только через 100 м, двигаясь против движения. Но сотрудник автоинспекции вместо того, чтобы оштрафовать ее, лишь поздравил ее с праздниками и послал ей воздушный поцелуй. Но у этого чуда есть рациональное объяснение – какое?



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: таф у девушк, карма на пальто у нее же; шапочка у юнош, цвет свитера у него же; завиток узора за спиной. **Логическая загадка:** девушка шла пешком, без машины.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, под-стаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82.

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИО-ТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыва-тель, усилитель, колонки, динами-ки, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудова-ние (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
☎ **8-495-792-47-73**
м. «Марьино Роща»

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

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

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

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

АРБ «АДАЛЕТ»
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:
Санкт-Петербург; Нижний Новгород;
Казань; Екатеринбург
☎ 8-800-505-00-15
(звонок бесплатный)

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП на 24 февраля – 9 марта



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овны, не нужно принимать важные решения наспех, стоит все обдумать. Укрепить иммунитет и улучшить самочувствие помогут регулярные занятия на кардиотренажерах.

24, 25 февраля – пора посетить ортопеда

28 февраля – не стоит спать днем

5 марта – полезно спелое авокадо



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецов могут ожидать конфликты с близкими из-за недопонимания. Научитесь прямо говорить о своих чувствах. Особое внимание нужно уделить здоровью суставов.

24, 28 февраля – необходимо выспаться

1, 2 марта – пора записаться к окулисту

8 марта – хороши ягодные морсы



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Для Львов настало время показать себя во всей красе, помните, что вы достойны лучшего. Все неполадки в организме могут отразиться на коже, поэтому будьте внимательны к себе.

25 февраля – на пользу долгая прогулка

2, 3 марта – держите спину ровнее

4, 6 марта – «да» десертам с миндалем



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

У Весов появится возможность расслабиться и отдохнуть. Очень важно правильное сбалансированное питание, особое значение имеет количество приемов пищи.

24 февраля – «да» оливковому маслу

4, 7 марта – избегайте сквозняков

2, 5 марта – сделайте растяжку



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Родные люди станут для Стрельцов очень большим стимулом двигаться вперед. Самочувствие будет отменным, просто стоит отказаться от вредных привычек.

26, 28 февраля – полезен дневной сон

1, 2 марта – актуален поход в бассейн

3 марта – отдавайте предпочтение говядине



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям иногда следует проявить жесткость в общении с кем-то. Свои цели важно отстаивать. Займитесь осанкой, очень важно правильно организовать свое рабочее место.

24 февраля – не подавляйте эмоции

2, 8 марта – откажитесь от кофе

3, 7 марта – козий сыр очень полезен



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

На здоровье всего организма Тельцов повлияет умение отключать голову. Призовите в помощь аутотренинг и сон. И умеете прощать близким маленькие ошибки и промахи.

26 февраля – актуален лечебный массаж

1, 9 марта – день уличных активностей

6, 7 марта – можно помедитировать



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам нужно время наедине с собой, хороший повод рвануть куда-нибудь на выходные. Не игнорируйте головную боль, возможно, она сигнализирует о внутренних проблемах.

25, 28 февраля – в фаворе блюда с фасолью

1, 9 марта – полезны спортивные танцы

4, 8 марта – вам нужно больше общения



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девы вступают в период, когда легко можно научиться чему-то новому, записаться на курсы, мастер-классы. И не откладывайте медицинские осмотры в долгий ящик.

27 февраля – не пренебрегайте зарядкой

1, 3 марта – полезен темный шоколад

6 марта – показан массаж стоп и шеи



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам не стоит отказываться от участия в общественных мероприятиях, это поможет держаться на плаву. Положительное влияние на здоровье окажет общий массаж.

25 февраля – подберите удобные стельки

5, 9 марта – хорошо проветривайте дома

8 марта – полезен вареный желток



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Давнее хобби может стать для Козерогов средством стабильного заработка. Душевное состояние будет определять физическое, так что избегайте того, что может ранить чувства.

27, 28 февраля – введите в меню креветки

1 марта – полезны командные виды спорта

4, 5 марта – увлажните воздух в доме



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит позволить себе уйти на какой-то период в мир творчества, материальный мир может угнетать вас. Следите за водно-солевым балансом в организме, пейте компоты.

26 февраля – полезна смена обстановки

4 марта – запишитесь на медосмотр

6, 9 марта – актуальны любые крупы

«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. Святозерская,
д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,
офис 4

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: +7 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
ИРИНА ГРИШИНА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента
рекламы:
+7 (495) 792-47-73
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 4 (171). Дата выхода:
24.02.2023

Подписано в печать: 17.02.2023
Номер заказа – 2023-00555
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 22.02.2023

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

Тираж 174 250 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 мате-
риалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использо-
вание присланных материалов в лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

Уехал жить за рубеж								Жуткий формалист	"Бесребетная" куриная грудка		Главный критерий при выборе духов		"Автор" поговорок
	Парусная "экипировка" корабля		Нож жнецов	И Филипп, и Дегадь		Зерно в почве		В Венеции заменяет улицу					
				Шарль... автор пробы на туберкулез					Коллектив медиков на "скорой"		"Дуга" стопы		... Воланде-Морт
	Пловец, разгоняющий льдины руками					В нем аист "несет младенца"		Из кремня искру вышибает					
	Штраф за несвоевременную оплату	Друг Обломова		Носки, подтягивающиеся к коленям	Плачущая с гибкими ветвями				Паренек, не способный подтянуться		Дверь, у которой несет вахту билетер		
	Первые неуверенные... малыша					Пропавшая вещь	Уготованная судьбою участь	Главный мегаполис Норвегии				Он записал приключения Тартарена	Мягкий знак старорусского алфавита
						Рогатый или рабочий				И Альпы, и Кавказ			
	Доктор из чеховского "Дяди Вани"		"Весло" морского котика					Гора Аю-... в Крыму			Равная мена: ... на ...		"Жалкие" образцы тонкой талии
					Башмак волейболиста				Приемный отец Снегурочки				
В Шанхае бежит	Герой швейцарцев Вильгельм ...		Галоген зубам на здоровье					Пляжная погода					
					Жгутик пуповины				"Брысь!" для воробья				

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСК НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
80,59 Р	161,18 Р
на 3 месяца	
241,77 Р	

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»
 * Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). **ВНИМАНИЕ:** цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>.
 Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-ое полугодие 2023 года! До 20 марта 2023 года можно подписаться на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 3 месяца (с апреля по июнь). Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ
 № 04 (171)
 24 февраля – 28 марта 2023 года

ЦИСТОСКОПИЯ
 КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИССЛЕДОВАНИЮ

НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 ПРИ ТРОМБОЗЕ ГЛУБОКИХ ВЕН

ГЕЛЬМИНТОЗЫ
 МИФЫ, КОТОРЫЕ ПОРА РАЗВЕНЧАТЬ

КРЕМ ДЛЯ РУК
 СВОИМИ РУКАМИ

ШАМПИньОНЫ
 ВЫБИРАЕМ И ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА
 СТР. 24-25

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУ

ЗАМУЧИЛИ ЗУД КОЖИ И ПОЛОВАЯ ДИСФУНКЦИЯ? ПРОВЕРЬТЕ ПЕЧЕНЬ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

ЭФФЕКТИВНЫЕ ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ

BRADEx™
Fitness

Домашние тренажеры BRADEx — это отличный способ заниматься регулярно. Попробуйте — и у вас все обязательно получится!

Стремительный темп жизни погружает современного человека в состояние постоянного физического и эмоционального напряжения. Кроме того, большинство людей сегодня, работая с большими объемами информации, вынуждены заниматься монотонной сидячей работой.

Все эти факторы не лучшим образом сказываются на здоровье и физическом состоянии организма.

К счастью, в последние годы приоритетом в вопросах сохранения здоровья стало повышение интереса населения к правильному образу жизни и собственной физической активности. Многие уже осознали всю важность этих установок, но, в городской суете, времени для себя остается ничтожно мало.

На помощь приходят производители домашних тренажеров, такие как международная торговая марка Bradex. Двигаясь в данном направлении, компания предлагает покупателям новинку — кардиотренажеры серии СмартЛайн.

В линейке кардиотренажеров Bradex представлены:

1. Министеппер поворотный с поручнями для ног, ягодиц и рук «Спринт»
2. Министеппер поворотный с эспандерами «Турбо»
3. Министеппер поворотный с поручнями «Хардер»
4. Министеппер поворотный с поручнями «Сканди»
5. Велотренажёр «Бласт»

Доказано, что ежедневные динамические нагрузки благотворно влияют на приведение организма в тонус, укрепление сердечной мышцы и сосудов, а также сжигание лишних килограммов.

Министепперы можно назвать одними из самых эффективных кардиотренажеров, так как человеку не нужно выполнять непривычные ему действия. Повторяя обычные движения подъёма по лестнице, эффективно прорабатываются мышцы ног и ягодиц.

А для комплексной проработки всех групп мышц в некоторых моделях предусмотрены дополнения, в виде поворотных поручней и эспандеров, которые имитируют скандинавскую ходьбу и помогают подключить к работе руки и плечевой пояс.

Велотренажёр уже давно считается самым популярным домашним спортивным инвентарем, воссоздающим эффект поездки на прогулочном велосипеде.

И министепперы и велотренажеры доказали свою эффективность.

Они идеально подходят для:

- Проработки всех групп мышц
- Разработки дыхательной системы
- Укрепления мышц сердца
- Снижения веса и коррекции фигуры
- Ускорения процессов лимфотока и кровотока
- Восстановления после операций и травм

Тренажеры СмартЛайн от Bradex станут верными помощниками в сохранении здоровья и красоты вашего тела. Они компактны, мобильны и доступны по цене. Подойдут для каждого члена семьи, а также станут прекрасным подарком близким людям на праздник.



купить на wildberries



купить на ozon

РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117406,
г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,
ОГРН 1067746505002
ООО "Вайлдберриз", 142181, МО, г.
Подольск, д. Коледино, территория
Индустриальный парк "Коледино", д.6 стр.1
ОГРН 1067746062449 ООО "Интернет
решения", 123112, г. Москва, Пресненская
наб., д.10, эт.41, пом. 1, комн. ОГРН
1027739244741