

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 06 (149)

25 марта –
7 апреля
2022 года



СТРОГО ПО РИСКЕ

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА НЕЛЬЗЯ ДЕЛИТЬ

СТР. 9

МИФЫ О ГЛЮТЕНЕ

ВСЕМУ ЛИ СТОИТ ВЕРИТЬ

СТР. 8

ОТПРАВИМ БОРОДАВКУ

В БЕССРОЧНУЮ ОТСТАВКУ

СТР. 14–15

СВЕЖИЙ ШПИНАТ

ПОЛЬЗОЙ БОГАТ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 2006

ПРИЧИНЫ
БОЛИ
В ЛОКТЕ

СТР. 16–17

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

КАК УЖИТЬСЯ С СЕРДЕЧНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

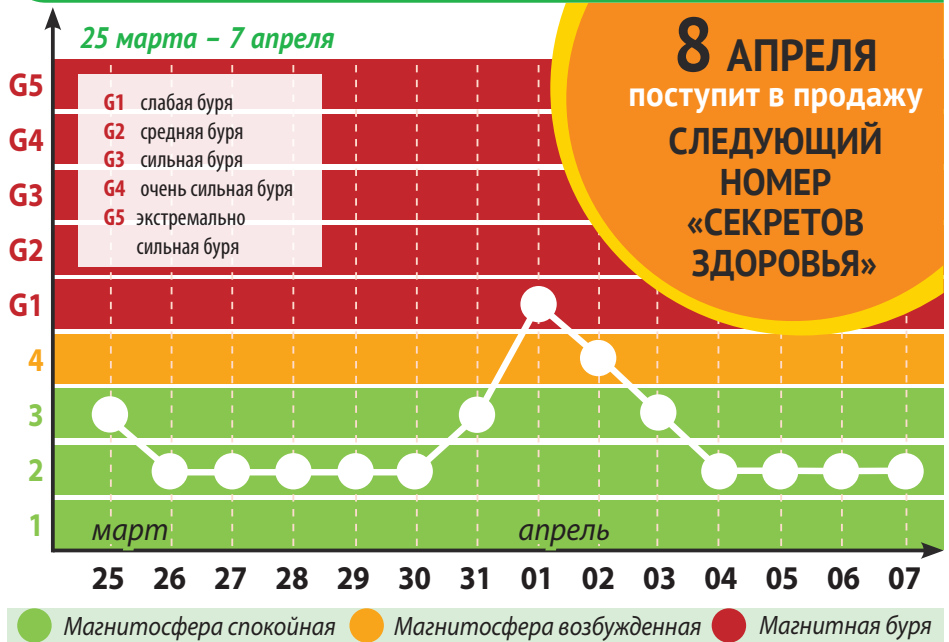
- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения с родными!

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ



- » ежедневная физическая нагрузка;
- » прогулки в любую погоду каждый день;
- » регулярное проветривание квартиры;
- » сон не менее 7–8 часов в сутки;
- » отказ от курения и алкоголя;
- » полноценное питание маленькими порциями 5–6 раз в день;
- » закаливание, контрастный душ;
- » сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
- » по назначению врача прием витаминов C, E и группы B.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! МЫ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ, ЦЕНИМ ВАШУ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ВСЯЧЕСКИ ПОДДЕРЖИВАЕМ ЭТО РЕШЕНИЕ СВОИМИ СТАТЬЯМИ.

А ПОТОМУ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:

- большое интервью с врачом о статинах – лекарствах от повышенного холестерина;
- статья о мясе: нужен ли этот продукт пожилым, как его правильно готовить и сколько съесть;
- доктор расскажет, как побороть зависимость от гаджетов.



А также захватывающий материал о аюрведической медицине; статья о том, как правильно парить ноги при простуде; расскажем, где добыть белок постящимся; поделимся новой женской историей любви и рецептами здоровья и долголетия из ваших писем. Читайте «Секреты здоровья», мы готовим все материалы с любовью и заботой о вас! Пусть в области здоровья для вас не останется никаких секретов!

Солнцезащитные очки – аксессуар не только модный, но и полезный для здоровья. Почему он должен быть в арсенале у каждого человека, рассказываем в этой статье.

ЗАДАЧА – ЗАЩИЩАТЬ!

Как известно, главная задача солнцезащитных очков – защищать наши глаза от ультрафиолета, а точнее его двух видов UVB и UVA:

● **UVB-лучи** – мы их почти не ощущаем, но при достаточно сильном облучении, они могут вызвать ожог роговицы.

● **UVA-лучи** – наносят вред хрусталику, который их отфильтровывает. А при сильном излучении лучи могут вызывать необратимые повреждения сетчатки, которая, к слову, не способна регенерировать.

ОКАЗЫВАЕТСЯ

Лучше не носить солнцезащитных очков вовсе, чем носить пропускающий внутрь глаза УФ-лучи аксессуар. Как известно, мы щуримся при ярком свете, зрачок сужается, и ультрафиолет не проходит. В неграмотно подобранных очках зрачок расширится, но человек не щурится, а значит, путь для ультрафиолета открыт.

И В ГОРОДЕ, И У РЕКИ НОСИ ОТ СОЛНЫШКА

А КТО УГРОЖАЕТ?

● **Ультрафиолет** – с ним справятся очки с ультрафиолетовыми фильтрами UV-400.

● **Яркий солнечный свет** – любые качественные солнцезащитные очки избавят от быстрой усталости глаз и мышц лица, послужат профилактикой мимических морщин.

● **Блики (отраженный свет)** – от этой проблемы избавят солнцезащитные очки с поляризационным покрытием.

● **Ветер и атмосферные осадки** – носите очки круглый год, и тогда вы никогда не столкнетесь с воспалением и травмой глаз, вызванными попаданием в них пыли, песка и т.д.

очки!



ОЧКИ ПРОСТО НЕОБХОДИМЫ:

- ✓ тем, кто принимает медикаменты, компоненты которых повышают светочувствительность глаз:
 - некоторые виды нейролептиков,
 - противовоспалительные средства,
 - мочегонные препараты;
- ✓ тем, у кого светлые глаза, так как они более чувствительны к излучению;
- ✓ пациентам с глаукомой (подойдут специальные солнцезащитные очки с зелеными стеклами).



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON **WILDBERRIES**
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар 100 вкусных рецептов

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 25 МАРТА! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ МЕДУНИЦА ВЕСНОЙ ПРИГОДИТСЯ

Весна – мое любимое время года. Я обожаю ее запахи, звуки. Люблю наблюдать, как пробуждается природа. А вот чувствовать себя разбитой, вечно уставшей и не способной даже на прогулку выйти – не люблю. Но весной я неизменно именно так себя и чувствую. Ах, этот пресловутый авитаминоз. Но ум у меня пылливый, и я «нащупала» свой рецепт «пробуждения» от зимней спячки. Медуница! Чувствуете, какое название многообещающее? Растение это поистине волшебное – аскорбиновой кислоты в нем содержится рекордное количество, и микроэлементов целый комплекс. А уж чай из него какой ароматный! Делюсь рецептом. 2 ч. ложки сухой травы медуницы залить стаканом кипятка, дать настояться 15 минут, процедить. Пить как чай – по стаканчику 2–3 раза в день. Недельки для восстановления сил вполне хватит. Искренне советую попробовать. Встретимся на прогулке!

*Любовь Савушкина,
г. Москва*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАК РАСТЯНУТЬ КОЖАНЫЕ ПЕРЧАТКИ

Если кожаные перчатки стали вам чуточку маловаты, оберните их влажным махровым полотенцем и оставьте на 2–3 часа. Затем наденьте на руку и носите до высыхания.

Римма Валентиновна С., г. Рязань



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

«ЖИДКИЙ УТЮГ»

Чтобы быстро привести в божеский вид мятую одежду (например, в поездке), смешайте 1 ст. ложку кондиционера для белья и 1 стакан чистой воды. Распылите на мятую юбку из пульверизатора и аккуратно развесьте ее на плечиках. После высыхания заломы и замятины должны разгладиться.

Янека Рудина, Орловская обл.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БЫСТРАЯ МАСКИРОВКА

Если вы вдруг заметили испачканный тональным кремом воротник пальто или блузки, а переодеться некогда, нанесите небольшое количества крема или пены для бритья на пятно и протрите испачканный участок влажной салфеткой.

Людмила Колбасова, Новгородская обл.



✉ БРОСИЛ КУРИТЬ, РЕШИЛ ЧАЙ ЗАВАРИТЬ

Я курю очень давно. Вернее, курил. Бросить помог один случай. Стал замечать, что у меня осип голос. Горло полощу, грею, а толку ноль. Стал искать причину, пошел по врачам. А мне обследование на рак горла назначили. Мол, есть подозрения. Я пока все анализы сдавал, снимки делал, спать не мог – так переживал. Слава богу, все обошлось. Причину нашли, оказалась она не такая страшная, все решаемо. Но врач посоветовал бросить курить. Мол, риск страшной болячкой обзавестись все равно высок. Вот так в одночасье и бросил, а раньше сколько ни пытался, не получалось. Курить то перестал, а кашель курильщика со мной остался. Ну, думаю, раз от вредной привычки сумел освободиться, то и от ее последствий

тоже нужно. Стал искать способы и варианты. И друг, тоже бывший курильщик, посоветовал мне один чай. Очень рекомендую. В пол-литра кипятка добавить сок половины лимона, по 1 ч. ложке имбирного порошка и черного молотого перца. Емкость с напитком накрыть крышкой, сверху полотенцем и оставить на 10–15 минут для настаивания. Далее весь объем напитка разделить на 3 части. Первую выпить натощак с утра, а две другие – за 20 минут перед обедом и перед ужином. У меня благодаря этому чаю кашель за 3 недели на нет сошел. Думаю, всем нужно разное время, но через три недели я все равно рекомендую сделать перерыв, а затем курс повторить.

Ярослав Гудинов, г. Старая Руса



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР НА ПОМОЩЬ СКОР

Суставы у меня начали ныть и побаливать еще лет в сорок. И полностью не была никогда. Старалась держать себя в форме. Но наследственность. Как говорится, «гены пальцем не раздавишь». У мамы суставы болели, у бабушки тоже, вот и ко мне пришло «наследство». Я же, насмотревшись на мучения моих любимых женщин, решила действовать на опережение. Заранее выписала для себя народные рецепты, которые вызывают доверие, и стала пробовать. Один особенно по душе пришелся. Но для него понадобится пчелиный подмор. 1 ст. ложку подмора нужно всыпать в 200 мл оливкового масла. Далее протомить все это на водяной бане около получаса. Я в пол-литровой баночке это делаю. Затем чуть остужаю, фильтрую через два слоя марли и перели-



ваю в бутылку из темного стекла. Мне как-то в такой сын козье молоко привозил. У нее и крышечка удобная, на пружинке, не потеряется. Вот в этой бутылочке свое «лекарство» и храню. Колени мажу каждый день, когда ныть начинают и два раза в неделю для профилактики, если все хорошо. Скоро дачный сезон, повезу с

собой на дачу. Я с маслом этим и не расстанусь. А мне уж 66 годочков. Вот так-то. А я еще и грядки сажаю, и кусты обрезаю. Смородина у меня прошлым летом была – уух! Пастилы засушила, всю зиму пила чаек с полезным лакомством – против простуд не хуже лимона работает. Словом, природа – мудра, у нее на каждый случай полезности найдутся. Изучать только нужно и верить. Будьте здоровы!

Галина Юрьевна Семенкова,
г. Спасск-Рязанский

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

Биореставратор суставов

В нашем организме более 180 суставов. И столько же существует их болезней! Как помочь своим суставам, если начались проблемы? Травы, мази, комплексы, хондропротекторы... Выбор огромный. Но на чем остановиться? Расскажет эксперт Павел Лебедев.

Можно ли без химии поддержать нормальную работу сустава?

Раньше об этом можно было только мечтать! Но вот наконец появилось новое натуральное средство для суставов – **хондронутриент «Голд Остеопак»**. Обычные средства чаще всего содержат в своем составе искусственные питательные вещества для суставов: глюкозамин, хондроитин, коллаген. Используя их, Вы даете организму разовую порцию питательных веществ, притом усвоятся ли они – неизвестно!

Хондронутриент «Голд Остеопак» работает по-другому!

Наш организм умеет сам вырабатывать все необходимые питательные вещества для суставов и хрящей. Но с возрастом и из-за болезней все процессы замедляются. «Голд Остеопак» содержит натуральные биодоступные компоненты, которые стимулируют организм самостоятельно вырабатывать свои, «родные» питательные вещества, необходимые для работы суставов. А еще «Голд Остеопак» способствует БИОтранспорту, т.е. доставке полученных питательных веществ прямо к суставу и хрящу. У хряща нет ни нервов, ни сосудов. Доставить питание можно только через суставную жидкость, которую вырабатывает синовиальная оболочка. Без ее нормальной работы питательные вещества просто не смогут попасть в сустав!

Как влияет хондронутриент «Голд Остеопак» на работу сустава?

«Голд Остеопак» способствует нормальной работе синовиальной оболочки суставов. Его действие направлено на усиление выработки новой, качественной суставной жидкости, наполненной «родными» нутриентами. Питательные вещества-нутриенты устремляются к суставу, способствуя его эластичности и подвижности, тем самым делая движения комфортными и безболезненными. У хондронутриента «Голд Остеопак» 3 основных функции, жизненно важных для суставов: стимулирование организма на выработку собственных, «родных» нутриентов для суставов, БИОтранспорт питательных веществ напрямую к суставу и хрящу, правильная работа синовиальной оболочки. Это настоящий биореставратор Ваших суставов! С ним Ваши суставы будут вечными, как золото! А Вы сможете двигаться легко и свободно!

Звоните по бесплатному номеру и узнайте, где купить:

8 (800) 100-55-60



РЕКЛАМА

НОВИНКА

на рынке средств для суставов!

100% БИО

синтез, транспорт и доступность!

БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», СРП № КЦ.77.99.88.003.Е.004495.10.18 от 11.10.2018 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Все мы, взрослые люди, прекрасно уяснили за годы личностного становления, что стресс – извечный спутник нашей жизни. Положительный или отрицательный, он всегда присутствует в нашей повседневности.

ПОД ПРЕССОМ стресса

...КАК ПОНЯТЬ, ЧТО УЖЕ
ПОРА К ВРАЧУ



Просто есть те, кто более или менее удачно ему противостоит и умеет позитивом и усердным трудом сгладить его негативные последствия. Но большинство из нас, как ни крути, не слишком удачно дают отпор стрессу, и тот пробивает бреши в нашем здоровье. В этой статье мы расскажем, какие «звоночки» должны побудить нас пойти к врачу, чтобы вовремя эти бреши залатать.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Обращаться к врачу. Нет ничего постыдного в том, чтобы заблуждаться не только физическом, но и о психическом своем здоровье. Тем более, что эти две составляющие нашего самочувствия неразрывно связаны между собой. Однако кое-что можно сделать для себя и самостоятельно, ускорить процесс выздоровления, выхода из стресса.

1. Научитесь планировать и рационально использовать свое время. Время – это очень ценный ресурс! Можно начать вести блокнот важных и второстепенных дел.

2. Взявшись за какое-то дело, настраивайтесь на положительный результат, верьте в себя. Забудьте про фразы «я невезучий», «вечно у меня ничего не получается».

3. Почувствовали беспокойство? Проговорите вслух, в чем вы видите причину такого состояния. Это поможет выявить ее и минимизировать или вовсе избавиться от раздражителя.

4. Дайте бой вредным привычкам – они не помогают, а только усугубляют ситуацию.

5. Позволяйте себе отдыхать – вы этого заслуживаете!

6. Высыпайтесь.

7. Больше общайтесь с позитивными, близкими вам по духу людьми.

8. Занимайтесь спортом. Найдите то, что вам по душе и соизмеримо с состоянием здоровья. Спорт показан всем!

9. Не берите на себе больше, чем вы можете выполнить. Умейте отказываться и не испытывать за это чувство вины. Говорить «нет» – это нормально.

10. Ставьте перед собой реалистичные цели.

Обращаться к врачу. Нет ничего постыдного в том, чтобы заблуждаться не только физическом, но и о психическом своем здоровье. Тем более, что эти две составляющие нашего самочувствия неразрывно связаны между собой. Однако кое-что можно сделать для себя и самостоятельно, ускорить процесс выздоровления, выхода из стресса.



- головокружения и головные боли
- сжимание челюстей, скрежет зубами
- проблемы с пищеварением
- напряжение и спазмы мышц
- плохое засыпание, бессонница
- тахикардия (учащенное сердцебиение)
- шум в ушах
- сутулость, втягивание головы в плечи
- потливость ступней и ладоней
- постоянная усталость, чувство изможденности
- дрожь
- прибавка или потеря в весе



ФИЗИЧЕСКИЕ

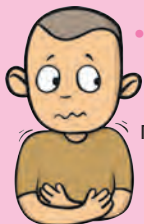
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- страсти к алкоголю
- желание все время что-то жевать, чаще вредную, углеводную пищу
- неуживчивость – частая смена работы или места жительства при любой возможности
- скандальность, ссоры с близкими
- ворчливость, разговоры с телевизором

СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА О ПОМОЩИ

Заметили у себя или своих близких подобные симптомы? Обратитесь к врачу, не запускайте ситуацию. Начните с терапевта, по возможности посетите психотерапевта.

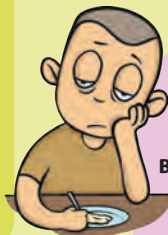
- агрессия, злость, раздражительность
- плаксивость, непривычная сентиментальность
- ощущение бессилия, безысходности
- частые перемены настроения
- ощущение одиночества, тоска
- нервозность
- мрачные мысли



- непроходящие беспокойство и страх
- прокрастинация – постоянное откладывание на потом решение вопросов и дел
- трудности с принятием решений
- пессимизм
- забывчивость
- чувство опустошенности

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ



КСТАТИ. Психологический стресс провоцирует выброс в кровь гормонов, увеличивающих сосудистый тонус, составляющих сердце биться чаще, что рано или поздно приводит к развитию артериальной гипертензии. А это в перспективе – инфаркты, инсульты и другие грозные для здоровья последствия.

СТРЕСС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Сейчас большинство находится в состоянии нервного напряжения и стресса. Бешеный ритм жизни, события в мире, санкции, валютные скачки, проблемы на работе и в семье – всё это заставляет людей чувствовать себя неуверенно, повышается тревожность, раздражительность, все это приводит к нервному перенапряжению и стрессу. Что делать в эпоху тотального стресса и как восстановить здоровье расскажет кандидат медицинских наук Александр Юрьевич Шишонин.



Вы уже сталкиваетесь с последствиями стресса и развитием хронических заболеваний?

А.Ю.: Да, я часто вижу это на своих пациентах. Люди, которые до этого не сталкивались с повышенным давлением, после перенесенного стресса, жалуются, что у них начались проблемы со здоровьем. Но далеко не все знают, что в 95% случаев гипертония возникает из-за проблем с кровоснабжением головного мозга – га и недостаточностью питания сосудистого центра. Сейчас, в моей клинике, прошли лечение от гипертонии, диабета второго типа и других хронических заболеваний более 90 000 человек.



Какая связь между стрессом и кровоснабжением головного мозга?

А.Ю.: В нашем организме заложен биологический аттавизм – во время опасности (а стресс воспринимается телом как опасность) любое

животное непроизвольно поджимает, сокращает шею. Потому что напавший хищник стремится вцепиться в горло, это простейший способ убить, перекусив артерии. Сильный стресс – это резкий спазм шейной мускулатуры. Замечу, с точки зрения анатомии, шея – самый сложный отдел, в нем много нервных центров, самый сложный мышечный корсет. Нет сложнее мышц, чем в шее. Так же речевой аппарат, мышцы, которые его контролируют, корень языка находятся, анатомически, в шее. Там же находится шейный отдел спинного мозга и это еще не все. Спазм вызывает нарушение кровоснабжения связок, что приводит к нестабильности позвонков. В результате голодания мозга гипоталамус, отмечая хронический недостаток кислорода и питательных веществ, начинает бороться с этим состоянием. Он заставляет сердце сокращаться сильнее, а почки задерживать жидкость, и все это для того, чтобы повысить давление и хоть как-то протолкнуть кровь через пережатые сосуды шеи. Однако, проблема недостатка кислорода в мозге остается и следующим шагом гипоталамус посылает сигнал в поджелу-

дочную железу на изменение баланса гормонов. Логика гипоталамуса проста: если не хватает энергии в виде кислорода, нужно перейти на другой источник энергии. Переход на новый способ получения энергии происходит постепенно, большинство людей его не замечает. На начальном этапе развития диабета происходит снижение инсулина, повышение глюкозагона и изменение пищевого поведения: человек «отправляется» на поиск и потребление легкоусвояемой энергии. Эта энергия содержится в наших любимых хлебобулочных изделиях, различных сладостях. Человек начинает бесконтрольно потреблять огромное количество углеводов. В результате чего формируется избыточный вес и развивается диабет второго типа. Так же уже доказано*, что онкология формируется при дефиците кислорода и избытке глюкозы.

Почему именно шейный отдел так важен?

А.Ю.: Через шейный отдел проходят мощные позвоночные артерии, питающие ствол головного мозга, а через все другие позвонки – только нервы. Ствол голов-

ного мозга – жизненно важный участок, поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна. Но современная медицина этого, к сожалению, не всегда учитывает.



Например, врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, могут дать заключение, что у человека «извитость сосудов шеи соответствует возрастным нормам». А ведь сосуды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте! Это и есть причина большинства заболеваний. Сейчас ко мне приходит много пациентов, у которых не было никаких проблем с гипертонией, головными болями, но под воздействием стрессов проблемы нарушили привычную жизнь. Помимо ухудшения качества жизни, это еще и риск осложнений от течения гипертонии в виде инсульта или инфаркта, а это одни из основных причин смертности в мире.

Что даёт улучшение кровотока в шейном отделе?

А.Ю.: Прежде всего, налаживается питание в стволе головного мозга, который регулирует работу всего организма (прежде всего печени и поджелудочной железы). Снимается лишняя нагрузка с сердца. А когда ствол головного мозга хорошо снабжается кровью и кислородом, все процессы идут правильно.

Как проходит лечение в клинике?

А.Ю.: Мы начинаем с постановки диагноза, выявляем проблему, и начинаем лечить, постепенно убираем компрессию, и человек восстанавливается. С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в моей Клинике. А для большего эффекта в штате клиники работает психолог, эндокринолог и рефлексотерапевт. После лечения снижаются последствия воздействия стресса на организм, уходит гипертония, а за ней через годик диабет второго типа, а через пару лет и атеросклероз. То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная десятками тысяч наших пациентов практика в моей клинике. Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать.

**Из открытых источников.*



**КЛИНИКА ДОКТОРА
ШИШОНИНА**

117588, г. Москва,
ул. Ясногорская, д. 5, эт. 3.

8 (800) 555-76-81
www.shishonin.ru

Часы работы:

Пн.-пт: 9.00 - 21.00;

сб: 9.00 - 18.00;

вс: выходной.

ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

В последнее десятилетие на глютен ополчились многие приверженцы здорового питания, блогеры и т.д. С их подачи стало считаться, что употребление глютеносодержащих продуктов наносит организму очевидный вред, а переход на безглютеновую диету позволяет не только улучшить самочувствие, но и избавиться от лишних килограммов. Но... так ли страшен глютен, как его преподносят?

БОЯТЬСЯ ЛИ ГЛЮТЕНА?



СПРАВКА

Глютен – (от латинского gluten – клей) – сложный белковый комплекс, содержащийся в злаковых (пшеница, рожь, ячмень, овес). Два главных белка в составе глютена, глиадин и глютенин, при добавлении воды придают тесту эластичность и упругость. В нашей стране часто употребляют другое название глютена – «клейковина».

Глютен есть во всех продуктах из злаковых культур (хлеб и любая выпечка, макароны, каши т.д.). Кроме того, глютен используют в качестве пищевой добавки при производстве замороженных полуфабрикатов, колбас и сосисок, йогуртов и мороженого, соусов и специй и многих других продуктов.

ГЛЮТЕН – ВРЕДНОЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА ВЕЩЕСТВО

На самом деле:

Для большинства людей глютен не представляет угрозы. Наша пищеварительная система справляется с его расщеплением и усвоением, ведь злаковые культуры тысячелетиями были основой рациона наших предков.

Сегодня некоторые люди могут испытывать дискомфорт пищеварения при избыточном употреблении глютена. Это объясняется тем, что современные сорта злаковых, благодаря трудам селекционеров, содержат в 40–70 раз больше клейковины, чем столетие назад.

Однако все же полностью исключать глютен из рациона нужно лишь по медицинским показаниям. Это относится к людям, страдающим аутоиммунным заболеванием – целиакией. Их организм воспринимает глютен, поступающий с едой, как опасный аллерген, и начинает ему противостоять.

В этой борьбе страдает в первую очередь желудочно-кишечный тракт. Нарушается целостность стенок тонкого кишечника, затрудняется усвоение витаминов и минералов. Среди симптомов целиакии – диарея, вздутие живота, рвота, тошнота, снижение аппетита. Самое эффективное средство борьбы с целиакией – это строгая пожизненная безглютеновая диета.

КСТАТИ. Целиакией страдает лишь 1% людей в мире, и чаще всего это заболевание передается по наследству.

МИФ № 1

МИФ № 2

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ

На самом деле:

Сев на безглютеновую диету, человек вынужденно исключает из рациона большую группу мучных изделий (это не только хлеб, но и торты, пироги, бургеры, пицца, печенье, пельмени), а также соусы типа кетчупа и майонеза, пиво и т.д. Злоупотребление именно этими продуктами чаще всего приводит к набору лишнего веса. Соответственно, при отказе от них человек действительно может заметно похудеть, однако «плохой» глютен здесь будет совершенно ни при чем.

Более того: большинство диетологов не рекомендуют полностью исключать злаковые культуры при снижении веса. Убрав муку высшего сорта и кондитерские изделия, вполне можно оставить на тарелке цельнозерновой хлеб и макаронные изделия, так как они содержат полезную клетчатку, а также витамины и макроэлементы. Исследования подтверждают, что олигосахариды, содержащиеся в пшеничных отрубях, подкармливают «хорошие» бактерии в кишечнике и снижают риск некоторых болезней пищеварительной системы, таких как колоректальный рак.

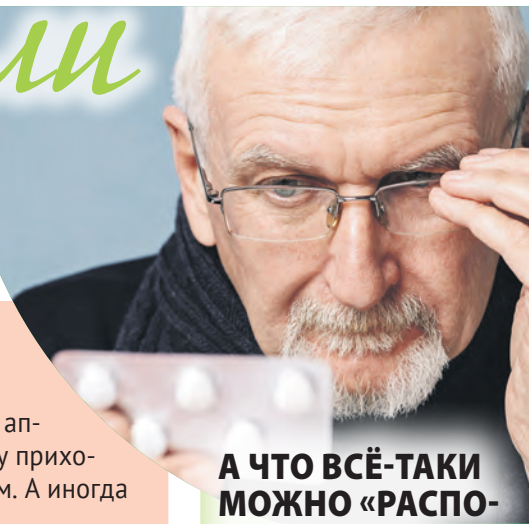
Оксана Черных



КАК ПРАВИЛЬНО

Можно ли делить целую таблетку – на две половинки или на несколько частей? Вопрос не так прост, как кажется. Не все знают о том, что есть такие виды и типы таблеток, разделять которые категорически нельзя.

Можно ли ДЕЛИТЬ ТАБЛЕТКИ?



ПОЧЕМУ МЫ «КРОМСАЕМ» ЛЕКАРСТВА?

Чаще всего это приходится делать по двум причинам.

1 Чтобы подобрать нужную дозировку. Бывает, например, что в аптеке нет лекарства в той дозировке, которую выписал врач, поэтому приходится покупать таблетки с дозировкой вдвое больше и разделять пополам. А иногда врач изначально назначает принимать по полтаблетки.

2 Чтобы сэкономить. Цена упаковки препарата с большей дозировкой действующего вещества зачастую всего на 15–20% дороже аналогичного лекарства с меньшей дозировкой. Поэтому, теоретически, выгоднее покупать таблетки с большей дозировкой и делить их на части.

А ЧТО ВСЁ-ТАКИ МОЖНО «РАСПОПОЛАМИТЬ»

- ✓ Таблетки с 1 или 2 насечками, специально нанесенными для деления.
- ✓ Таблетки, содержащие в составе одно лекарственное вещество.

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА ДЕЛИТЬ ЗАПРЕЩЕНО

1. Таблетки и капсулы со специальным кишечнорастворимым покрытием

Такие препараты становятся нестабильными в кислом желудочном соке, поэтому оболочка

защищает лекарство все то время, пока оно проходит через желудок. Разделяя таблетку на части, мы нарушаем целостность защитной оболочки. А значит, либо препарат не подействует совсем, либо его эффективность заметно снизится.

КСТАТИ

Защитная оболочка на таблетке может оберегать не препарат от воздействия желудочной среды, а наоборот – желудок от негативного воздействия препарата. Известно, что нестероидные противовоспалительные препараты, например, аспирин, при регулярном приеме способны повреждать слизистую желудка. Поэтому, если разделить таблетку, то можно столкнуться с неприятными побочными эффектами – тошнотой, изжогой и т.д.

2. Таблетки с пролонгированным действием

Существуют разные виды таблеток, рассчитанные на длительное воздействие в организме. Например, они растворяются постепенно, и так же постепенно высвобождается активный компонент. Есть и таблетки, которые содержат в себе сразу несколько действующих веществ, которые начинают работать одно за другим, по мере усвоения таблетки.

Если подобные таблетки разделить на две или несколько частей, то вся схема их воздействия нарушается, и прием лекарства теряет смысл, а порой даже становится опасен ввиду возможной передозировки.

ВАЖНО! СТРОГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛИТЬ:

таблетки, на которых нет специальной риски для деления на части; рассыпчатые таблетки, которые легко крошатся; противозачаточные средства; препараты для химиотерапии; противосудорожные или сосудосуживающие средства; капсулы.

НА ЗАМЕТКУ

В инструкции к таким препаратам производитель обязан указать, что таблетка или капсула покрыта кишечнорастворимой оболочкой.

РУКИ ПРОЧЬ!



КУДА ДЕТЬ ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ?

Если вам нужно принять половину таблетки, то разделять ее настоятельно рекомендуется непосредственно перед приемом лекарства. Дело в том, что некоторые активные вещества разрушаются под воздействием солнечного света или влажности воздуха. В разделенной пополам таблетке появляется незащищенная сторона, которая подвергается такому воздействию, а значит, содержание активного вещества в ней может снизиться.

Вот почему, если в инструкции к лекарству нет особых указаний о том, как хранить таблетку после ее деления, лучше всего выбросить вторую половинку и в следующий раз отломить заново.

Оксана Черных

Сердечная КАК ПОДДЕРЖАТЬ



Когда сердце, наш главный «мотор», не справляется со своей работой, это начинают чувствовать все клетки организма. Развитие сердечной недостаточности происходит постепенно, при этом распространённость заболевания растёт, а сама болезнь – молодеет.



ПЕРЕБОИ С ЭНЕРГИЕЙ

– *Наталья Васильевна, что такое сердечная недостаточность по своей сути?*

– Это слабость сердечной мышцы, которая приводит к снижению насосной функции сердца. Кроме того, что происходит нарушение кровоснабжения органов, появляется хроническая гипоксия и застойные явления. Постепенно организм пытается приспособиться к этим условиям, перестраивая структуры органов, а это нарушает их функции. Возникают застойные явления в печени и легких, нарушаются функции почек, развиваются периферические отеки. Таким образом, сердечная недостаточность – системное заболевание, при котором в условиях нарушения кровоснабжения страдают все органы и системы организма.

Если при острой сердечной недостаточности все

ЭКСПЕРТ

Почему так происходит, рассказывает **д. м. н., профессор, главный терапевт ЮВАО г. Москвы, врач высшей категории Наталья ОРЛОВА.**

происходит быстро, то хронический процесс протекает постепенно. Острый приступ развивается в результате инфаркта миокарда, инсульта, гипертонического криза и характеризуется быстрым развитием и нарастанием симптомов.

Хроническая сердечная недостаточность, наоборот, развивается постепенно.

– *Почему же со временем наше сердце «устает»?*

– Одна из причин сердечной недостаточности не «усталость», а «слабость» сердечной мышцы. Я бы переформулировала ваш вопрос по-другому – почему сердце не устает, как другие мышцы, и не нуждается в отдыхе. Это объясняется большим количеством клеточных структур – митохондрий, которых в кардиомиоцитах очень много,

и они обеспечивают клетки миокарда бесперебойной энергией.

Старение сердца – это очень индивидуальное понятие. Нет прямой взаимосвязи возраста и сократительной способности сердца. Нарушения сократительной функции сердца обусловлены, в первую очередь, заболеваниями, а с возрастом их количество, к сожалению, увеличивается.

ХОЖДЕНИЕ ПО КРУГУ

– *Как проявляет себя недуг и осложнением каких болезней является?*

– Наиболее распространенными причинами хронической сердечной недостаточности являются заболевания сердца – ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония,

инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, миокардиты, кардиомиопатии, пороки сердца и др.

Также к сердечной недостаточности могут приводить и заболевания других органов и систем – сахарный диабет, патология щитовидной железы, хронические интоксикации, например алкоголь и наркотики.

Клиника сердечной недостаточности будет зависеть от того, по какому кругу кровообращения происходят нарушения. Так, нарушение кровообращения по малому кругу сопровождается одышкой, кашлем, утомляемостью, слабостью, головокружением. По большому кругу – отеками нижних конечностей, накоплением жидкости в брюшной полости (асцит), увеличением печени, усталостью.

недостаточность: НАШ «ПЛАМЕННЫЙ МОТОР»

БЕЗ СПЕЦИАЛИСТА НЕ РАЗОБРАТЬСЯ

– Можно ли сравнивать хроническую сердечную недостаточность с инфарктом или другими заболеваниями? Насколько это состояние серьезнее и страшнее для пациента?

– Сердечная недостаточность не является самостоятельным заболеванием, это всегда следствие каких-то причин. Поэтому кроме лечения, направленного на снижение симптомов сердечной недостаточности, необходимо выяснить причину и лечить основное заболевание. Ну и конечно, не забывать о профилактике, т.к. развитие сердечной недостаточности значительно ухудшает прогноз.

Симптомы хронической сердечной недостаточности нарастают постепенно, и их диагностикой должен заниматься врач. Дело в том, что отечный симптом может быть следствием множества причин, так же как и причиной одышки может быть сердечная недостаточность, а могут быть за-



болевания дыхательной системы.

А в наше непростое время – в период пандемии COVID-19, у пациента с кардиальной патологией усиление одышки, слабость, усталость могут быть как признаками нарастания сердечной недостаточности, так и признаками коронавирусной инфекции.

УСТАЛИ? ВЗВЕСЬТЕСЬ!

– Помимо отечности и одышки, на какие еще симптомы стоит обратить внимание пациентам, что-

бы вовремя обратиться к врачу?

– Начнем с того, что пациент с хронической сердечной недостаточностью должен всегда находиться под динамическим наблюдением врача и получать лекарственную терапию. Очень важно установить нарастающие симптомы на начальных стадиях и усилить терапию, чтобы предотвратить декомпенсацию сердечной недостаточности. А в больницу часто поступают пациенты в тяжелом состоянии с выраженными генерализованны-

ми отеками. Если бы они не забывали о весах, то этого могло бы и не произойти. Взвешивание позволяет определить нарастание массы тела, что может быть следствием скрытой задержки жидкости.

Также мало мы обычно придаем значение такому симптому, как слабость и усталость, а при недостаточности кровообращения они являются важными диагностическими признаками.

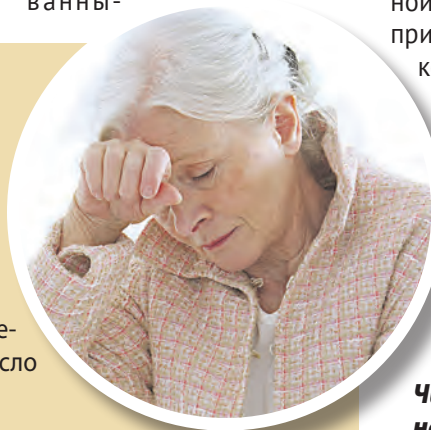
Обратите внимание на одышку. Важно, когда она появляется при значительной физической нагрузке, при минимальной нагрузке или в состоянии покоя.

При выраженной одышке пациент вынужден спать полусидя. Сейчас выделяют еще один важный симптом – появление одышки при наклоне туловища вперед (бендопноэ).

**Читайте дальше
на стр. 12**

ОКАЗЫВАЕТСЯ

В России в возрастных группах до 60 лет распространенность хронической сердечной недостаточности среди мужчин выше, чем среди женщин. Это связано с более ранней заболеваемостью ишемической болезнью сердца у мужчин. У женщин, наоборот, хроническая сердечная недостаточность чаще выявляется в более пожилом возрасте. За счет большей продолжительности жизни число женщин с хронической сердечной недостаточностью в 2,6 раза превосходит число мужчин.



Продолжение.
Начало на стр. 10

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ:

Стоит отметить, что симптомов много, они достаточно разнообразны и неспецифичны и могут быть следствием различных причин. Поэтому их диагностикой и лечением должен заниматься врач.

БЕГОМ К ВРАЧУ!

Поводом для срочного обращения за медицинской помощью являются следующие симптомы:

- прибавка в весе более 1,5–2 кг в неделю на фоне приема мочегонных препаратов,
- увеличение отеков голеней и живота, что можно зафиксировать при измерении окружности,
- усиление одышки,
- невозможность спать в горизонтальном положении или частые пробуждения по ночам вследствие одышки,
- прогрессирующий кашель,
- учащение пульса более 120 ударов в минуту.



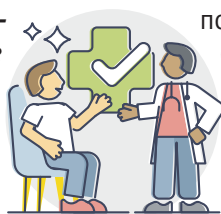
ТЕРАПИЯ ДЛЯ «МОТОРА»

– Как проходит лечение и насколько оно эффективно?

– Эффективность лечения во многом зависит от приверженности пациента – насколько он следует рекомендациям врача по лекарственной терапии и немедикаментозным мероприятиям – лечебная физкультура, диета, отказ от вредных привычек, соблюдение схем приема лекарственных препаратов.

Напомню, что для оказания помощи больным в амбулаторном звене существуют кабинеты для больных с хронической сердечной недостаточностью, проводятся «Школы сердечной недостаточности».

Как известно, больные с тяжелым течением болезни могут находиться в депрессии, из-за слабости, усталости и когнитивных нарушений не соблюдать режим приема препара-



тов, необоснованно минимизировать физическую активность, поэтому так важна помощь и поддержка родственников, для которых также проводится консультирование.

При тяжелом течении болезни и неэффективности лекарственных препаратов возможны хирургические методы лечения: установка кардиовертеров-дефибрилляторов, ресинхронизирующая терапия, радиочастотная абляция, протезирование клапанов, стентирование сосудов сердца, трансплантация сердца.

МИНУС СОЛЬ, ПЛЮС ПРОГУЛКА

– Возможна ли профилактика хронической сердечной недостаточности?

– Первичная профилактика включает предотвращение развития заболеваний сердца – ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, пороков сердца и др.; борьбу с факторами, способствующими их возникновению. Вторичная профилактика направле-

на на предотвращение прогрессирования уже развившейся сердечной недостаточности и ее осложнений. Рекомендации пациентам:

- соблюдайте оптимальный режим физической активности,
- не забывайте про диету, питьевой режим и ограничение в рационе соли,
- регулярно принимайте назначенные доктором препараты – лекарственная терапия направлена на снижение выраженности симптомов, на предупреждение прогрессирования заболевания и развитие осложнений, поэтому так важна приверженность пациента к лечению и соблюдение схем назначенной терапии.
- постоянно наблюдайтесь у врача.

COVID-19 И СЕРДЦЕ

– Можно ли говорить, что пациенты с хронической сердечной недостаточностью находятся в группе риска по заболеваемости COVID-19? Как им обезопасить себя в условиях распространения коронавирусной инфекции?

– Безусловно, пациенты с хронической сердечной недостаточностью находятся в зоне риска инфицирования и тяжелого течения COVID-19. Вирусная инфекция может спровоцировать декомпенсацию сердечной недостаточности – нарастание одышки, появление отеков, увеличение веса за счет задержки жидкости и других симптомов. Поэтому при развитии COVID-19 пациенты с хронической сердечной недостаточностью должны быть обязательно

ОКАЗЫВАЕТСЯ

Психоэмоциональный фон и болезни сердца тесно связаны. Оптимисты реже сталкиваются с проблемами в работе сердца. Пессимисты же со временем имеют все шансы столкнуться с проблемами в работе главного «мотора» организма.



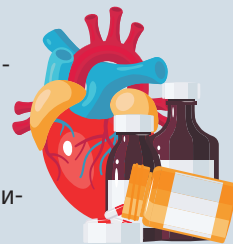
КАК ПОДДЕРЖАТЬ НАШ «ПЛАМЕННЫЙ МОТОР»

госпитализированы в стационар независимо от тяжести симптомов, в связи с высокой вероятностью развития опасных осложнений.

Основой профилактики инфицирования, в первую очередь, является вакцинация. Также важно соблюдение мер индивидуальной защиты – маски, перчатки. В то же время больным с хронической сердечной недостаточностью бывает тяжело дышать в маске. Я бы порекомендовала таким людям все-таки избегать посещения общественных мест и минимизировать контакты с окружающими. Но при этом, если позволяет физическое состояние здоровья, то необходимо сохранить прогулки на свежем воздухе.

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ОРЛОВОЙ

- не бойтесь использовать новые эффективные препараты. Они позволяют успешно контролировать симптомы сердечной недостаточности;
- всегда следуйте всем советам врача;
- измените образ жизни и откажитесь от вредных привычек. Так вы не только предотвратите заболевания сердца, но и проведете профилактику их прогрессирования.



– И что делать тем, кто в течение нескольких месяцев не имел возможности обратиться к врачу?

– Действительно, пациентам с хроническими заболеваниями, включая хроническую сердечную недостаточность, было рекомендовано воздержаться от планового посещения поликлиник или других медицинских учреждений в период карантина. Поэтому широкое применение

получили дистанционные технологии амбулаторной тактики ведения пациентов с хроническими заболеваниями в условиях пандемии COVID-19. Участковые врачи проводят телемедицинское консультирование (аудио или видео-контакты). В основном они рекомендуют соблюдение регулярного приема лекарственной терапии, рекомендованной врачом; применение мер самокон-

троля за своим состоянием; поддержание, по возможности, активности и занятий физическими упражнениями дома; ограничение потребления жидкостей и соли.

Сейчас на фоне снижения заболеваемости COVID-19 в поликлиниках восстанавливают оказание плановой медицинской помощи, в т. ч. пациентам с хроническими заболеваниями.

Наталья Киселёва



Дорогие читатели, не пропустите ДЕКАДУ ПОДПИСКИ!
С 4 по 14 апреля «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2022 г.
Успейте подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.



** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2022 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ в период ДЕКАДЫ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2022 г.

Срок подписки	В основной период	В период с 4 по 14 апреля	Срок подписки	В основной период	В период с 4 по 14 апреля
на 1 месяц	70,53 Р*	64,75 Р*	на 4 месяца	282,12 Р*	259,00 Р*
на 2 месяца	141,06 Р*	129,50 Р*	на 5 месяцев	352,65 Р*	323,75 Р*
на 3 месяца	211,59 Р*	194,25 Р*	на 6 месяцев	423,18 Р*	388,50 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

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)

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»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

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.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Родинки на теле есть практически у всех людей. Чаще всего они не доставляют дискомфорта, но в некоторых случаях могут стать причиной для беспокойства. Когда родинку нужно удалять, и как это сегодня делают? Чем родинки отличаются от бородавок и папиллом, и когда важно обращаться к врачу?



ЭКСПЕРТ

На эту важную тему мы поговорили с нашим экспертом – **к. м. н., врачом-дерматологом, косметологом, трихологом, физиотерапевтом Екатериной ДАВТЯН.**

РОДИНКИ И



ПОД МИКРОСКОПОМ

Родинка (невус) – доброкачественное пигментное образование на коже. Невусы бывают разными по цвету, размеру и форме, врожденными и приобретенными. Цвет и размер родинки зависит от скопления невусных клеток. Нормальная родинка имеет ровные края и однородный цвет (от светло-коричневого до темно-коричневого). Необходимо наблюдать за родинками, поскольку иногда существует опасность их перерождения в меланому (злокачественную опухоль).

КОГДА ВИЗИТ К ВРАЧУ ОБЯЗАТЕЛЕН

Важно незамедлительно обращаться к специалисту (врачу-дерматологу или врачу-онкологу) при появлении этих признаков:

! **асимметрия родинки** (мысленно проводим через нее условную вертикальную линию, в норме две половинки родинки должны быть одинаковыми);

! **быстрый рост родинки** (заметно увеличилась за короткий промежуток времени, увеличение на 1–2 мм в год – опасный симптом);

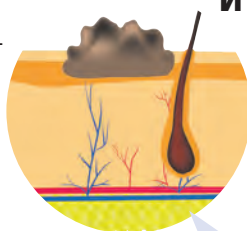
! **неровные края родинки** (форма географической карты или береговой линии);

! **кровоточивость** (в норме ни кровь, ни другие жидкости из родинки не должны выделяться);

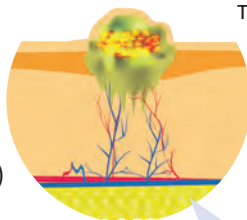
! **неоднородный цвет** (любое изменения окраски, появление светлых пятен на темной родинке, красных вкраплений должны насторожить);

! **динамика роста** (появление трещин, изменение формы, болезненность при прикосновении, выпадение волос на родинке).

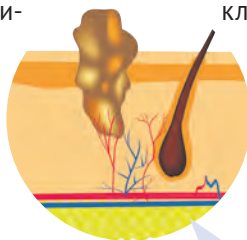
ВАЖНО! Любое изменение невуса может таить опасность. За родинками нужно постоянно наблюдать, чтобы не пропустить момент перерождения родинки в меланому.



РОДИНКА



БОРОДАВКА



ПАПИЛЛОМА

И СНОВА ВИРУСЫ

Бородавка – доброкачественное новообразование на любом участке кожи (включая кожу ладоней и стоп) или слизистых оболочках, которая имеет вид узелка или сосочка. Это одно из самых распространенных образований кожи вирусной природы. Возбудитель – ВПЧ (вирус папилломы человека).

Папиллома – доброкачественная эпителиальная опухоль кожи и слизистых оболочек, также вызванная ВПЧ (вирус папилломы человека). Папилломы бывают разной формы: листовидной, нитевидной, шарообразной, дольчатой.

Бородавки и папилломы вызываются вирусом папилломы человека, это их главное отличие от родинок. ВПЧ присутствует в организме каждого человека, но активизируется при снижении иммунитета и провоцирует разрастание клеток кожи, то есть появление бородавок и папиллом.

НЕВУС ИЛИ ПАПИЛЛОМА?

- **По консистенции:** родинка плотная, твердая, а папиллома мягкая и рыхлая.
- **По цвету:** папиллома более светлого оттенка, телесного, а родинка темная – от светло-коричневого до темно-коричневого цвета.
- **По форме:** родинка круглая или овальная, папиллома – выпуклая вытянутая.

ПАПИЛЛОМА ИЛИ БОРОДАВКА?

- У папилломы обычно есть основание или ножка, бородавка плоская.
- По консистенции (папиллома мягче окружающей ткани, а бородавка твердая, шершавая).
- Папилломы чаще возникают в зонах трения (шея, под грудью, подмышки, пах), бородавки чаще возникают на руках и ногах.

БОРОДАВКИ...

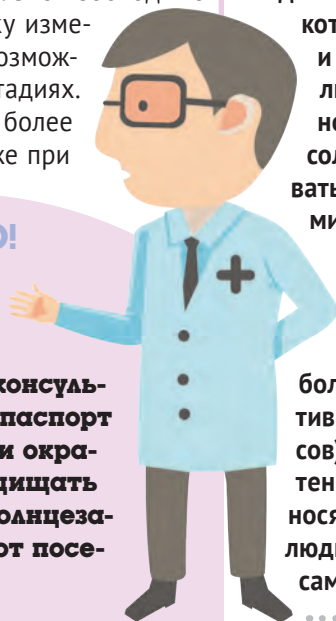
...КОГДА
НА УДАЛЕНИЕ
ДЕЛАТЬ СТАВКУ

У КОЖИ ЕСТЬ ПАСПОРТ?

Существует такое понятие, как паспорт кожи. Это цифровая дерматоскопия всех родинок, бородавок и папиллом на теле, которую делает врач с помощью специального «кожного микроскопа» (дерматоскопа). Он как бы «фотографирует» все образования на вашем теле, составляя фотодокумент – «карту кожи». Это необходимо для того, чтобы отслеживать динамику изменений образований на коже и иметь возможность выявлять меланому на ранних стадиях. Особенно это важно для тех, кто имеет более 50–70 родинок на теле и лице, а также при наличии меланомы в анамнезе у близких родственников.

ВАЖНО!

Если у вас много родинок, не забывайте ежегодно (лучше в конце лета) проходить консультацию дерматолога, делать паспорт кожи, контролировать рост и окраску родинок, обязательно защищать кожу от УФ-лучей с помощью солнцезащитных кремов и отказаться от посещения солярия.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Солнечные весенние дни не за горами и людям, которые имеют родинки и бородавки на теле и лице, особенно важно защищать себя от солнца: всегда пользоваться солнцезащитными средствами, носить темные очки и головные уборы, стараться не находиться на улице в часы наибольшей солнечной активности (с 11 до 16 часов), загорать только в тени. К группе риска относятся голубоглазые люди со светлыми волосами и светлой кожей.

НА ЩЕЧКЕ РОДИНКА...

Очень многих волнует вопрос: а не опасно ли удалять родинки на лице и как быстро происходит восстановление после удаления? Когда пациент уже может «выйти в свет»?

Наш эксперт, Екатерина Викторовна, готова вас успокоить и дать ценные рекомендации:

– *Восстановительный период зависит от размера и глубины образования. Если это небольшая и поверхностная опухоль (эпителиальная), то через 4–7 суток после удаления она не будет заметна. Если образование более глубокое (дермальное), то на регенерацию понадобится до двух недель. Важно понимать, что после удаления корочку нельзя трогать, мочить и сдирать. После того, как корочка отпала, на ее месте образуется нежно-розовая кожа, за которой тоже нужен определенный уход.*

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА!

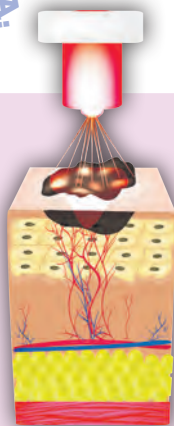
Можно ли лечить кожные образования дома самостоятельно?

– Диагностикой и лечением занимаются дерматологи, хирурги и онкологи. Ни в коем случае нельзя самостоятельно лечить, срывать или удалять родинки. При первых подозрениях нужно показаться врачу. Специалист проводит осмотр, проводит дифференциальную диагностику и ставит предварительный диагноз: доброкачественная, подозрительная или злокачественная опухоль.

РЕЗАТЬ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ...

Удаление образований возможно:

- по эстетическим показаниям (не нравится само образование, портит внешний вид);
- медицинским показаниям (часто травмируется при бритье, расчесывании волос, находится в местах соприкосновения с одеждой и трения);
- если образование вызывает дискомфорт, чешется, воспаляется;
- образования большие по размеру (более 6 мм).



СОВРЕМЕННЫЕ СПОСОБЫ УДАЛЕНИЯ КОЖНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ

Сегодня существуют безопасные и эффективные способы удаления доброкачественных кожных образований, которые успешно применяются врачами-дерматологами и дермато-косметологами:

1. **хирургическое иссечение;**
2. **лазерное удаление (СО₂, Эрбиевый лазер);**
3. **радиохирургический метод;**
4. **удаление жидким азотом.**

Боль в локте – достаточно распространенная проблема. И потому, наверно, люди, столкнувшись с эдакой досадной неприятностью, даже к врачу не идут. Компрессы, разогревающие мази, обезболивающие препараты – эти скорые «помощники» всем нам известны и у большинства прочно обосновались в домашних аптечках. Чуть что, мы призываем их на помощь, боль затихает, мы успокаиваемся.

Но тут стоит вспомнить, что у боли в локте может быть масса причин, и, оттягивая визит к врачу, мы можем нанести непоправимый ущерб своему здоровью.

БОЛЬ ОДНА – ПРИЧИН МАССА

Тут стоит для начала немного углубиться в анатомию. В локтевом суставе соединяются три кости – плечевая, локтевая и лучевая. Все они между собой объединены общей суставной сумкой. Не углубляясь в детали, это и есть локтевой сустав. Хотя, конечно, строение его гораздо более сложное. Стоит в этом сложном комплексе нарушиться работе хотя бы одной составляющей, локоть начнет болеть. Судите сами, причин боли множество:

● **последствие травм** – ушибы, вывихи и растяжения могут заявлять о себе болью при нажатии и отечностью, затрудненным сгибанием и разгибанием, а также неприятными ощущениями во всей руке;

● **остеоартроз и остеоартрит** – локоть болит при нагрузке: все дело в том, что по причине возрастных изменений, травм или серьезных физических нагрузок могут начать разрушаться ткани сустава, появиться воспаление, снизиться двигательные функции;

● **артрит** – сопровождается интенсивным вос-

палительным процессом: сильным отеком и повышением температуры. При прогрессирующем артрите подвижность руки снижается, а при отсутствии лечения рука вынужденно фиксируется в одном положении;

● **остеохондроз** – локоть болит и немеет, а изменений в суставе нет, они происходят в одном из отделов позвоночника, где происходит так называемое «защемление нервов», ветви которых проходят в руке;

● **эпикондилит** – болезнь теннисистов и гольфистов, а также всех тех, кто много работает руками: проявляет себя болью с внутренней или наружной стороны на сгибах локтей. Из-за постоянных микротравм сустава при однообразных упражнениях или усиленных нагрузках, при сгибании и разгибании лок-

ЛОКОТЬ БОЛИТ –



К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАЩАТЬСЯ

Начать все же лучше с ортопеда, а далее доктор задаст вектор дальнейшего обследования. Может потребоваться консультация:

- хирурга,
- остеопата,
- невролога,
- ревматолога,
- травматолога.

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ соблюдайте технику безопасности во время тренировок и работы;
- ✓ если боль носит хронический характер, будьте на связи со своим лечащим врачом и выясните, как облегчить свое состояние при обострениях;

тя, запястья и сжимании руки в кулак появляется боль;

● **хондрокальциноз** – это хроническое заболевание, для которого характерна резкая боль при сгибании и разгибании локтя, продолжающаяся 2–3 дня. Затем наступает длительный период ремиссии. А причиной этого состояния принято считать пирофосфат кальция, который накапливается в хрящевой ткани и суставной сумке локтя;

● **тендинит** – воспаление, поражающее сухожилия локтевого сустава, хотя первоначально кажется, что болит кость. Чаще всего развивается после травм, а также у тех, чья деятельность связана с постоянными физическими нагрузками;

● **бурсит** – боль возникает при сгибании и разгибании руки, так как при по-

вреждении сустава клетки синовиальной оболочки активно вырабатывают жидкость, которая и накапливается внутри суставной сумки, а на внешней стороне локтя образуется шишка или отек. При остром бурсите боль становится сильной, а движения руки – ограниченными. При хроническом бурсите локоть кажется уплотненным;

● **фасцит** – это воспалительное заболевание затрагивает соединительные ткани оболочки сустава и проявляется тянущей болью в локте и снижением силы руки, что делает затруднительным привычные движения;

● **грыжа позвоночника** – защемления спинномозгового корешка в шейном отделе могут вызвать боль в локтевом суставе.

О ЧЁМ ЭТО ГОВОРИТ



**ВАМ
НУЖНО
СРОЧНО
К ВРАЧУ, ЕСЛИ**

КАК ЛЕЧИТЬ

● выяснять причину боли – диагностические мероприятия, включающие анализ крови, УЗИ, рентген, компьютерную томографию, позволят увидеть наличие и характер повреждений в структуре сустава, а также признаки воспаления и изменения в хрящах;

● только после результатов диагностики врач может назначить лечение, включающее прием медикаментов, физиотерапию, ношение ортезов и корсетов, что устраним боль в суставе и облегчит симптомы;

● самостоятельно принимать лекарства или выполнять какие-либо процедуры не стоит, если вы не хотите, чтобы ваше состояние ухудшилось;

● народные средства и домашние процедуры разрешены только после консультации с лечащим врачом! Помните, что прогревание в ряде случаев может спровоцировать усиление воспаления и боли. То же касается холодных компрессов и примочек с травяными отварами.

✓ **укрепляйте мышцы** – занимайтесь ЛФК, не забывайте про умеренные физические нагрузки и плавание;

✓ **по возможности отправляйтесь в санаторий** – санаторно-курортное лечение профилактирует суставные боли и укрепит организм в целом.

● **боль в локте не проходит даже в состоянии покоя и полного обездвиживания;**

● **боль в локте сопровождается покраснением и появлением отека при каждом движении или прикосновении;**

● **боль в локте сопровождается не только сильным покраснением и отеком сустава, но и высокой температурой;**

● **нарушена внешняя форма локтевого сустава и выпирает кость;**

● **ваш локоть болит, и вы не можете вытянуть или согнуть руку.**

Совсем скоро начнется страдная пара дачников. А все мы знаем, что работа на грядках, в теплицах, цветниках и садах – это огромная нагрузка на суставы в том числе. Будьте осторожны, относитесь внимательнее к своему здоровью!

Наталья Киселёва

Почему я читаю газету

«ДАЧА»?



Я храню подборку «ДАЧИ» за несколько лет, вдруг какой-либо совет пригодится в работе нашего СНТ. И часто пригождается. Здесь очень много нужной нам информации по федеральному дачному закону №217, одно дело прочитал и забыл, другое – открыл и посмотрел. Безусловно, читаю все, что касается сада-огорода. Здесь тоже выступают профессионалы своего дела. Когда делаются своими советами садоводы-любители – это гое – опытные практики, специалисты по защите растений, поч одно, совсем друвоведы, овощеводы и так далее. Сейчас растения часто болеют, я в своем огороде не раз использовала советы «ДАЧИ», защитила свои помидоры, огурцы.

Галина Николаевна КРЫЛОВА,
г. Сергиев Посад

Газета «ДАЧА pressa.ru» выходит 2 раза в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

На первый взгляд шпинат ничем не примечателен: листья темно-зеленого цвета без выраженного вкуса и запаха. Однако к нему всё же стоит присмотреться внимательнее и почаще приглашать на свою тарелку! Ведь шпинат не случайно называют «аристократическим растением» – в том числе и за высокое содержание питательных веществ.

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ШПИНАТ:

- 1** Ценный источник растительного белка (2,5 г белка на 100 г продукта), важный продукт в рационе вегетарианцев.
- 2** Низкокалорийный и низкоуглеводный продукт (всего 28 ккал и 2,6 г углеводов на 100 г продукта), легко вписывается в любую диету.
- 3** В свежем шпинате много витамина А (469 мкг на 100 г продукта при суточной норме в 700–900 мкг) и С (28,1 мг при норме 75–90 мг в день): эти антиоксиданты участвуют в борьбе с окислительным клеточным стрессом и замедляют процессы старения.
- 4** Содержит каротиноиды (зеаксантин и лютеин), которые защищают глаза от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей и помогают сохранить острое зрение.
- 5** Богат природными нитратами, которые помогают снизить кровяное давление, положительно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы (подробнее о полезных для здоровья нитратах читайте в следующем номере).



10 ПРИЧИН
ВВЕСТИ В СВОЙ
РАЦИОН

КАК ПРИГОТОВИТЬ ШПИНАТ?

Молодой свежий шпинат можно употреблять сырым, например, в составе смузи. Также он очень хорош в салатах. Благодаря своему нейтральному вкусу, он сочетается с другими овощами (помидорами, огурцами), а также с оливковым маслом, мягкими сырами, слабосоленой рыбой, макаронами твердых сортов. Словом, отлично дополнит блюда средиземно-морской кухни!

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С ТУНЦОМ

Ингредиенты: 150–200 г свежего шпината, 1 банка тунца в собственном соку, 150 г консервированной кукурузы, 180 г греческого йогурта или 2–3 ст. ложки нежирной сметаны, соль и черный перец по вкусу.

Приготовление: из банки с тунцом слить жидкость, выложить рыбу на дно глубокой миски, размять вилкой. Добавить кукурузу и нарезанные листья шпината. В греческий йогурт добавить соль и перец, перемешать. Заправить салат, перемешать. Можно дополнить блюдо свежими огурцами, оливками, редисом и т. п.

Чтобы сохранить питательные свойства шпината, свежие листья прессуют в виде шайбочек и замораживают. Замороженный шпинат, если его правильно хранить, содержит большую часть полезных свойств свежего растения. Его можно тушить, добавлять в супы и запеканки, использовать как начинку для пирогов. Его вкус великолепно раскрывается в компании со сливочным маслом или жирными сливками.

ЯИЧНИЦА СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты: 3–4 шайбочки замороженного шпината (предварительно разморозить), 10–15 г сливочного масла, 2 яйца, 25 г тертого сыра, соль и специи (например, сушеный чеснок) – по вкусу.

Приготовление: выложить на подогретую сковороду с антипригарным покрытием шпинат, добавить немного горячей воды, чтобы шайбочки «распустились». Добавить сливочное масло, специи, перемешать. Залить яйцами, посолить, сверху посыпать тертым сыром и довести до готовности на медленном огне под крышкой.



ВАШ ЖЕЛУДОК БУДЕТ РАД

6 Содержит витамины группы B, особенно богат витамином B9 (194 мкг при суточной норме в 200 мкг для взрослого человека).

7 Богат нерастворимой клетчаткой, которая стимулирует работу пищеварительного тракта и помогает справиться с запорами.

8 Содержит кальций, поддерживающий здоровье костей, калий, способствующий укреплению мышц, и магний, необходимый для нормальной работы нервной системы.

9 Доказано, что входящие в состав шпината вещества стимулируют выработку гормонов сытости в организме человека, благодаря чему шпинат может способствовать снижению объемов потребления пищи, а значит – и похудению.



10 Полезный вспомогательный продукт в лечении железодефицита.



КСТАТИ

Шпинат можно выращивать и у себя дома на подоконнике. Сделать это можно двумя способами:

- 1 посеять семена шпината непосредственно в вазоны, где он будет расти;
- 2 сначала прорастить рассаду в емкостях, а затем, при появлении двух настоящих листиков, пикировать ее в отдельные горшочки.

ФАКТ

В Техасе местные производители шпината установили памятник мультипликационному герою – моряку Попаю. Он был популярен как раз в то время, когда люди верили, что шпинат мегаполезен благодаря высокому содержанию железа. Моряк Попай приобретал суперсилу и другие волшебные способности, подзаправившись порцией шпината.

Оксана Черных

СТРАСТИ ПО ШПИНАТУ

Родиной растения, которое одни называют «овощной зеленью», а другие – «листовым овощем», считается Персия. Здесь шпинату подарили название, в переводе означающее «зеленая рука». В арабских странах в XI веке шпинату посвящали трактаты и называли его «генералом среди зелени».

При французском королевском дворе моду на употребление шпината ввела жена Генриха II – итальянка Екатерина Медичи. При ней кулинары начали использовать ярко-зеленый шпинатный сок, чтобы придать необычный цвет соусам и мороженому, а особым деликатесом считался хлеб, выпеченный из смолотых в муку семян шпината.

В нашей стране монархи и приближенные особы впервые попробовали шпинат в XVIII веке, а к началу XX столетия он стал доступен каждому. Впрочем, советские граждане не оценили этот листовый овощ с нейтральным вкусом: его редко выращивали на грядках, да и на полках наших магазинов он встречался нечасто.

Зато в западных странах в начале XX века шпинат переживал пик популярности. Все началось после того, как ученые заявили, что шпинат содержит колоссальное количество железа: 35 мг железа на 100 г продукта! Ошиблись в 10 раз, но это выяснилось много позже, тогда и страсти по шпинату немного поутихли.

ВАЖНО! В шпинате содержатся кальций и оксалаты, которые могут повлиять на развитие камней в почках. Противопоказания для частого употребления шпината – мочекаменная болезнь, почечнокаменное заболевание, желчнокаменная болезнь, подагра, ревматизм, болезни двенадцатиперстной кишки. Кроме того, шпинат содержит витамин K1, который задействован в свертывании крови. Поэтому он противопоказан людям, принимающим разжижающие кровь лекарства.



ШПИНАТ – НАТУРАЛЬНЫЙ КРАСИТЕЛЬ

Во время термической обработки шпинат не теряет свой яркий зеленый цвет, и это делает его отличным пищевым красителем. Чтобы получить краску, достаточно пропустить пучок шпината через мясорубку и отжать сок. Его можно добавить, например, в сливочное масло комнатной температуры, крем для торта, тесто для пирогов или пельменей. Сок более насыщенной концентрации (уваренный в течение 30–40 минут) используют, чтобы окрашивать пасхальные яйца.

ЭТО ИНТЕРЕСНО



Валькины

«Женя, ты можешь говорить?»

Я обескураженно смотрела на экран собственного телефона, где русским по белому мой собственный муж с помощью смс выкликивал какую-то Женю. Я-то Валя, если он забыл. А он явно не забыл. Значит, перепутал адреса-та. Значит, есть какая-то Женя, которая... Цепочка умозаключений выстроилась стремительно, заставив меня лить потоки слёз. Сама себя убедив, я уже ничуть не сомневалась, что стала жертвой гнусной измены.

С ЧЕМОДАНОМ НА ВЫХОД

И полгода не прошло с момента нашей свадьбы, как Антон уже начал от меня гулять. Хорош гусь!

Весь день я промаялась подозрениями. То ревела, злилась, то впадала в отчаяние. К вечеру, не выдержав, покидала в чемодан первые попавшиеся вещи из шкафа и, подперев заплаканное лицо ладонками под подбородком, села ждать мужа на кухне, приняв драматический вид. Должен же он видеть, как мне плохо. Увидит и, может быть, раскается.

Когда в замочной скважине заворочался ключ, я уже накрутила себя до предела. Не успел Антон войти в коридор, как я накинулась на него с упреками:

– Как ты мог, негодяй?

– Валь, ты чего? – муж отшатнулся ошарашенно, явно не ожидав такой встречи.

– Кто такая Женя? Почему ты ей смс строчишь? – пылала я праведным гневом.

Антон слегка смутился, но затем улыбнулся, потянулся ко мне:

– Так вот почему она не ответила. Валь, Женя – это ...

– И знать не хочу, – закрыла я ладонками уши и

замотала головой. – Мне нет дела, с кем ты там развлекаешься, пока я тебя дожда.

– Валь, да ты чего? – опять округлил Антон глаза. – Не дури.

– Ах, я еще и дура, – взвилась я. – Может, еще думаешь, что и слепая? Думаешь, не замечаю, как ты по углам с телефоном прячешься? Все свои странички в соцсетях запаролил. Телефон заблокировал.

– Ты копалась в моем телефоне? – нехорошо прищурившись, спросил тихо муж.

Я не смутилась:

– А что мне оставалось? Посмотрел бы ты на себя со стороны: блаженная улыбочка, секреты, какие-то сообщения бесконечные. Короче, так, я ухожу к маме. Мне все это надоело.

Антон дернулся, но промолчал. Я потащила чемодан к двери, все еще надеясь, что муж начнет оправдываться и останавливать, клясться в любви. Но он молча смотрел, как я ухожу.

В ПОИСКАХ ПРИЮТА

– Ох, и глупенькая же ты еще у меня, – мама гладила меня по

голове и заплаканным щекам, а отец смотрел грозно, с неодобрением.

– Ты с чего вообще решила-то, что мужик от тебя гуляет? – навис над мной папа.

Я струхнула. Летела в чужой дом в надежде на поддержку и понимание, а натолкнулась на вежливое мамино осуждение и невежливый папин допрос.

– Но смс, пароли... – мямлила я.

– Еще и в телефоне его роешься, – покачал головой отец. – Сама придумала, сама обиделась. Ну и кто тут виноват?

– Антон, – пробурчала я обиженно, чем еще больше разозлила отца.

– Так, сегодня переночуешь тут. Мужу после скандала тоже в себя прийти надо. А завтракать домой поедешь, поняла? – пробасил грозно отец.

Я перевела взгляд на маму, ища поддержки, но та, ласково улыбаясь, тем не

менее кивала, соглашаясь со словами отца.

Наутро мой чемодан с пожитками уже стоял у двери. Мама ушла на работу, а отец даже не приготовил мне кофе, как раньше.

– Встала? Умывайся – и домой.

Я психанула. Быстро накинула пальто, ухватила за ручку многострадальный чемодан и выскочила на улицу. Уже там я достала из сумочки мобильник и набрала подругу.

– Женя, привет. Приютишь меня на пару дней? Я от Антона ушла.

– Заезжай ко мне в офис за ключами, – тут же прониклась моим горем подруга.

СРЕДОТОЧИЕ ЗЛА

– Валь, ну с чего ты взяла, что Антон тебе изменяет? – вечером мы сидели с подругой на ее кухне и разговаривали разговоры.

– Да чувствую просто, – ответила я. – Женщину в этом вопросе не обманешь.

Кто истинно любит, тот не ревнует. Главная сущность любви – доверие. Отнимите у любви доверие – вы отнимете у нее сознание собственной ее силы и продолжительности, всю ее светлую сторону, – следовательно, все ее величие.

Анна де Сталь

страдания

Женька улыбнулась, погладила меня по руке:

– Ну, а вдруг ты ошибаешься? Вдруг все совсем не так, а ты уже так обидела мужа?

Я взорвалась в который раз за последние дни:

– Это я его обидела? А он такой белый и пушистый, да?

– Так, – спокойно ответила подруга, – давай-ка ложиться спать, а завтра будет видно. Живи у меня сколько хочешь, но на твоём месте я бы помирилась с Антоном.

Я фыркнула и юркнула под одеяло на диване в гостиной.

– И не подумаю.

Сон не шел. Я все крутила в голове разные мысли. Кто же такая эта Женька?

Женька?! Я подкочила на диване. Предательница! Это что же? Это я прямо в средо-

точие зла угодила, что ли? Я грозно зыркнула в сторону спальни, где сопела подруга. Ух, и зараза!

ВСЁ ВЫЯСНИЛОСЬ

Убежала я от Женьки еще до того, как та проснулась. В душе все клокотало и бушевало после бессонной ночи. В квартиру я ворвалась как фурия. Антон уже поднялся и делал себе на работу бутерброды. В чашке дымился ароматный кофе.

– Сидишь? – грозно спросила я, выхватила у него бутерброд, откусила и глотнула из кружки. – А я узнала, кто эта Женька! – победно и торжественно произнесла я и глянула свысока на мужа.

– Пинкертон! – махнул тот одобрительно головой и



КОНКУРС!

Уважаемые читатели, вот и закончился наш лирический конкурс «От сердца к сердцу». Мы от всей души

поздравляем наших победителей

1 место (приз – увлажнитель воздуха) – Вишнякова Любовь Алексеевна, Московская обл.

2 место (приз – миксер) – Петрова Екатерина Михайловна, г. Одинцово

3 место (приз – фен) – Гришина Людмила Ивановна, г. Иваново

4 место (приз – электронные кухонные весы) – Муханов И. И., Владимирская обл.

поднялся, чтобы снять с меня пальто. Я сдулась. Не такого эффекта я ждала. – Кофе сварить?

– Свари, – обессиленно махнула я головой. – Скажи, Антон, ну как тебе не стыдно, а? Ведь она моя подруга.

– Ага, подруга, – согласился муж и ополоснул под красным турку. – А еще она работает в турфирме. С маленькой

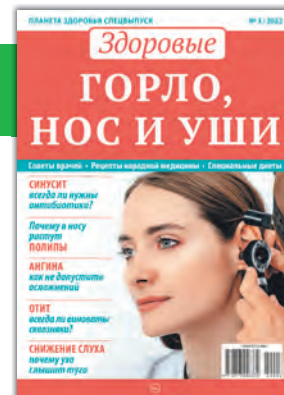
годовщиной тебя, глупышка, – сказал нежно Антон и чмокнул меня в покрасневшую щеку. – Держи.

В руку мне упали две плевки. Я, еще больше зардевшись, на этот раз от стыда и радости одновременно, кинулась на шею мужу и повисла там, уткнувшись носом в любимую шею.

Валентина

Серия специальных выпусков журналов о здоровье

Представляем Вашему вниманию новые выпуски уже любимейшей читателям серии журналов о здоровье. Информация в выпусках представлена традиционно доходчиво и максимально подробно.



РАЗВЕНЧИВАЯ МИФЫ И ОПИРАЯСЬ НА СОВЕТЫ ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ, МЫ РАССКАЗАЛИ:

- как не впасть в панику и быстро отреагировать на случившуюся у находящегося рядом человека кетоацидотическую или гипергликемическую кому, гипогликемический криз и др.;
- какие симптомы должны насторожить и заставить пойти к врачу;
- почему не стоит отказываться от обследований, какие из них

- необходимы при том или ином заболевании и как правильно к ним подготовиться;
- какие лекарства всегда нужно иметь под рукой, а какие принимать строго по назначению врача;
- каким должно быть грамотное лечение и каких ошибок стоит избегать на пути к выздоровлению;

- методы профилактики заболеваний.

А ТАКЖЕ внимательно читателя проверенные временем рецепты народной медицины, оздоровительные комплексы упражнений, тонкости лечебных диет.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

16+ Реклама

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 102773924741. ² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ! ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

КАК ОСВЕЖИТЬ ДЕРЕВЯННЫЕ РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ?



Я очень люблю деревянную кухонную утварь, считаю ее более экологичной и натуральной. Но деревянные кухонные доски очень быстро впитывают запахи, царапаются, изнашиваются. Посоветуйте, как можно их «реанимировать», чтобы они служили дольше?

Юлия Маер, г. Киров

Действительно, в царапинах, трещинках и бороздках, которые образуются при эксплуатации деревянных разделочных досок, со временем скапливаются микробы и бактерии, поэтому, чтобы освежить доски, нужно их шлифовать. Для этого можно использовать наждачную бумагу крупной, а затем более мелкой зернистости или специальную шлифовальную машинку. После шлифовки доску нужно тщательно промыть водой с моющим средством, а затем хорошо просушить. Чтобы защитить доску от проникновения бактерий и продлить срок службы дерева, нужно обработать доску теплым растительным маслом, можно льняным. С помощью чистой тряпочки или ватного диска нанести теплое масло на доску и дать хорошенько впитаться.



КАК ХАРАКТЕР ХОЗЯИНА ВЛИЯЕТ НА САМОЧУВСТВИЕ КОШКИ?



Заметила, что, когда у меня плохое настроение, моя кошка начинает вести себя беспокойно и как будто не находит себе места. Может быть, на нее так влияет мое состояние?

Галина Кудрина, г. Ярославль

Действительно, ученые давно выяснили, что между питомцем и его хозяином существует сильная эмоциональная связь, и это касается даже самых независимых и «гуляющих сами по себе» кошек. В присутствии любимого и любящего хозяина пушистые «мурлыки» зачастую чувствуют себя более спокойно и комфортно, чем в одиночестве. Кроме того, кошки часто «берут на себя» негатив хозяина, ложась к нему на колени, живот, грудь. Также ученые установили тот факт, что характер животного и темперамент хозяина сильно взаимосвязаны. Если у хозяина невротический склад характера, то и питомец будет часто нервничать и демонстрировать невротическое поведение. Поэтому чем спокойнее и эмоционально устойчивее будете вы, тем лучше будет чувствовать себя ваша кошка.

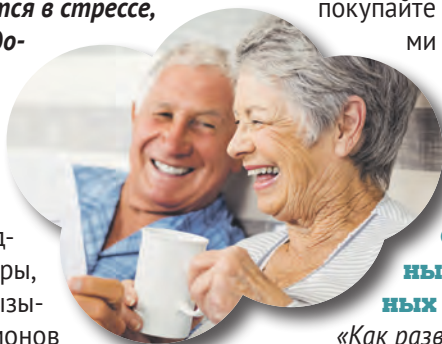
ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ЧИТАТЬ И СЛУШАТЬ АНЕКДОТЫ?



Слышала, что в то время, когда человек теряет, встревожен, находится в стрессе, ему полезно читать анекдоты. Правда ли, они могут помочь избавиться от депрессивных состояний?

Анна Викторовна К., г. Тула

Смех по все времена считался одним из лучших лекарств от хандры, уныния и плохого настроения. Смех вызывает выброс в кровь эндорфинов, гормонов радости, благодаря чему наше настроение повышается. Кроме того, смех способствует снижению уровня «гормона стресса», кортизола, а также увеличивает вы-



работку антител для борьбы с инфекциями. Поэтому смело покупайте в книжных магазинах сборники с анекдотами или закачивайте на телефон их электронные версии. Читайте больше историй, которые вас развеселят, вместо просмотра скандальных телешоу и тяжелых фильмов. Укрепляйте свое психическое здоровье.

Одним из древнейших обнаруженных в настоящий момент записанных анекдотов считают следующий:

«Как развлечь скучающего фараона? Отправить по Нилу лодку с девушками в костюмах из рыболовецких сетей, и тогда фараон обязательно пойдет на «рыбалку». (Древнеегипетский анекдот, 1600 г. до н. э.)

Морская соль – просто уникальное средство красоты и молодости, в салонах красоты его используют очень активно. Но как с помощью этого доступного средства навести красоту буквально с макушки до пяток и не оставить кучу денег в салоне? Это возможно! Мы с удовольствием расскажем, как с лёгкостью устроить SPA в домашних условиях.

ВОЛОСЫ

Два раза в неделю делать массаж кожи головы с морской солью в течение 10–15 минут. Эта нехитрая процедура способна укрепить волосы, помочь избавиться от перхоти и излишней жирности. После массажа вымыть голову своим привычным шампунем и ополоснуть теплой водой с добавлением лимонного сока.

НОГИ

Морская соль хорошо смягчает кожу и убирает ороговевшие клетки, помогает избавиться даже от застарелых мозолей и натоптышей, снизить потливость, снять отечность и улучшить подвижность суставов.

Для ножной ванночки растворите 3 ст. ложки морской соли в 10 л воды. Перед процедурой обязательно вымойте ноги с мочалкой и мылом. Длительность процедуры 10–15 минут. После ополосните ножки теплой водой и просушите с помощью полотенца. Нанесите на кожу увлажняющий крем и наденьте носки. Ванночки могут быть как горячими, так и прохладными. Горячие хорошо помогают снять напряжение и расслабиться, прохладные тонизируют.



Соль МОРСКАЯ – КРАСОТА НЕЗЕМНАЯ!



РУКИ

Справиться с ломкостью и расслоением ногтей, улучшить цвет кожи, осветлить пигментные пятна, восстановить защитный слой призваны помочь соляные ванночки. Возьмите 2–3 ст. ложки морской соли и растворите в 1 л теплой воды. Держите руки в растворе около 15 минут каждый день в течении 10–14 дней.

ТЕЛО

● Скрабирование

1–2 раза в неделю полезно скрабировать кожу всего тела. Благодаря этому кожа быстрее обновляется, удаляются омертвевшие клетки, увеличивается приток крови к ее поверхности. Кожа становится бархатистой и гладкой.

Смешайте 3–4 ст. ложки соли, 10 капель растительного масла и 5 капель любого эфирного масла (хвойного, цитрусового, лавандового и др.). Массируйте этим составом все тело, избегая область груди и шеи. Кожа должна покраснеть и приятно покалывать. Примите контрастный душ.

● Ванны

Солевые ванны помогают расслабиться, помогают восстановить водный баланс кожи и ее защитный барьер.

ЛИЦО

При отечности лица полезно делать теплые солевые компрессы (2 ст. ложки на 0,5 л теплой воды). А также полезны регулярные умывания раствором морской соли (1 ч. ложка на стакан теплой воды). Это хорошо тонизирует и подтягивает кожу.

В теплой воде растворите 200–300 г соли. Можно добавить несколько капель любимого эфирного масла. Полежите в соляной ванне в течение 15–20 минут. После чего можно не ополаскиваться, а промокнуть тело полотенцем.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Так как соль содержит большую концентрацию биологически активных веществ, она может вызывать аллергические реакции. Перед ее использованием сделайте тест на переносимость – нанесите несколько капель соляного раствора на кожу с внутренней стороны запястья. Если в течение нескольких часов никакой реакции не последует, можно использовать соль для процедур.

Также нельзя наносить соль на воспаленную и поврежденную кожу, при наличии царапин, ранок и шелушения. Это может вызвать еще большее раздражение и долгое заживление.

При наличии хронических заболеваний проконсультируйтесь с врачом.

Наталья Ноябрьская

ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК

Благовещения

7 апреля ежегодно отмечается Православной церковью как Благая весть Деве Марии о рождении Сына Божьего – Иисуса Христа, которую принёс архангел Гавриил.

ВЕЛИКАЯ ТАЙНА БЛАГОЧЕСТИЯ

О событиях Благовещения рассказано евангелистом Лукой. Он сообщает, что по времени это событие произошло на шестом месяце после зачатия святого Иоанна Предтечи праведной Елизаветой.

До 14 лет будущая Божия Мать воспитывалась в храме. По достижении совершеннолетия она, по существующему в то время закону, должна была оставить храм и либо вернуться к родителям, либо выйти замуж. Родителей Марии уже не было на свете, а Дева объявила о своем обещании Богу – остаться навсегда Девой. И тогда священники обручили Марию дальнему родственнику Иосифу, которому было уже 80 лет. Именно Иосифу священники храма поручили заботиться о Марии, охраняя Ее девство. В доме Иосифа, что был в Назарете, Пресвятая Дева вела ту же благочестивую жизнь, как и при храме.

Спустя четыре месяца по обручении с Иосифом Архангел Гавриил был послан Богом в Назарет, к Деве Марии. Ангел явился Марии и возвестил Ей, что Она обрела величайшую благодать: «Радуйся, Благодатная, Господь с Тобою; благо-



Благовещение – это день благой вести о том, что нашлась во всем мире людском Дева, так верующая Богу, так глубоко способная к послушанию и к доверию, что от Нее может родиться Сын Божий. Воплощение Сына Божия, с одной стороны, дело Божией любви – крестной, ласковой, спасающей – и Божией силы; но вместе с этим воплощение Сына Божия есть дело человеческой свободы.

Митрополит
Антоний Сурожский

словенна Ты между женами». Как считают богословы, эти слова стали первой «благой» вестью для человечества. Дева в недоумении – как может родиться сын у той, которая девственна. И тогда Архангел открыл истину:

«Дух Святой найдет на Тебя, и сила Всевышнего осенит Тебя; посему и рождаемое Святое наречется Сыном Божиим». Дева услышала в этих словах Божию волю, проникнувшись в тайну волею Святого Духа, и приняла волю Божию: «се, Раба Господня; да будет Мне по слову твоему». Этот момент считается временем непорочного зачатия. Таинство зачатия относится к великой тайне благочестия. Без согласия и веры Пресвятой Девы воплощения могло и не быть.

КСТАТИ

Полное название праздника в Русской православной церкви: «Благовещение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии».

ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА

По народной традиции считается, что в Благовещение стоит отложить все дела, пусть они даже очень важные. Как гласит старинная русская пословица: «На Благовещенье птица гнезда не вьет, а девица косы не плетет». В день праздника следует отдохнуть душой – очистить ее, покаяться и исповедаться. Если по каким-то причинам нет возможности пойти в храм, то хорошо почитать Евангелие дома и помолиться во славу Божию и Богородицы.

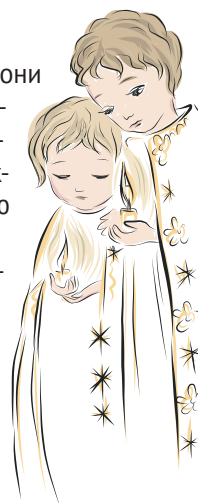
В праздничном богослужении говорится, что благодаря рождению Господа от Богородицы небо соединяется с землей, и мы становимся причастными Божеству, становимся храмом Божиим.

В праздник Благовещения, как и на праздник Пасхи, существует обычай выпускать птиц из клеток, в храмах день знаменуется торжественными службами, колокольным звоном.

Кстати, во время Великого поста, в день Благовещения допускается есть рыбу.

Подготовила Светлана Иванова

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала



ЧЕМ БОЛЕЛИ НАШИ ПРЕДКИ В ДЕРЕВНЯХ...

... и как лечились

Медицина и наука сегодня шагнули далеко вперед, и сложно поверить, что всего сто с лишним лет назад, в конце XIX – начале XX века, болезни в российских деревнях лечили заговорами и нашёптанной водой.

В 1903 году российский медик, этнограф, исследователь русской народной медицины Гавриил Попов (1856–1909) составил монографию о медицинских приметах и методах лечения в начале XX века. В основу этого труда легли записки 350 корреспондентов из 23 губерний Российской империи.

БАНЯ, САЛО И КОМПРЕСС

Врачей в деревнях к началу XX века было все еще очень немного. При этом образ жизни крестьян был далек от здорового: в условиях антисанитарии, скудного и однообразного питания и изнуряющего труда подхватить какую-нибудь хворь было несложно.

Заболев, народ лечился «домашними» средствами: отлеживались на теплой печи, натирались дегтем, салом или редькой. А если лучше не становилось, приходилось обращаться к «бабкам» и знахарям. У тех в арсенале самыми безопасными средствами и зачастую действительно способными принести облегчение больному были баня, чеснок, горчичники и разного рода компрессы.

Активно использовали народные лекари и кровопускание. Правда, если при высоком давлении это имело смысл, то при головной боли, болезнях глаз, ломоте в костях и чирьях польза процедуры была сомнительна. Однако тогда считалось, что боль вызывает «дурная



ЭТО ИНТЕРЕСНО

В фольклоре, поговорках и заговорах того времени легко прослеживается недоверчивое отношение крестьян к медицинской науке: «не жива та душа, что по лекарям пошла», «добрая аптека убавит века».

или «застоявшаяся» кровь, и ее надо выпустить.

ВОДА ДОЖДЕВАЯ ДА ЗЕМЛЯ ВЕКОВАЯ

У «бабок» и знахарей была в ходу и «лечебная» магия. Так, вокруг опухолей и очагов кожных заболеваний чертили углем или кончиком ножа круги на коже: это должно было защитить

здоровые части тела от распространения болезни. Похожий метод использовали, опахивая кругом избу или целую деревню, где вспыхнула болезнь, чтобы оградить от заражения соседей. При этом в соху впрягались молодые девушки или вдовы.

Для лечения в народной медицине частенько использовали землю. Например, натирание землей считалось хорошим средством от нарывов. А для того чтобы помочь больному оспой, нужно было натереть его рубашку землей, взятой из свинарника.

Дождевую воду и росу использовали как лекарство от глазных болезней и бородавок. Раны присыпали нюхательным табаком, толченым сахаром, медом или салом. В качестве средства против ожога кое-где использовали чернила и луковый сок. Если «стреляло» в ухе – туда на неделю вкладывали камушек, потом вынимали, обжигали в огне и бросали в воду.

Оксана Черных

КСТАТИ

Народные представления о причинах болезней были не менее странными, чем методы лечения. Часто болезни виделись живыми существами, которые селились в теле человека: их «уговаривали» выйти наружу, пытались «выманить» или даже «выгнать», крепко испугав больного.

Считалось, что лихорадкой можно заболеть, если с водой случайно проглотить лягушачью икру, а заразиться кожной сыпью – поглядев на сыпь другого человека.

Наши предки верили в червячков, которые селятся во рту и пожирают зубы, – отсюда и все зубные болезни, ну а боль в животе порой объясняли тем, что туда попала змея или лягушка.

Беременные женщины боялись прикасаться к свинье, чтобы у новорожденного не случилось «щетинок» – мелких щетинок по всему телу, от которых младенец будет все время плакать.



С диетой на 7 дней –



Долгожданная весна – это не только время поющих птичек и «бабочек» в животе, но и время хлюпающих носов, сниженного иммунитета и, как следствие, ОРВИ, гриппа и других вирусов. Если болезнь уложила вас в постель, то бороться с ней надо по всем фронтам, в том числе и эффективной диетой. Чтобы в период заболевания не тратить время на составление оздоровительного меню, предлагаем вашему вниманию примерный рацион на семь дней.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1 В острую фазу заболевания, когда аппетит снижен, не стоит заставлять себя есть через силу. Лучше увеличить объем жидкости – допускается до 3–3,5 л в сутки, из них 2–2,5 л чистой теплой воды, а остальное – в виде морсов, компотов, травяных отваров, овощных и мясных бульонов.
- 2 Если удается пить много жидкости, количество соли в сутки увеличиваем до 10–12 г.
- 3 В процессе выздоровления суточный рацион должен быть более питательным, чем обычно. Акцент делаем на витаминах и белках.
- 4 Объедаться нельзя, даже если аппетит, наконец, проснулся. Дробим пищу на небольшие порции и едим 5–6 раз в день.
- 5 Исключаем жареное, запеченное с корочкой, фаст-фуды, полуфабрикаты, продукты с содержанием транс-жиров, красителей, консервантов. Но без фанатизма: если аппетита нет, но хочется «чего-то этакого» – можно себе позволить съесть немного вредной пищи.
- 6 С осторожностью едим продукты, которые могут вызывать дискомфорт в ЖКТ (шпинат, щавель, капуста, виноград, бобовые, горох, ржаной хлеб, кондитерские изделия, крепкий кофе и чай).
- 7 Насыщаем рацион белковыми продуктами (индейка, курица, телятина, морская рыба, кисломолочные продукты, творог, сыр), полезными жирами (нерафинированные растительные масла, сливочное масло, сало), витаминами и микроэлементами (орехи, сухофрукты, мед, цельнозерновые каши и хлеб, цитрусовые, яблоки, клюква, брусника, сладкий перец, морковь, свекла, квашеная капуста, зелень).

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- творожная запеканка 200 г;
- сметана 1 ст. ложка;
- протертая облепиха 1 ст. ложка.

Перекус

- запеченное яблоко с грецким орехом и медом.

Обед

- суп куриный с вермишелью 200 мл;
- подсушенный в тостере кусочек отрубного хлеба;
- 2 ломтика сала.

Перекус

- компот из сухофруктов 200 мл;
- сушки простые.

Ужин

- омлет из 2 яиц;
- салат из помидора и огурца с подсолнечным маслом 100 г;
- ромашковый чай с медом 200 мл.

Перекус

- ряженка 200 мл.



ВТОРНИК

Завтрак

- каша овсяная на молоке 200 г;
- некрепкий кофе с медом 200 мл.

Перекус

- салат из тертого яблока и сельдерея, заправленный йогуртом, 150 г.

Обед

- овощной суп-пюре 200 мл;
- курица отварная 150 г.

Перекус

- томатный сок 200 мл;
- несладкие крекеры.

Ужин

- рыба белая отварная 200 г;
- салат из тертой моркови с сыром и сметаной 150 г;
- компот яблочный 200 мл.

Перекус

- отвар шиповника с медом 200 мл.

СРЕДА

Завтрак

- 2 сырника с ягодным джемом;
- некрепкий черный чай с молоком.

Перекус

- 2 любых свежих фруктов.

Обед

- рыбный рассольник с перловкой 200 мл;
- кусочек цельнозернового хлеба.

Перекус

- клюквенный мусс 150 г.

Ужин

- говядина отварная 200 г;
- салат из вареной свеклы с грецким орехом 150 г.

Перекус

- кефир 200 мл.



ОРВИ пройдет быстрее

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- 2 бутерброда из подсушенного отрубного хлеба со сливочным маслом и сыром твердых сортов;
- некрепкий кофе с молоком и медом.

Перекус

- фруктовый салат из цитрусовых, яблока, киви 150–200 г.

Обед

- 2 куриные котлеты на пару;
- морковь тушеная со сметаной 150 г;
- компот из замороженных ягод 200 мл.

Перекус

- йогурт с 1 ч. ложкой черносмородинового варенья 150 г.

Ужин

- гречка с рубленым вареным яйцом 200 г;
- салат из свежих овощей с зеленью и оливковым маслом 150 г;
- зеленый чай с медом 200 мл.

Перекус

- простокваша 200 мл.



ПЯТНИЦА

Завтрак

- каша пшеничная на воде 150 г;
- 1 яйцо всмятку;
- некрепкий чай.

Перекус

- смузи из банана, киви и йогурта 200 мл.

Обед

- суп на курином бульоне с клецками 250 мл;
- ягодный кисель 200 мл.

Перекус

- некрепкий кофе с молоком 200 мл;
- натуральный мармелад.

Ужин

- 2 котлеты паровые из индейки;
- тушеные овощи (сладкий перец, морковь, лук, картофель) 200 г.

Перекус

- ряженка 200 мл.



СУББОТА

Завтрак

- творог со сметаной 200 г;
- какао с молоком 200 мл.

Перекус

- яблочно-морковный свежевыжатый сок 200 мл;
- сухое печенье.

Обед

- суп из смеси овощей с рисом 200 мл;
- курица отварная 150–200 г.

Перекус

- запеченное яблоко с медом и корицей.

Ужин

- картофельная запеканка с начинкой из фарша индейки 200 г;
- 1 ст. ложка сметаны.

Перекус

- отвар шиповника и ромашки с медом.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- запеканка из творога и макарон 200 г;
- 2 ст. ложки ягодного джема.

Перекус

- салат из любых фруктов 200 г.

Обед

- язык говяжий отварной 150 г;
- пюре картофельное 150 г;
- компот из сухофруктов 200 мл.

Перекус

- некрепкий кофе с молоком;
- сухое печенье.

Ужин

- плов с рисом, морковью, курицей 200 г;
- салат из свежих овощей со сметаной 100 г.

Перекус

- кефир 200 мл.

РЕЦЕПТЫ

КЛЮКВЕННЫЙ МУСС

Ингредиенты на 4 порции:

- 200 г замороженной клюквы
- 20 г желатина • мед по вкусу

Желатин замочить в теплой воде.

Клюкву разморозить, протереть через сито, сок оставить. Мякоть залить стаканом воды, довести до кипения, варить 5 минут, процедить. В отвар добавить желатин, довести до кипения, влить клюквенный сок, добавить мед по вкусу, перемешать до однородности. Немного остудить, взбить миксером в крепкую пену, разлить по емкостям и убрать в холодильник.

Елена Павлова, г. Москва

Энерг. ценность на 100 г – 71 ккал

РИС С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 200 г риса • 400 мл воды • 4 шт. филе куриной грудки • 1 крупная морковь • 1 луковица • 3 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка томатной пасты • 0,5 ч. ложки куркумы • соль по вкусу • рукав для запекания 60 см

Рис промыть. Куриное филе натереть солью. Морковь и лук мелко нарезать. Рукав для запекания плотно завязать с одной стороны. Всыпать в него рис, овощи, чеснок, добавить томатную пасту, соль, куркуму. Влить воду, зажать другой конец рукава и взболтать. Затем положить в рукав куриное филе так, чтобы оно было сверху риса, завязать другой конец рукава, проткнуть рукав ножом 2–3 раза для выхода пара. Положить на противень и поставить в духовку при 180°C на 40 минут.

Наталья Губанова, Тверская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 109 ккал

ПЛАНИРУЕМ РАЦИОН САМОСТОЯТЕЛЬНО

В сутки в рационе должно содержаться:

- 75–80 г белка – это 150–200 г нежирного мяса, птицы или рыбы + 1 яйцо + 100 г творога или 60–80 г сыра;
- 60–70 г жиров – это 30 г растительного масла + 10 г сливочного масла + 20 г сала или 50 г жирной сметаны;
- 300–350 г углеводов – это 200 г отварной крупы + 200 г фруктов + 200 г отварного картофеля.

Также в ежедневный рацион надо включать:

- 200 мл кисломолочных напитков или травяных отваров;
- до 100 г сырых овощей и зелени;
- 200–400 г тушеных и отварных овощей;
- 150–200 г свежих фруктов и соков.

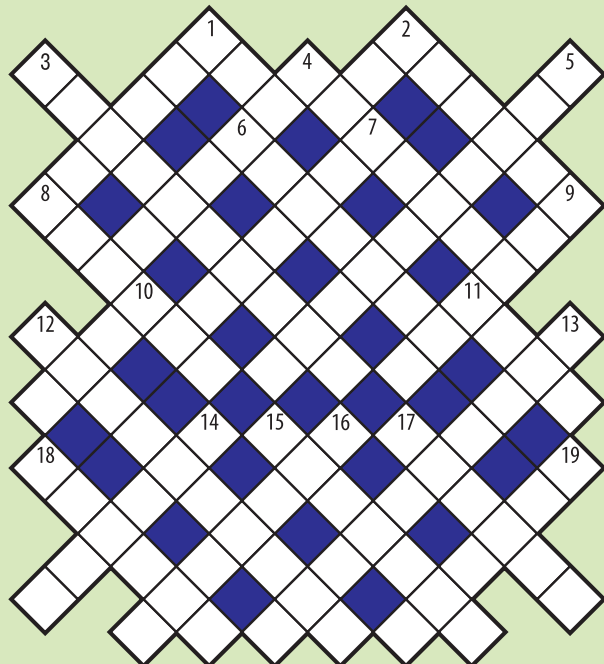
Ольга Бельская

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ДИАГОНАЛЬ

В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).



Слева-вниз-направо: 1. «Дырокол» Буратино, которым он испортил «обои» в каморке папы Карло. 2. Воду в нем не унесешь, а чудеса – запросто. 3. Приобретение годов. 4. Взрывчатое вещество, аммиачно-селитренная смесь. 6. «Командующий» над лошадьми в артиллерийской упряжке. 8. Исполнитель песни «С чего начинается Родина» из кинофильма «Щит и меч». 11. Ее символизирует желтое кольцо на олимпийской эмблеме. 12. Участок сада или парка, засаженный горной растительностью. 15. Гадалка-колдунья. 17. «Кричали женщины: ура! И в ... чепчики бросали!» (А. Грибоедов). 18. Лес, от которого в канун Нового года остаются только пеньки.

Справа-вниз-налево: 1. Ножом можно сделать надрез, а топором – ... 2. Напиток корсаров и флибустьеров. 4. Военному званию «майор» в царской России соответствовал «коллежский ...» 5. Блокнот, где каждый час расписан. 7. Мусульманская средняя и высшая школа. 9. Доступ к Интернету в реальном времени 10. Отброс деноминации. 13. Наука о том, что нужно есть. 14. Пряное растение, оно же чабрец. 16. Летит с фонариком спасать Цокотуху. 19. Мужчина из племени гуарани, команчи или апачи.

ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: 1. Нос. 2. Решето. 3. Возрождение. 4. Амонал. 5. Ежедневник. 6. Медведь. 7. Онтан. 8. Нули. 9. Духовник. 10. Нули. 11. Духовник. 12. Емляк. 13. Наука о том, что нужно есть. 14. Чабрец. 15. Гадалка-колдунья. 16. Чабрец. 17. Азия. 18. Лес. 19. Мужчина из племени гуарани, команчи или апачи.

НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Упрямый как осел, тихий как мышь... Подставьте животных в следующие словосочетания:
Смелый как...; трусливый как...; хитрый как...; верный как...; голодный как...; трудолюбивый как...; вольный как...

2 Что можно приготовить, но съесть нельзя?

3 В китайской философии считается: для дураков – драка, для умных – победа. А что для мудрых?



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Лев, заяц, лиса, собака, волк, муравей, птица. 2. Урок. 3. Мух.

Найдите 10 отличий: облако; маленькая бабочка слева; цвет большой бабочки слева; цвет большой бабочки справа; крышка скворечника; птица рядом со скворечником; цвет крышки птичьей на переднем плане; божья коровка; цвет цветка слева; цветок справа.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

Антикварный салон «Плюшкин»
КУПИТ ДОРОГО!
 Фарфор. Фигурки. Иконы. Значки. Серебро. Книги. Елочные украшения. Духи. Картины. СССР. Игрушки. Старинную мебель, пластинки.
ЛЮБЫЕ СТАРИННЫЕ ВЕЩИ.
 выезд, оценка
8 (915) 497-28-58

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68
 ■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

**РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
8-495-792-47-73**

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роща»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>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)</p>

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП НА 25 МАРТА – 7 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Чтобы хорошо себя чувствовать и пребывать в отличном настроении, Овнам достаточно начинать день с полезного, полноценного завтрака и заканчивать вечерним мессиджем в любимом парке.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам астрологи советуют высыпаться, это залог их прекрасного самочувствия. А если не получается спать 7–8 часов в сутки, не откажите себе в удовольствии вздремнуть днем.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам не помешает найти себе хобби с целью оздоровления организма. Это могут быть занятия фитнесом, йога, танцы – главное, чтобы было по душе и помогало отвлечься от забот.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам нужно научиться расслабляться. Сеанс массажа, медитация под расслабляющую музыку или звуки природы – то, что нужно, чтобы снять напряжение и почувствовать прилив сил.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам принесет пользу и доставит радость ароматерапия. Чаще вдыхайте цитрусовые ароматы, а также ежедневно балуйте себя каким-нибудь свежим фруктом. Встречайте весну с удовольствием.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Активный образ жизни и умеренные физические нагрузки помогут Водолеям всегда оставаться в хорошей форме. А после тренировок не помешает контрастный душ и растирания полотенцем.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



19–31 марта
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

25 марта – убывающая Луна 3 фаза – пятница – это день, находящийся под покровительством Венеры, с древних времен считается женским, поэтому дамам лучше провести его с легкостью и удовольствием, не загружая себя работой, а мужчинам самое время им в этом поспособствовать. Отдыхайте, гуляйте и радуйтесь жизни, совместный досуг подарит море удовольствия.



1 апреля
НОВОЛУНИЕ

26–31 марта – убывающая Луна 4 фаза – подходящее время для планирования и постановки целей для ежедневных мини-достижений. Будь то приготовление полезного завтрака, поход в спортзал, занятия йогой дома или чтение книги о правильном питании. Пусть в каждом дне будет что-то новое для достижения главной цели – здоровья.



2–15 апреля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

1 апреля – новолуние – начните день с легкой разминки и приятной растяжки и не забудьте обнять близких, теплые объятия повышают не только настроение, но и иммунитет.
2–7 апреля – растущая Луна 1 фаза – прекрасный период для начала посещения студии танца, фитнес-клуба и бассейна, а также обновления прически и покупки новой спортивной обуви.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Звезды рекомендуют Тельцам чаще разгадывать головоломки, решать сканворды или sudoku, это положительно влияет на психическое здоровье и помогает снизить чувство тревоги.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки, чаще выбирайтесь за город, освоите скандинавскую ходьбу, ведь это не только хорошая физическая нагрузка, но и возможность побыть на свежем воздухе и пообщаться с природой.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам звезды сулят новые знакомства, которые будут связаны со спортом, поэтому, отправляясь на пробежку, не забудьте надеть яркую толстовку и красивую спортивную шапочку.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды советуют освоить дыхательную гимнастику и на регулярной основе начать выполнять физические упражнения. Вы скоро заметите, что стали бодрее и выносливее.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам просто необходим отдых и релаксация. Постарайтесь выбраться за город или прогуляться по набережной. Это даст телу и разуму передышку от повседневных дел и бесконечных забот.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Самый главный совет, который дают звезды Рыбам, это перестать торопиться и суетиться. Пора сбавить темп, больше времени уделять неспешным прогулкам и чаще отключать телефон.

«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.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
ИРИНА ГРИШИНА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 937-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 6 (149). Дата выхода:
25.03.2022

Подписано в печать: 21.03.2022
Номер заказа – 2022-00821
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 23.03.2022

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

Тираж 198 200 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 про-
изведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использование
присланных материалов в любой
форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

					Полосатая на груди морского волка															
Хромой супруг Афродиты	Одним словом: что было, то было		Отец Одиссея		На нем видны годичные кольца	"Пенал" для переноса чертежей		Словарный багаж языка		Ноющая "заноза" в кариозном зубе	Цитокиновый ..., возможный приковиде		У него Геракл прибрался							
	Нудное, тяготное дело (разг.)	"Экранизи- рованная" песня				Коллектив взял хулигана на ...					Претензи- озное нов- шество в искусстве		"Дырокол" чеботаря							
						Резка бревна		Отменя- ющий дизель и бемели		Главный музей Парижа										
	"Погре- мушка" на шее телки	Работал на Бел- ладонну		Страна проблемы							Поэзия невы- сокой пробы									
	Прусская леди					Повзрос- левший блек	Характер, порой необуз- данный	Их имя получила слепота					Искус- тель Евы							Петля на хомуте в дуговой упряжи
						"Зеркало" с жаб- рами					Удушли- вый туман в мега- полисе									
	Ленский острог, ставший городом		Падение как пилотаж					Неясный сливаю- щий шум	Обраба- тываются санитар- зером											Актёр театра без слов
					Корабль люби- телей каракуля							Супруг								
Кубик засу- шенного ананаса	Клоунская сценка		"Раковый ..." Сол- женицына							Время активнос- ти жаворнков										
					Драповый прикид "осень- весна"					Штырь, на который насажен глобус										

	О	Т	Ч	Г	У	Ш	Т	У	К	Л	П
	д	О	Л	д	О	Ж	И	И	И	У	
Ж	Л	И	У	Л	д	О	Л	Э	д	И	Н
Л	О	В	С	В	У	Н	Ж	С	Л	К	В
Ш	И	Ч	д	К	У	Л	А	д	Ф	И	Т
И	И	В	Е	Ц	И	Ш	У	д	С	О	
И	П	д	И	В	С	К	О	Л	В	Т	О
Л	О	д	В	К	Е	В	П	И	К		
В	Е	Т	К	Л	Л	Ш	В	Л	Ф		
К	А	Ш	В	Н	Ч	П	Т	Е	С	Е	Ф

ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ

100 САМУРАЕВ

ЯПОНСКИЕ СКАНВОРДЫ

№ 3 2022

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!
ПРАЗДНИК ЦВЕТЕНИЯ САКУРЫ
стр. 50

16+

НОВИНКА! ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ДЕРЖИМ РАЗУМ В ТОНУСЕ!

БОЛЕЕ **200** СТРАНИЦ

СКАНВОРДЫ

ГОЛОВОЛОМКИ • КРОССВОРДЫ • АНЕКДОТЫ

Наш размер

Головоломки в каждом номере!

12+

БОЛЬШЕ КЛЕТКИ

ГВОЗДЬ НОМЕРА!
КИНОСКАНВОРД
стр. 50

НАШ СКАНВОРД

№ 3 2022

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!
Сменяются все: День смеха в странах мира

Наше КИНО
история создания фильма «Тот самый Мюнхгаузен»
стр. 52

16+

ВСЕ СКАНВОРДЫ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ: **OZON** **WILDBERRIES** ozon.ru¹ и wildberries.ru² На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал 100 САМУРАЕВ, журнал Наш сканворд или Сканворды Наш размер

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

МАВИТ®

МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО

для лечения хронического простатита
(в том числе на фоне аденомы простаты)
и эректильной дисфункции

ОГРН 1026200861620 Реклама 16+

 ЕЛАМЕД

МАВИТ ПОЗВОЛЯЕТ:

- ✓ обезболить и нормализовать мочеиспускание
- ✓ снять отек, устранить воспаление
- ✓ восстановить эректильную функцию
- ✓ увеличить продолжительность потенции



Комплексное воздействие:
магнитное импульсное поле
+ вибромассаж



Оптимальные параметры
физических факторов



Эффективность
доказана клинически



№ ФСР 2011/12161

ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Бесплатный телефон горячей линии

8-800-200-01-13



АО «Елатомский приборный завод»

391351, Рязанская обл., Касимовский р-н,
р.п. Елатьма, ул. Янина, 25

Приобрести аппараты можно в аптеках и магазинах медтехники Вашего города, адреса на сайте elamed.com в карточке товара закладка «Где купить в Вашем городе?».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ