

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 11 (178)

9 – 22 июня  
2023 года



## КОМ В ГРУДИ

БЕГОМ К МАММОЛОГУ!

СТР. 22-23

## ГЛАЗ ДЁРГАЕТСЯ!

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ

СТР. 14

## ЗАПАХ ЖЕНЩИНЫ

О ЧЁМ ОН РАССКАЖЕТ

СТР. 16

## ЗАВИСЯТ ОТ ПОГОДЫ

МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ

СТР. 8

## ХАЛВА

СЛАДКО И ПОЛЕЗНО



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 23011

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЭТО ВЕЧНОЕ  
БЕСПОКОЙСТВО...

КАК ФОНОВАЯ ТРЕВОГА  
ОСЛОЖНЯЕТ НАМ ЖИЗНЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



## 9 июня

Убывающая Луна в Рыбах

- + травяные чаи, зарядка на улице
- работа с поднятыми вверх руками

## 10 июня

Луна в Рыбах, последняя четверть

- + зарядка для тазобедренного сустава
- голодание, обувь не по размеру

## 11 июня

Убывающая Луна в Овне

- + виноградный сок, массаж головы
- статическая нагрузка, алкоголь

## 12 июня

Убывающая Луна в Овне

- + упражнения на растяжку, творог
- обезвоживание, жаркая парилка

## 13 июня

Убывающая Луна в Тельце

- + уход за кожей, посещение стоматолога
- сквозняки, самолечение лекарств

## 14 июня

Убывающая Луна в Тельце

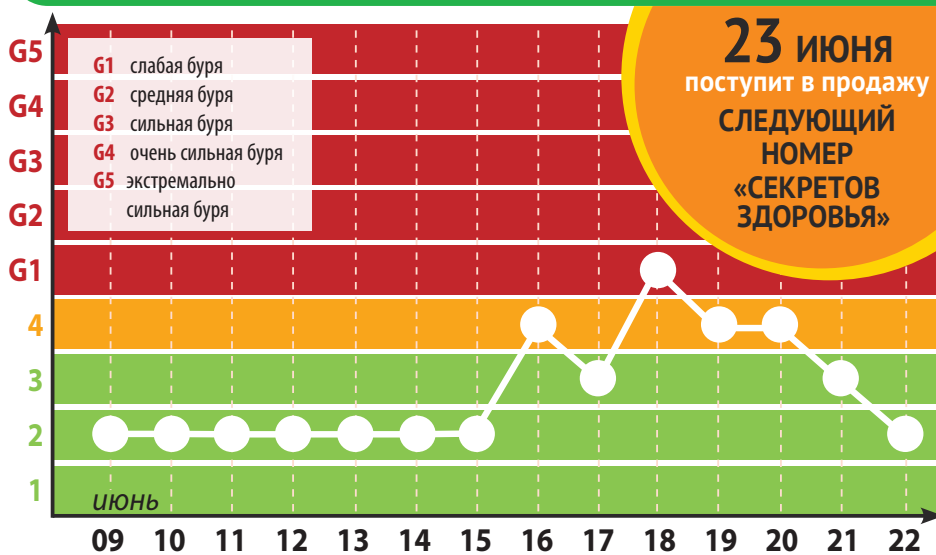
- + массаж стоп, баня, легкая пища
- синтетическое белье, сладкая выпечка

## 15 июня

Убывающая Луна в Тельце

- + зарядка для шеи, овощные салаты
- игнорирование зубной боли, бег

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**23 июня**  
поступит в продажу  
следующий  
НОМЕР  
«СЕКРЕТОВ  
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

## 16 июня

Убывающая Луна в Близнецах

- + решение головоломок, зарядка для глаз
- работа с химикатами, полусурая рыба

## 17 июня

Убывающая Луна в Близнецах

- + больше клетчатки в меню, танцы
- самолечение бородавок, табакокурение

## 18 июня

Луна в Раке, новолуние

- + промывание носа, ромашковый чай
- недосып, конфликты на ровном месте

## 19 июня

Растущая Луна в Раке

- + общение с друзьями, лечение зубов
- переедание, гиподинамия, гаджеты

## 20 июня

Растущая Луна в Раке

- + горячая ванна, посещение ортопеда
- парфюм с резким запахом, жирная еда

## 21 июня

Растущая Луна во Льве

- + пение, яйца в меню, массаж шеи
- нагрузка на спину, тесная одежда

## 22 июня

Растущая Луна во Льве

- + молочные продукты, кардионагрузки
- покупка лекарств «про запас», ссоры

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, СОВЕТУЕМ НЕ ПРОПУСТИТЬ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ». УЖ ОЧЕНЬ ЗЛОБОДНЕВНЫЕ ТЕМЫ В НЕМ БУДУТ ЗАТРОНУТЫ. НАВЕРНЯКА ВАМ БУДЕТ ИНТЕРЕСНО УЗНАТЬ:**

- почему возникает зависимость от гаджетов и можно ли от нее избавиться;
- что такое дивертикулы и откуда они берутся в кишечнике;
- по каким причинам мы теряем контроль над телом, сталкиваясь с нарушением координации движений.



## А ТАКЖЕ

мы открываем рыболовный сезон статьей о пользе прудового карасика. Расскажем, как с помощью самомассажа можно справиться с головной болью. Бережно соберем секреты народной медицины из ваших писем и поделимся ими на страницах газеты. И, конечно, это далеко не все. Вас ждет еще немало интересных и полезных материалов.

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 23 ИЮНЯ.**



Синоптики прогнозируют в этом году жаркое лето. Для кого-то это рай земной – бронзовый загар, холодный лимонад и долгие заплывы в море.

**А** кто-то с ужасом вспоминает, готов ли к сезону кондиционер, куплены ли лекарства от давления и не пора ли наморозить побольше льда для напитков. Для тех, кто с трудом переносит летний зной, наш гид по «охлаждающим» травам. Да-да, есть и такие.

# Травяной чай, ОТ ЗНОЯ СПАСАЙ!



## МЯТА

Обладает охлаждающим действием, помогает снимать боль и воспаление, благотворно влияет на дыхательные пути.

## Лимонад

Горсть промытой под проточной водой клубники насыпать в стеклянный кувшин. Туда же отправить 5 веточек мяты. Залить до плечиков кувшина водой и убрать на ночь в холодильник. Утром добавить в лимонад несколько долек огурца и кружочек лимона. Готово!

## ШАЛФЕЙ

Снижает потоотделение, улучшает адаптивные свойства организма.

## Холодный чай

В заварочный чайник насыпать 2 ч. ложки листьев шалфея и 1 ч. ложку лепестков чайной розы. Залить смесь тремя стаканами кипятка и дать настояться под крышкой 15 минут. Затем процедить и полностью остудить. При подаче добавить в бокалы пару кубиков льда.



## И ЕЩЁ

**Элеутерококк** – мощный природный адаптоген, помогает организму подстроиться под погодные условия.

**Лабазник** – напитки из него показаны при сухой погоде, когда под ударом слизистые оболочки.

**Мелисса** – природный энергетик, помогает легче проснуться и перенести жару.

**Каркаде** – помощник для сердца в жаркие дни.



## ЛИСТЬЯ ОБЛЕПИХИ

Помощник для сосудов в жару. Напитки из листьев облепихи снижают риск образования тромбов, не давая сгущаться крови из-за потери организмом влаги.

## Чай

В термос засыпать 1 ст. ложку свежих листьев облепихи, 1/2 ч. ложки зеленого чая, пару кусочков имбиря и горсть сушеных яблок. Залить смесь двумя стаканами кипятка. И дать настояться 20 минут. Пить можно как теплым, так и холодным, добавив дольку лайма.

# Суставы любят Геладринк!

Изменение цвета оболочки капсул!

## Геладринк ФОРТЕ



Препятствует разрушению тканей суставов и позвоночника, интенсивно их питает. Помогает суставам при активных движениях.

## Геладринк ФАСТ



Когда ни согнуться – ни разогнуться. Экстракт босвеллии серрата в сочетании с коллагеном продлит долголетие и придаст легкость движениям.

## Геладринк АРТРОДИЕТ



Восстанавливает питание в проблемных суставах, защищает сосуды.

Продается в аптеках вашего города:  
[eapteka.ru](http://eapteka.ru) [apteka.ru](http://apteka.ru)  
здравсити

Справки и консультации в рабочие дни с 09.00 до 18.00 по телефону:

**8 (800) 30-20-561**

(Звонок бесплатный).

[www.geladrink.ru](http://www.geladrink.ru)

[www.геладринк.рф](http://www.геладринк.рф)



БАД. СОГР: RU.77.99.11.003.E.000003.01.15 / RU.77.99.19.003.E.000002.01.15 / RU.77.99.11.003.E.000004.01.15. ООО «ЕАПТЕКА» ОГРН1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127262, г. Москва, Чермянская ул., д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 Л042-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## ПОЛЕВОЙ ВЬЮНОК ОТ ЗАПОРА ПОМОГ

Уж сколько писали о запоре, а тема все никак себя не исчерпает. Мучит людей этот недуг, что и говорить. Вот и сноха моя. Приехали с семьей на дачу. Я-то тут все лето живу. Словом, приехали на выходные помочь и шашлыков пожарить. А я гляжу, Зоя не ест ничего, траву одну жует, да нет-нет огурчиком похрустит. Тихонечко ее спросила, не болит ли чего. Она мне и пожаловалась на проблемы со стулом. А мы же на даче, у меня тут картошка. А где картошка, там и заросли вьюнка полевого. В первый раз порадовалась, что за день не всю успели протяпать. Пошла я на грядки и надергала вьюнка с корнями. Корешки хорошо промыла под проточной водой и измельчила. Затем измельчила и равное количество стебля ревеня. Смешала. Дала Зое ровно 4 г смеси. Больше нельзя, вьюнок считается ядовитым растением, и применять его нужно с особой осторожностью. Наутро сноха меня поблагодарила и с удовольствием поела блинов, которые я напекла к завтраку. В воскресенье вечером уезжали дети мои, я Зое и корешков от вьюнка, и ревеня с собой дала. Пусть налаживает работу кишечника.

*Елизавета Михайловна Тишукова,  
г. Москва*

### Наша справка:

● **Действительно, основное свойство вьюнка полевого – слабительное. А все благодаря конвульвину в составе растения. Также вьюнок обладает противовоспалительным и бактерицидным свойствами.**

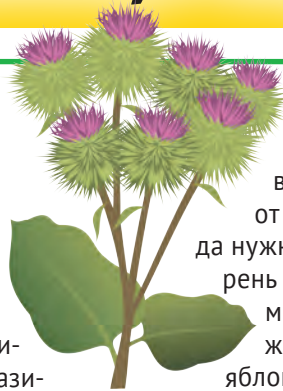
● **Клетчатка в ревене способствует нормализации процесса пищеварения, эффективно справляется с запорами. А еще в нем содержатся соединения, называемые сеннозидами, которые действуют как естественное слабительное.**

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



## ДЛЯ СОСУДОВ САЛАТ, ЧТО ВИТАМИНАМИ БОГАТ

Кого ни спроси, всяк сейчас про холестерин ладит. Бляшки на сосудах, мол, риск инсульта. А вы поглядите, что мы едим! Полки в магазинах завалены сосисками, колбасами, беконом, хамоном, карпачо... Тыфу. И ведь там всегда толпа людей. Выбирают, нюхают, сравнивают. И людей в возрасте немало. Я вот со скандинавскими палками в парке хожу. Каждый день да в любую погоду. И знаете, еще пяток стариков моего возраста гуляют. Одни и те же, кто с палками тоже, кто на уличных тренажерах косточки разминает. Ну и все. А зайти в магазин, толпа. Кто с булкой идет, кто с мороженым, кто шмат грудинки тащит. Ну какие тут сосуды будут? Я тут ради интереса тоже сдала анализ на холестерин, тем более в поликлинике бесплатно предложили. Что ж не сдать? И в норме он у меня. А мне уж, страшно сказать, семьдесят семь годочков. А все почему? На месте стараюсь не сидеть, а кушать скромную простую пищу. Творожок, овощи, мяско, рыбку, маслице постное. Безо всяких там многосложных майонезных изысков с кучей уксуса и соли. И да, есть у меня еще один секрет –



антихолестериновый салат. Простой до невозможности. Делюсь от всей души. Для блюда нужно выкопать свежий корень лопуха. Хорошо промыть, очистить от кожицы. Вымыть огурец и яблоко, с них тоже снять кожуру. Все три ингредиента натереть на крупной терке, добавить горсть любых сезонных ягод. В блендере прокрутить 5–6 ядрышек миндаля, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку лимонного сока и 1 ст. ложку воды. Салат чуть посолить и заправить медовым соусом. Прекрасное блюдо для сосудов!

*Варвара Лазарева, г. Гатчина*

### Наша справка:

**Корень лопуха действительно обладает доказанными гиполлипидемическими свойствами, а также способностью расслаблять сосуды, снижать кровяное давление. Обилие антиоксидантов в яблоках способствует очищению сосудов от жировых бляшек – предвестников атеросклероза. Огурцы же поддерживают водный баланс в организме, мед и ягоды – насыщают его витаминами.**

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ПОЧИСТИТЬ? ЛЕГКО!

Грецкие орехи я всегда покупаю в скорлупе. Мне кажется, так они вкуснее. Скажете, замучаешься чистить? А вот и нет. Перед тем, как колоть орешки, я помещаю их в духовку, рассыпав на противне в один слой, и прогреваю 10 минут при температуре 200°C. Даю остыть, и вуаля, чистятся орехи легко и просто.

*Яна Семина, г. Узлич*





# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ КОРА ИВЫ ДЛЯ ОСОБО ПОТЛИВЫХ

В одном из номеров газеты увидела письмо читательницы из Рязанской области, в котором она рассказывала про средство от излишней потливости на основе шалфея и гаммелиса. С шалфеем проблем нет, купить можно и в аптеке, и на рынке. А вот гаммелис я сколько ни искала, так купить и не смогла. А ведь у

меня та же проблема – гипергидроз. Но какой вывод я сделала из справки, данной под письмом? А вот какой: все составляющие описанного средства – это ингредиенты, богатые дубильными веществами. И, значит, нужно было просто подобрать для себя составляющие с теми же свойствами. Я стала экспериментировать, и, знаете, все оказалось довольно просто. Кора белой ивы! Что же я делаю? Покупаю в аптеке кору белой ивы, в блендере измельчаю ее в порошок.

1 ч. ложку ивового порошка заливаю двумя стаканами холодной кипяченой воды. Оставляю для настаивания на 8 часов, затем процеживаю. От потливости ног я принимаю ножную ванночку. А тело обтираю, смочив в настое марлевый отрез. Смачиваю обильно, протираю щедро, затем даю высохнуть самостоятельно. Сначала делала так каждое утро, затем через день, а сейчас хватает двух раз в неделю. И наконец-то на моих блузах не бывает мокрых пятен и не хлюпает в туфлях.

Полина Немова, г. Новая Москва

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### НИКАКОЙ ПЫЛИ

Попробуйте в ведро с водой для мытья пола добавить немного кондиционера для белья. Полы дольше останутся чистыми, ведь кондиционер отталкивает пыль... и дополнительный бонус – приятно пахнет.

Наталья Марыина, г. Вологда



### Наша справка:

Кора белой ивы действительно богата дубильными веществами, а также содержит гликозид салицин (борется с воспалительными процессами), смолы и флавоновые вещества (улучшают обменные процессы в коже, уменьшают ломкость и проницаемость капилляров).

# ИЗРАИЛЬСКИЕ УЧЕНЫЕ ПОДТВЕРДИЛИ: проблемы с простатой НЕ ПРИГОВОР!

Простатит – это болезнь, которая не только отравляет здоровье и интимные отношения мужчины, но и укорачивает жизнь. К сожалению, к 60 годам у половины мужского населения возникает аденома простаты со всеми вытекающими последствиями: боли, нарушение мочеиспускания, проблемы в сексе.

Но наука не стоит на месте! И Израиль – признанный мировой лидер в медицине – как всегда оказался впереди. Изучая статистику, ученые из израильской компании Vaga Herbs\*\* выяснили, что большинство мужчин не доживают даже до 60 и имеют множество проблем со здоровьем (в том числе с простатой). А в 5 регионах мира – не знают проблем с простатой и сексуально активны до 90 лет\*\*\*.

А все потому, что с давних времен они используют экстракты удивительных растений! В Северной Америке – это пальма сереноа. Ее активные вещества блокируют фермент, из-за которого предстательная железа увеличивается в размерах. В Японии используют реманию, которая помогает подавить воспаление простаты и восстанавливает функцию почек. На Шри-Ланке мужчины предпочитают аспарагус. Он стимулирует работу мочеточников, способствуя нормализации мочеиспускания. В горах Непала собирают корни

двудомной крапивы, которая может улучшить отток мочи и снять отек. Ну а в Перу мужской травой называют длинную куркуму за то, что она способна подавить воспаление и снять боль.

Специалисты Vaga Herbs собрали и объединили экстракты этих 5 растений в одну формулу и создали мощный продукт для мужчин САЛЮТЕМ ПРО, сертифицированный Минздравом Израиля. Таким образом, израильские ученые доказали, что в любом возрасте можно вернуть себе мужское здоровье и активную интимную жизнь!

Действие САЛЮТЕМ ПРО направлено на:

- Избавление от проблем с простатой;
- Восстановление мочеиспускания;
- Поддержание стойкой эрекции;
- Повышение сексуального желания.

ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОЙ ЛИНИИ (АНОНИМНО) и узнайте, где купить САЛЮТЕМ ПРО!

**8 (800) 100-55-60**

Код Вашего подарка «МУЖСКОЙ ТЕЛЕК»

1 упаковка **БЕСПЛАТНО\*** при покупке в течение 7 дней



\*При использовании комплексной терапии. \*\*Акция действует с 01.06.2023 по 31.12.2023 г. при покупке 3 шт. и более. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение I, комната 28. БАД, СР № RU.77.99.11.003.R.001676.06.20 от 25.06.2020 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. \*\*Бара херпс. РЕКЛАМА. \*\*\* Из открытых источников.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ЯБЛОКО И ЛУК ОТ СЕРДЕЧНЫХ МУК

Будучи человеком впечатлительным, эмпатичным, остро на все реагирующим, я доэмоционировалась до тахикардии. Слава богу, ничего страшного и критичного, но под контролем ситуацию держать нужно. Я это дело доверила врачу. Но сама тоже решила, что называется, не стоять в стороне. Попробовала помочь своему доктору, осторожно испробовала разные средства – от боярышника до настойки василька. Что хочу сказать. Травушки дело хорошее, но хлопотное. Заваривать, настаивать, цедить... У меня такие насыщенные делами и событиями дни, что, честно говоря, не всегда на эти манипуляции есть время и силы. На очередном приеме у врача я поделилась с ней своим «фиаско» в фитотерапии. Мол, что ж поделать, буду принимать лекарства, бегать на консультации, регулярно делать ЭКГ. Врач мой план одобрила, но посоветовала попробовать в течение месяца готовить себе одно несложное средство. Все действительно до смешного просто. На мелкой терке нужно натереть 1 яблоко и 1 луковицу. Перемешать и есть эту смесь дважды в день между приемами пищи. Я себе упростила зада-

чу и не терла все это, а прокручивала в блендере. Минута – и готово. И, о чудо! Через месяц мое сердечико действительно «поумнело», перестало в панике стучаться в грудную клетку. Вот тебе и лук, вот тебе и яблоко!

*Екатерина Анненкова,  
Вологодская обл.*

### Наша справка:

● **Яблоки – незаменимый продукт для здоровья сердечно-сосудистой системы. Эти плоды содержат в своем составе витамины и микроэлементы, повышающие иммунитет и улучшающие работу сердца: например, витамин С, каротиноиды, фолиевую кислоту, магний, железо и т. д.**

● **Лук может похвастаться не менее богатым химическим составом. К тому же в овоще содержится флавоноид кверцетин. Он эффективен при гипертонии, а также снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Неплохо работает в луке и витамин В9, который способен укреплять сердечную мышцу.**



## ✉ ХВОЩ – СОРНЯК, А БЕЗ НЕГО НИКАК

Моя внучка весь год тяжело болела. Она у нас в седьмом классе учится, отличница, активистка, олимпиадница. Ну, вот, видимо произошла перегрузка, что ли. Началась депрессия, пропал аппетит, девочка почти перестала с нами общаться, много плакала. Родители возили ее по специалистам, лекарства Женечка наша пила. А я только и могла, что по голове гладить, да ласковые слова шептать. Худела моя девочка на глазах, посерела вся. А раньше так любила мои оладушки, картошечку с мясом, кисель вишневый. Я все эти вкусности готовила, да она на них даже и не смотрела. В больницу попала, сердечко стало давать сбой. Но мало-помалу пошла Женечка на поправку. Начала кушать, улыбаться, зарумянилась. Вот только волосенки выпадать стали. Новый повод для девичьей грусти. Но уж тут я точно знала, что нужно делать – вкусно и полноценно кормить свою зайку и делать маску из настоя хвоща. Благо у меня в саду этого сорняка пруд-пруди. 2 ст. ложки измельченной травы хвоща полевого засыпать в термос и залить стаканом кипятка. Укупорить и оставить на час. Процедить. Дать остыть до теплого состояния. Голову помыть, просушить полотенцем, а затем аккуратно втереть в кожу головы настой хвоща, промокнуть им волосы по все длине. Теперь нужно надеть целлофановую шапочку для душа, укутать полотенцем и выдержать маску 20 минут. После волосы отжать и дать высохнуть, не смывая маску. Делать так раз в неделю до достижения положительного эффекта. Уже через месяц у внучки волосы выпадать перестали. А сейчас уже видны коротенькие новые волоски, скоро все восстановится.

*Елена Никитовна Селиванова, г. Гусь-Хрустальный*

### Наша справка:

**Хвощ полевой богат кремниевой кислотой и ее солями, а это, как известно, важнейший компонент многих средств от выпадения волос. Кремниевая кислота помогает восстановить поврежденные ткани по всей длине волос, уменьшает их выпадение и способствует росту новых.**

## ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ СОВЕТАМИ И РЕЦЕПТАМИ!

sz@kardos.ru

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

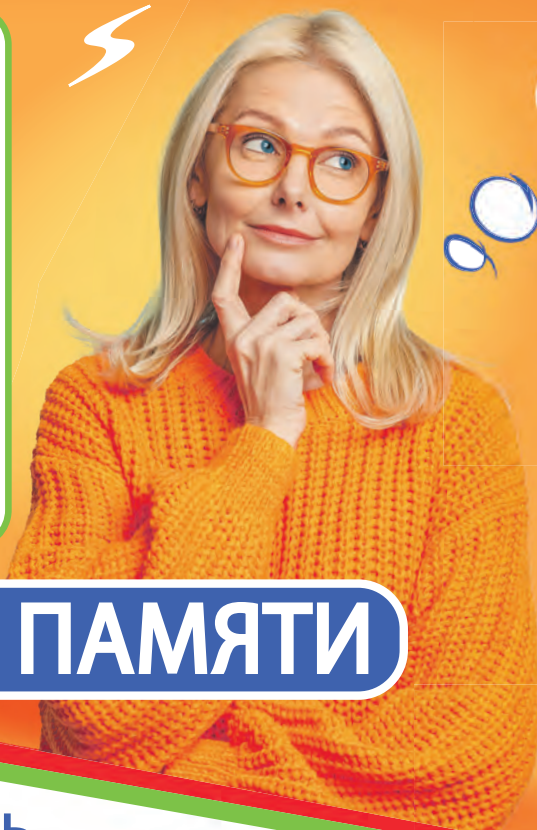
**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78





# ЛЕОВИТ



## ДЛЯ ПАМЯТИ



### КИСЕЛЬ «ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ»

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

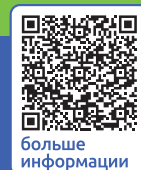
Напиток обладает высоким содержанием витаминов С, РР и цинка. Продукт улучшает обменные процессы в тканях головного мозга, снижает утомляемость, повышает умственную работоспособность. Предназначен при состояниях утомления, сопровождающихся расстройством внимания и памяти. Приготовлен из натуральных фруктов, ягод, целебной цветочной пыльцы и злаков. Не содержит искусственных красителей и консервантов. Компоненты, входящие в состав киселя, улучшают процесс обучения и запоминания. Кисель в пакетиках по 20 г удобно использовать дома, взять с собой в дорогу или на работу. Просто залейте кипятком – и готово!

Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках

ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33, комн. 2, пом. I, эт. 2. ОГРН 1027700558665

ТЕЛ.: 8-800-100-03-01

LEOVIT.RU



реклама

Если верить статистике, каждый третий человек страдает метеозависимостью и зачастую по изменениям в самочувствии может не хуже синоптиков предсказать грядущие изменения погоды.

**Ч**то такое метеозависимость, какие проблемы со здоровьем она может спровоцировать и как снизить влияние погоды на наше самочувствие? Отвечаем.

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Метеозависимость – это чувствительность к изменению погодных условий, когда человек болезненно реагирует на любые капризы погоды: повышение и понижение атмосферного давления, снег, жару, дождь, сильный ветер и приближающуюся бурю, в том числе и магнитную, проявляющуюся вспышками солнечной активности. Кроме того, метеочувствительные люди могут реагировать на смену светового дня и времени года.

## КОМУ УГРОЖАЕТ?

Важно понимать, что метеозависимость не является болезнью. Скорее, это следствие уже имеющихся хронических заболеваний. Врачебная практика показывает, что на погоду реагируют обычно две группы людей: пожилые и имеющие проблемы со здоровьем.

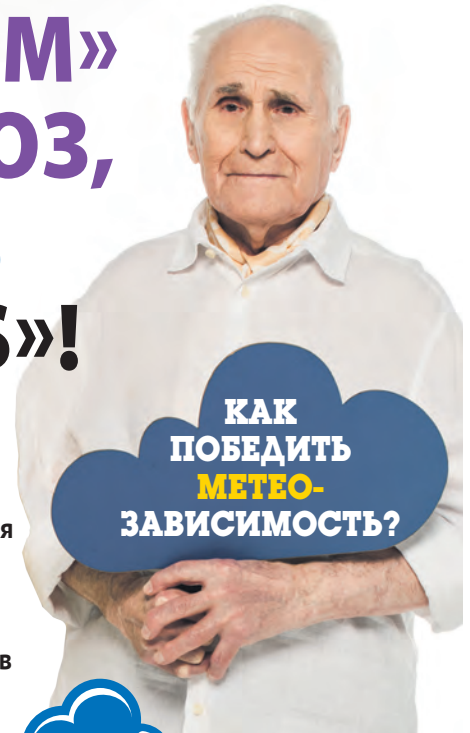
# «ГРАД С ДОЖДЁМ» СКАЗАЛ ПРОГНОЗ, ОРГАНИЗМ СИГНАЛИТ «SOS»!

## ЧАСТЫЕ СИМПТОМЫ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ



- Головные боли, мигрени
- Повышение артериального давления
- Бессонница
- Головокружение, слабость

- Боли в сердце
- Боль, ломота в суставах, мышцах, местах переломов
- Слабость, апатия, плохое настроение



КАК ПОБЕДИТЬ МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ?

## ВАЖНО!

**В связи с изменениями погоды у метеозависимых людей чаще всего обостряются хронические заболевания сердечно-сосудистой системы (увеличивается риск развития инсультов, инфарктов, гипертонических кризов), опорно-двигательного аппарата (артритов, артрозов) и др.**

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

- ✓ При наличии хронических заболеваний находиться под наблюдением у врача.
- ✓ Регулярно принимать лекарства, назначенные для лечения и контроля над хроническим заболеванием. По назначению врача в неблагоприятные метеодни увеличивать дозу.
- ✓ Соблюдать режим сна и отдыха.
- ✓ Отказаться от алкоголя, курения и переедания, питаться рационально.
- ✓ Имея болезни суставов, принимать при необходимости обезболивающие препараты.
- ✓ При мигренях принимать таблетки для профилактики приступов, ориентируясь на прогноз погоды. Принимать препараты из группы триптанов в самом начале приступа мигрени (таблетки назначает врач).
- ✓ При проблемах со сном урегулировать их с помощью приема препаратов мелатонина (таблетки назначает врач).
- ✓ Людям, имеющим диагноз «аневризма аорты», принимать препараты для сниже-

ния давления, находиться под наблюдением врача.

- ✓ Астматикам и людям с болезнями легких и бронхов в холодное время года иметь с собой и при необходимости применять препараты для снятия бронхоспазма.
- ✓ Чтобы избежать проблем с сердцем и сосудами, в жаркое время носить головной убор, меньше находиться на солнце, избегать перегревания, пить много воды (до 3 литров в день).
- ✓ В плохую погоду по возможности перенести дальние поездки, встречи, требующие концентрации внимания, усидчивости, ясности ума.
- ✓ Избегать тяжелых физических нагрузок.
- ✓ Для предупреждения обострения гипертонической болезни и ишемии сердца накануне неблагоприятных метеорологических дней принимать успокоительные фитопрепараты – валерьяну, пустырник.
- ✓ Избегать стрессов, больше отдыхать.
- ✓ Повышать резервные способности организма, постоянно укреплять здоровье.

Елена Васина



# ГОЛОВА – ПРЕДМЕТ ТЕМНЫЙ, НО ЛЕЧЕНИЮ ВСЕ-ТАКИ ПОДЛЕЖИТ!

## ТРАНСКРАНИАЛЬНАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ СПОСОБНА ИЗБАВИТЬ ОТ МНОЖЕСТВА МУЧИТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Речь пойдет об аппарате транскраниальной магнитотерапии **ДИАМАГ (АЛМАГ-03)**. Выпускает его **ЕЛАМЕД**, отечественный завод-производитель, а разработан аппарат учеными **НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта**. Этот аппарат – концентрация накопленных медицинских знаний о патологических состояниях мозга и способах их облегчить.

### НЕ ЖИЗНЬ, А СПЛОШНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ!

На работе – проблемы, дома – хлопоты. Вечером гудит колоколом голова: бом-бом-бом. Это – головная боль напряжения.

Или с утра в голове постукивает надоедливая лесная птица... К обеду стук этот превратится в грохот, разрушающий половину головы, отдающийся тошнотой. От света болят глаза, и все это – минимум на сутки... Мигрень!

Пьем таблетки от головной боли, одну, две, три. День, два, три... Опять болит голова! Это – медикаментозная (абузусная) головная боль, связанная с чрезмерным приемом препаратов.

Издерганные стрессами люди начинают пугаться собственной тени. Вертелся до половины третьего ночи, нырнул в полусон, вздрагивая от каждого шороха, но еще до звонка будильника проклятая соседская собачка затыкала возле лифта – а ты вскочил в холодном поту, пытаешься унять колотящееся сердце.

**Что ж, все по нарастающей, все накапливается! Стресс портят наши отношения с близкими, коллегами, начальством, самим собой. Это надо лечить.**

### КАК?

Когда страдают биохимические мозговые процессы, гормоны «идут в отрыв», самостоятельно с этим состоянием не справиться – нужен, жизненно необходим специалист.

Для снятия симптомов, скорее всего, будет назначено медикаментозное лечение, но как снизить уровень стресса, который и виноват во всех бедах?

Транскраниальная («trans» – через, «cranium» – череп) магнитотерапия воздействует мягко, благотворно влияя на мозговые процессы.



Ведь не выключишь же человека из семейной и рабочей жизни, а источники стресса находятся, в том числе, и там!

**Для этого и могут назначать транскраниальную магнитотерапию с домашним применением аппарата ДИАМАГ.**

**Показания к применению аппарата следующие:**

- депрессивные, смешанные тревожно-депрессивные и невротические расстройства,
- мигрень, мигренозная невралгия, головные боли,
- расстройства сна.

**При борьбе с тревожным расстройством ДИАМАГ способствует:**

- активизации кровообращения, улучшению обмена веществ, доставке кислорода и лекарственных препаратов в ткани головного мозга;
- сбалансированной выработке гормонов, влияющих на биохимические процессы мозга;
- восстановлению мыслительных процессов, концентрации внимания и памяти;

- нормализации сна, уменьшению тревожности;
- снижению длительности приема медикаментозных препаратов.

Главное – для постановки правильного диагноза дойти до медицинского учреждения, ведь причина плохого состояния может быть органической и важен правильный диагноз! Курс физиотерапии ДИАМАГОМ можно пройти в домашних условиях, ведь разработчики предусмотрели его применение не только в лечебном учреждении.

### ДИАМАГ. Спокойствие и радость жизни!



ФСР 2012/13599

Реклама 16+

**Приобретайте ДИАМАГ в аптеках, магазинах медтехники, интернет-магазинах Москвы и области**

**Стеллики Аптеки**  
8 495 215-52-15

**неофарм**  
8 495 585-55-15

**СБЕР ЕАПТЕКА**  
8 800 700-77-11

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**  
8 495 369-33-00

**МЕДтехника №7 Москва**  
8 499 550-10-16

**АПТЕКИ ГОРЗДРАВ**  
8 499 653-62-77

**apteka.ru**  
8 800 700-88-88

**здравсити.ru**  
8 800 500-92-62

**ФАРМАТ сеть аптек**  
8 800 550-94-12

**MEDICATECH ВАША ЦЕЛЕБНАЯ МЕДИЦИНА**  
8 495 128-80-71

1, 2 ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. 3 Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт ц пом I ком 2, ОГРН 1147746631988. 4 ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. 5 ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. 6 ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. 7 Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Ватулинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. 8 Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. 9 ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. 10 ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Суцёвский Вал, д. 5, стр. 20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011. Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# СТОИТ ЛИ ТРАТИТЬ ЖИЗНЬ

**Тревога – это чувство сильнейшего беспокойства. Мы испытываем его, когда кажется, что нам что-то угрожает. Естественное и очень важное чувство, благодаря которому древний человек мог избегать смертельных опасностей.**

Но сегодня мы живем совсем в других условиях. Нам не угрожает камнепад или нападение саблезубого тигра, но нас окружает плотное информационное поле, в котором постоянно что-то происходит. Общемировые события, местные новости, «новости» из жизни друзей и знакомых в соцсетях. Плюс – собственная жизнь, ее волнения и стрессы... В таком насыщенном событийном пространстве нас может беспокоить то одно, то другое, и подчас даже сложно понять – что именно. Так, постепенно тревога из «экстренного», ситуативного чувства перетекает в разряд приглушенно-фоновых, повседневных.

Многие люди привыкают к этому состоянию – когда ничего особенно-го вроде не произошло, но отчего-то тревожно, – не замечают его и живут так годами. Психологи сравнивают фоновую тревогу с респираторными вирусами: попадая в организм, она не мешает нам критически, однако истощает ресурсы и портит качество жизни. Что с этим делать – обсудим вместе с **врачом-психиатром Дмитрием Заносовым**, г. Москва.



## «А ЕСЛИ ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ?»

– *Дмитрий Сергеевич, рискну предположить, что раз тревогу называют «фоновой», значит, ее не так-то просто заметить. Как же она себя проявляет, на какие симптомы и признаки можно обратить внимание, чтобы предположить у себя нечто подобное?»*



## СПРАВКА

Руминация – это так называемая «мысленная жвачка», привычка постоянно обдумывать или переосмысливать какие-то идеи, события и действия. Чаще всего это занятие не приносит никакой пользы, но при этом крадет время и энергию.

## ПОЧЕМУ МЫ ГОДАМИ ЖИВЁМ В СОСТОЯНИИ ФОНОВОЙ ТРЕВОГИ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ



– Тревога – это не диагноз, а, скорее, симптом. «Фоновой» ее называют условно: человек привыкает к некоему уровню душевного дискомфорта, и он становится для него «нормой» даже в тех ситуациях, когда его быть не должно. Например, когда студент сильно беспокоится перед экзаменом – это понятно и объяснимо. Но представьте, что он испытывает тревогу такого же уровня перед обычным занятием...

Проявляется фоновая тревога может на эмоциональном уровне – в виде постоянных руминаций на тему «а что, если...». Проще говоря, человек пытается заглянуть в будущее и бесконечно прокручивает в голове те негативные сценарии, которые потенциально могут случиться, даже если реальная вероятность этого ничтожно мала. Может возникнуть, буквально, заикленность на той или иной теме.



# НА БОРЬБУ С ТРЕВОГОЙ?

И, конечно же, тревога может давать знать о себе на физическом уровне – в виде повышенной скованности в мышцах, неспособности расслабиться, учащенного сердцебиения, потливости... Это все так называемые вегетативные проявления тревоги. Я бы сказал так: если у человека есть какое-то физическое недомогание, с которым он «привык» существовать, то это оно и есть – проявление фоновой тревоги.

В беседе с таким человеком, кстати, нередко выясняется, что тревога на самом деле – не такая уж и «фоновая», потому что в реальности она затрагивает многие сферы жизни. И даже формирует так называемое «избегающее поведение», заставляя уклоняться от различных ситуаций, способных усилить тревогу.

**– Чем в таком случае тревога отличается от страха?**

– Условно говоря, тревога направлена в будущее и зачастую не имеет конкретного предмета. Тревожные мысли «а что, если...» связаны всего лишь с

**Главное негативное последствие, на мой взгляд, состоит в том, что человек живет не той жизнью, которой мог или хотел бы. Он подстраивается под свое расстройство.** ”



вероятностями, которые предполагает человек. А страх, как правило, связан с очень конкретными предметами и явлениями и возникает в настоящем. Например: я боюсь вот этой собаки, которая сейчас, в данный момент подбежала ко мне.

## ВИНОВАТЫ ГЕНЫ И НЕ ТОЛЬКО...

**– Насколько распространено в наше время такое явление, как тревожность?**

– По некоторым данным, до 12–15% населения в наше время испытывают те или иные тревожные и фобические симптомы. Иными словами, эти состояния очень распространены.

## КСТАТИ

Фоновая, общая тревога – это постоянное ощущение, которое может длиться годами. Она опасна тем, что может перерасти в генерализованное тревожное расстройство – заболевание, которое лечит врач-психиатр. Когда на фоновую тревогу наслаивается ситуативная тревога, вызванная конкретным фактором, они усиливают друг друга. В этом случае состояние человека может заметно усугубиться.

**– Какие причины и факторы могут стать причиной тревожных расстройств?**

– Эти факторы укладываются в традиционную биопсихосоциальную модель, согласно которой в развитии расстройства играют важную роль как биологические нарушения, так и психологические и социальные факторы.

Биологические факторы – это генетическая предрасположенность, особенность нейронных связей, которые сложились таким образом, что возникновение тревожного расстройства стало возможным. Это имеет первостепенное значение.

Дополнительные факторы – это психологические и социальные аспекты. Как человек взаимодействует с окружающей действительностью, насколько он готов адаптироваться под постоянно меняющуюся реальность, много ли вокруг него так называемых триггерных факторов, способных повлиять на развитие тревожного расстройства – и так далее.

**– Могут ли повысить уровень тревожности постоянный недосып, неправильное питание, злоупотребление алкоголем и другие вредные привычки?**

– Вполне логично, что человек, который плохо ест или плохо спит, плохо себя чувствует. Обычно это проявляется в виде эмоциональной

**Читайте дальше на стр. 12** →



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## СТОИТ ЛИ ТРАТИТЬ ЖИЗНЬ

дисрегуляции – то есть, трудностей с управлением своими эмоциональными реакциями, но могут возникать и тревожно-депрессивные симптомы.

Но в целом, я бы сказал, что нарушения сна и аппетита выступают не как причина тревожности, а как ее следствие. Человек, который тревожится из-за чего-то и возбужден своими тревожными мыслями, вряд ли сможет спокойно спать.

Что касается алкоголя, то нередко люди прибегают к нему, как к доступному средству, снимающему тревогу и страх. Но если подверженный тревожным состояниям человек всякий раз покупает спиртное, чтобы решить свою проблему, он вступает на опасную тропу, ведущую к алкоголизму.

### СТОИТ ЛИ ЖДАТЬ, КОГДА «ПРОЙДЁТ САМО»?

– *Сколько по времени может продолжаться фоновая тревога?*

– Иногда тревожные расстройства могут длиться годами. Люди как-то под них подстраиваются, то есть строят жизнь так, чтобы, по возможности, избегать факторов, усиливающих тревогу. Но если они все-таки вынужденно сталкиваются с такими факторами, то начинаются проблемы. У человека расширяется избегающее поведение: например, из-за высокого уровня тревоги он перестает выходить из дома. Но при этом не отдает себе отчет

в том, что это патологическое поведение, потому что живет так уже достаточно долго и к этому привык.

– *Может ли тревожность «пройти сама», если с ней ничего не делать?*

– Чисто теоретически – да, психические расстройства могут проходить и сами. Другой вопрос – а стоит ли этого ждать? Человеку отведена не такая уж длинная жизнь, а продуктивная ее часть, в которой мы уже не дети, но еще не старики, – и того меньше. Если человек десять лет самостоятельно, героически боролся со своим тревожным расстройством и в итоге с ним справился, – это хорошо, но можно сказать, что он десять лет занимался не тем, чем мог бы заниматься все эти годы.

– *В продолжение предыдущего вопроса: к каким негативным последствиям может привести фоновая тревога, если с ней ничего не делать?*

– Как я уже сказал выше, главное негативное последствие, на мой взгляд, состоит в том, что человек живет не той жизнью, которой мог или хотел бы. Он подстраивается под свое расстройство. Например, поступает не в тот институт, в который хотел, не завершает учебу... В моей практике был реальный случай, когда человеку, опытному специалисту, предложили повышение по службе, но он отказался, потому что страдал социальной тревожностью. На новой должности в его обязанности входило собирать и проводить рабо-

чие планерки, и ему казалось, что он с этим не справится, хотя ничего сверхординарного от него, казалось бы, не требовали.

Тревожные расстройства часто сопровождаются паническими атаками, которые также осложняют жизнь. Они могут приводить к вторичным зависимостям – алкогольной, от тех или иных веществ и т. д. К слову, некоторые вещества, которые люди могут употреблять для расслабления и «для веселья», на самом деле могут быть триггером для тревожных расстройств.

Кроме того, человек во время приступа тревоги может «заедать стресс» или, напротив, полностью терять аппетит.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

– *Что делать человеку, который подозревает у себя патологическую тревогу, фоновую тревожность и т. п.?*

– Любое лечение начинается с диагностики. Субъективные предположения – это не более чем предположения. Поэтому начинать нужно с того, что прийти к специалисту, чтобы он установил, есть у вас психическое расстройство или нет.

Психическими расстройствами у нас занимаются врачи-психиатры. Я бы настоятельно не рекомендовал никому из читателей прибегать к методам самодиагностики и самолечения. Ведь тревога может быть симптомом не только тревожных расстройств, но и биполярного аффективного расстройства, депрессии или посттравматического стрессового расстройства, а там в лечении совсем другие подходы.

Точно так же я не рекомендовал бы идти с тревогой к психологу. Не у всех психологов достаточно квалификации, и не каждый увидит, где заканчивается норма (то, чем занимается психология) и где начинается патология, которая уже находится в компетенции психиатрии.

После диагностики врач предложит лечение. Некоторые состояния могут лечиться исключительно психотера-





## НА БОРЬБУ С ТРЕВОГОЙ?

певтически, другие требуют медикаментозного вмешательства. Некоторые требуют сочетания медикаментозного лечения и психотерапии. При этом выбор, конечно, за пациентом, насильно лечить его никто не будет. Однако человек должен понимать, что с ним происходит и какие у него варианты и перспективы.

Если лечение возможно свести только к медикаментам, то чаще всего назначаются антидепрессанты из группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС). Если, напротив, врач считает, что состояние можно скорректировать одной психотерапией, то наиболее эффективный подход – это когнитивно-поведенческая психотерапия. Она помогает разобраться с формами как поведения, так и мышления. Обычно у человека с тревожными расстройствами отмечается не только избегающее поведение, но и искаженная, «замутненная» призма восприятия, через которую он оценивает события настоящего и будущего. Однако важно, чтобы психотерапия не состояла в бесконечном копании в прошлом пациента, в его детских травмах, а была нацелена на корректировку настоящего.

**– Как выстроить свой образ жизни, чтобы по возможности защитить себя от тревожных расстройств?**

**Если у вас есть ощущение, что имеется тревожное расстройство, неважно какое, необходимо сходить к врачу, чтобы это ощущение подтвердить или опровергнуть. Это лучше, чем тратить годы жизни на героическое противостояние своим патологическим симптомам.**



– Как минимум нужно стараться соблюдать режим сна и бодрствования, труда и отдыха, а в идеале, конечно, стремиться ко всему здоровому – образу жизни, рабочим и личным отношениям. Это такая профилактика, которая будет полезна каждому и в любом случае. Более детально говорить сложно, потому что у каждого человека – разная биологическая предрасположенность к тревожным расстройствам.

Но, в любом случае, повторяюсь: если у вас есть ощущение, что имеется тревожное расстройство, неважно какое, необходимо сходить к врачу, чтобы это ощущение подтвердить или опровергнуть.

Это лучше, чем тратить годы жизни на героическое противостояние своим патологическим симптомам.

Кстати, не все знают о том, что у нас в стране предусмотрена бесплатная психиатрическая помощь. Поэтому, если нет возможности обратиться к частному психотерапевту или психиатру, то не нужно стесняться обращаться в государственное медицинское учреждение. Представление о том, что якобы в психоневрологическом диспансере сидят злые врачи, которые только и мечтают поставить вас на учет и лишит водительских прав, – это миф, давно не имеющий ничего общего с реальностью.

*Оксана Калашникова*

### ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

## ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



### Геленк Нарунг

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

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

**БАД. Производитель PROVISTA, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru). Реклама.**

### Картила Геленк-МСМ

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



Даже кратковременное, но периодическое подёргивание век – довольно раздражающая вещь. Почему возникает глазной тик и что с ним делать? Рассказываем.

## НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ

- *стресс, нервное перенапряжение, расстройство нервной системы;*
- *недосып;*
- *физическое утомление;*
- *злоупотребление тонизирующими напитками (крепкий чай, кофе, энергетики, алкоголь);*
- *усталость глаз, повышенная нагрузка на глаза, которая приводит к раздражению глазного нерва (яркий свет, длительная работа за компьютером, просмотр телевизора, «залипание» в телефоне);*
- *синдром сухого глаза.*

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Как правило, достаточно несложных манипуляций:

- ✓ **правильно питаться;**
- ✓ **урегулировать режим сна и отдыха;**
- ✓ **уменьшить употребление тонизирующих напитков;**
- ✓ **минимизировать повышенные эмоциональные и психические нагрузки;**
- ✓ **использовать приемы саморелаксации, медитацию;**
- ✓ **чаще совершать пешие прогулки на свежем воздухе;**
- ✓ **заняться йогой, бывать на велопрогулках, практиковать скандинавскую ходьбу, плавание.**

# ЧТОБЫ ГЛАЗНОЙ ТИК НЕ ПОРТИЛ НАШ ЛИК

## НАША СПРАВКА

**Нервный тик глаза – это непроизвольное сокращение его мышц, их спазм, который может длиться от нескольких минут до нескольких дней и даже недель и возникать по множеству причин. Чаще всего они довольно безобидные и несерьезные, но бывают и такие, которые требуют внимания.**



## А МОЖНО ЛИ УНЯТЬ ТИК «В МОМЕНТЕ»?

- 1 закройте глаза, прилягте и расслабьтесь – отдохните так в течение 15 минут;
- 2 на веки можно положить ватные диски, смоченные теплой водой или теплым отваром ромашки;
- 3 можно попробовать широко распахивать глаза, а потом крепко зажмуриваться на пару секунд;
- 4 легким нажатием помассируйте середину надбровной дуги дергающегося глаза;
- 5 интенсивно поморгайте в течение 15 секунд, а затем прикройте глаза и расслабляйтесь в течение 2–3 минут.

## ВАЖНО!

**Лекарственные препараты для устранения тика и витамины для глаз можно употреблять только по назначению врача. Бережнее относитесь к себе – не занимайтесь самолечением!**

## КОГДА ЖЕЛАТЕЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

Бывают ситуации, когда глазной тик возник по причине психологической травмы, в результате эмоционального потрясения, испуга, пережитой сильной боли. Можно попробовать справиться с подергиванием самостоятельно, но если не получается, необходимо обратиться за помощью к специалистам (офтальмологу, психологу, психотерапевту).

## КОГДА НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

- ! прием некоторых лекарственных препаратов, реакция на них;
- ! авитаминоз (нехватка магния, витамина Д, витаминов группы В);
- ! офтальмологические заболевания, блефароспазм;
- ! повышенное внутричерепное давление и/или внутриглазное давление;
- ! нарушение мозгового кровообращения.

## ВНИМАНИЕ!

Если подергивание глаза не проходит в течение долгого времени (более 2 недель), стало привычным, появились другие сопутствующие симптомы (подергивание в других частях тела, мышечная слабость, атрофия мышц, шаткость походки, головокружение, головная боль, тошнота, лихорадка, нарушение зрения), следует обратиться к врачу-неврологу, пройти необходимое обследование и лечение.



У боли в правом боку может быть множество причин. Не все они серьезные и требуют обращения за медицинской помощью, но важно понимать, что боль – это тревожный звоночек и может являться симптомом серьезного заболевания. Распознать причины и поставить диагноз самостоятельно невозможно, это может сделать только врач. Но заподозрить у себя проблему и вовремя обратиться к специалисту – в наших силах.

## ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Холецистит – одна из самых частых причин боли в правом подреберье. Желчный пузырь расположен под печенью, боль в которой мы не ощущаем, а вот в желчном и его протоках находится много болевых рецепторов. Дискинезия (нарушение желчеотделения), камни (желчнокаменная болезнь), погрешности в питании (нерегулярное питание, злоупотребление жирными и острыми блюдами), употребление алкоголя – все это может вызывать боль и тяжесть в правом подреберье.

Если причиной болей является камень, находящийся в желчном пузыре или в протоке, то к боли в правом боку может добавиться тошнота и рвота. В такой ситуации необходимо незамедлительно вызвать скорую помощь!

# ОХ, ТЕРПЕТЬ НЕ МОГУ – БОЛИТ В ПРАВОМ БОКУ

## ДУОДЕНИТ И ЯЗВА

Воспаление двенадцатиперстной кишки (дуоденит) или язва ДПК также могут быть причинами болей в правом боку. Часто это «голодная боль», возникающая через 2–3 часа после еды, а также ночные боли. Причина язвы – чаще инфекционная, воспаление вызывается бактерией Хеликобактер пилори. Лечение – антибактериальная терапия, антибиотики назначает врач-гастроэнтеролог.

## АППЕНДИЦИТ

Острое воспаление червеобразного отростка слепой кишки сопровождается выраженным болевым синдромом в животе, часто в правом боку, в подвздошной области. Боль усиливается при кашле, чихании и смехе и ослабевает, если лечь на правый бок, подтянув ноги к животу. Сопутствующими симптомами могут быть тошнота, рвота, повышение температуры, вздутие живота. Необходимо незамедлительно вызывать скорую помощь. Лечение – хирургическая операция.

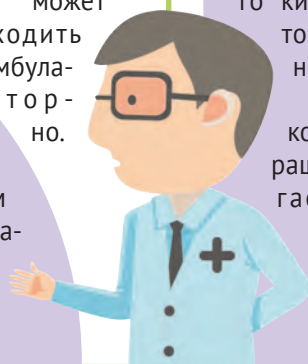
## ПНЕВМОНИЯ

Поскольку правое легкое расположено над печенью, правосторонняя пневмония может быть причиной боли в правом подреберье. Как правило, боль в этом случае усиливается при дыхании и кашле. Сопутствующим симптомом может быть лихорадка и одышка. Причина пневмонии – инфекция (пневмококки). Лечение – антибактериальная терапия, антибиотики назначает врач-терапевт или пульмонолог.

## ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Колющая боль в правом боку довольно часто возникает при интенсивной или длительной ходьбе, беге. Это самый безобидный вариант боли, он не угрожает жизни и появляется при внезапном ускорении, когда кровь переполняет печень и растягивает ее. Возникает тяжесть и резкая боль в боку. Чтобы она прошла, чаще всего, необходимо остановиться, подышать, отдохнуть, помассировать правый бок.

Лечение может проходить амбулаторно.



## ЧТО ЕЩЁ

Причинами болей в правом боку могут также являться: печеночная колика, камень в правой почке (мочекаменная болезнь), сердечная недостаточность, кишечная непроходимость, острый гепатит, паразитарные инфекции (например, описторхоз), межреберная невралгия, воспалительные заболевания кишечника, синдром раздраженного кишечника, внематочная беременность.

Специалисты, к которым нужно обращаться: терапевт, гастроэнтеролог, инфекционист, хирург, невролог, гинеколог.

«У каждого цветка свой запах» - гласит народная поговорка. Так и у каждой женщины запах свой, индивидуальный, неповторимый. Все мы пахнем по-разному, но есть определённые зоны, где запаха быть практически не должно, а неприятного – в особенности.

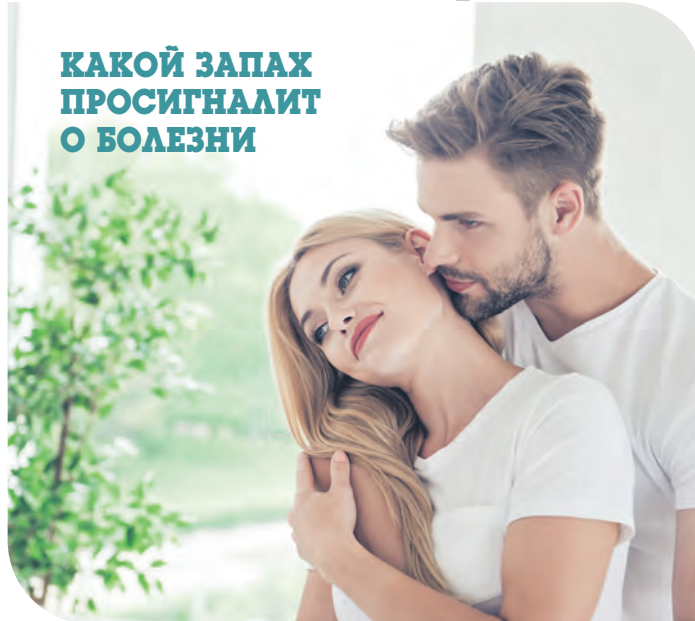
Сегодня коснемся очень интимной, но очень важной темы. Запах из влагалища: каким он должен быть в норме и должен ли быть вообще? Что делать, если специфический запах появился, и о каких изменениях в организме он может говорить?

## БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

Здоровая женщина не ощущает никакого запаха из влагалища, либо может чувствовать слабокислый запах. Нормальная вагинальная флора представлена непатогенными, полезными микроорганизмами: лактобактериями и бифидобактериями, которые продуцируют молочную кислоту и поддерживают кислую среду вагины (pH 3,8 – 4,5). Кислая среда, созданная полезными бактериями, защищает влагалище от патогенных микроорганизмов и препятствует их размножению. То есть слегка кисловатый запах все же может присутствовать, но он не должен быть неприятным. Отсутствие запаха также является нормой.

# Аромат ЖЕНЩИНЫ

## КАКОЙ ЗАПАХ ПРОСИГНАЛИТ О БОЛЕЗНИ



## ПОВОДЫ НАСТОРОЖИТЬСЯ

Если в интимной зоне появился неприятный запах, это может сигнализировать о нарушениях микрофлоры влагалища или о наличии какого-либо заболевания половой сферы.

● **«Рыбный запах»** или, как еще часто говорят, «запах тухлой рыбы» может свидетельствовать о бактериальном вагинозе или гар-

днереллезе. То есть о том, что во влагалище заселили патогенные бактерии гарднереллы вагиналис. При этом запах рыбы может сопровождаться дополнительными симптомами (зуд, жжение, серовато-белые выделения из влагалища).

● Запах **«скисшего молока, кефира»**, резкий кислый запах из влагалища свидетельствует о развитии у женщины кандидоза («мо-

лочницы») и говорит о том, что во флоре влагалища размножаются грибы рода Кандида. Кислый запах может сопровождаться «творожистыми» выделениями из влагалища, зудом и жжением в области наружных половых органов.

● **«Гнойный»** запах из влагалища может свидетельствовать о воспалительном процессе и связан с такими заболеваниями, как кольпит (воспаление слизистой влагалища), цервицит (воспаление шейки матки), эндометрит (воспаление в матке) или сальпингоофорит (воспаление в маточных трубах и яичниках). К неприятному запаху могут присоединяться другие симптомы: боль внизу живота, гнойные выделения из влагалища, лихорадка. Точный диагноз может поставить только врач после тщательного обследования.

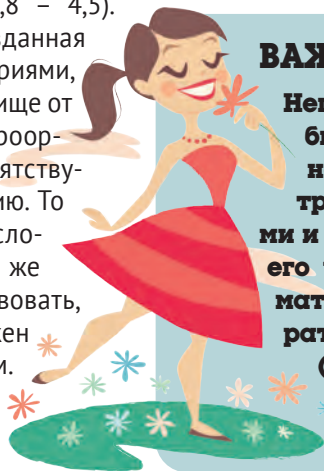
● **«Чесночный, луковый»** запах из влагалища может наблюдаться также при наличии воспаления и нарушении микрофлоры влагалища (низкое содержание лактобактерий, смешанная микрофлора, наличие патогенной или условно-патогенной микрофлоры).

## КОГДА ПОРА К ВРАЧУ?

Если вы почувствовали какой-либо неприятный запах в интимной зоне, которого раньше не было, это повод обратиться к врачу-гинекологу, который проведет осмотр и назначит необходимые лабораторные обследования, чтобы выявить проблему и назначить лечение.

## ВАЖНО!

**Неприятный запах из влагалища может быть связан с изменением менструального цикла, плохой гигиеной, злоупотреблением гигиеническими прокладками и тампонами, их редкой сменой. Чтобы его устранить, достаточно чаще принимать душ, следить за сменой белья, стараться носить удобное хлопковое белье (отказаться от синтетических трусиков-стрингов), чаще менять средства гигиены в критические дни.**





## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ГЕРМАНИЙ?

**?** На днях по радио слышала передачу о здоровом питании. Там упомянули про германий и про его пользу для иммунитета. Стало любопытно, ведь я про этот микроэлемент раньше не слышала. Что за германий такой и в каких продуктах он содержится?

Ирина Скворцова, г. Чебаркуль

**Г**ерманий (Ge) – редкий и уникальный микроэлемент, который обладает биологической активностью и действительно положительно влияет на иммунную систему. Его изучением занимались японские ученые, которые выяснили, что германий содержится во многих органах и тканях нашего организма, участвует в обменных процессах, имеет антиоксидантные и противоопухолевые свойства, а также «работает» в организме «дублиром» гемоглобина – является переносчиком кислорода. В природе германий содержится во многих растениях (чесноке, алоэ, женьшене, зеленом чае, бамбуке, хлорелле, томатах), а также в трубчатых грибах, которые издревле используются в народной медицине Китая и Тибета. Употребление продуктов, богатых германием, может помочь повысить устойчивость организма к вирусам и укрепить иммунитет.



## КАК ПОДГОТОВИТЬ КОНДИЦИОНЕР К РАБОТЕ?

**?** На работе всю зиму не включали кондиционер, а недавно решили включить, но я запротестовала, ведь с прошлого сезона его никто не мыл и не чистил. Наверняка там скопилось много грязи и пыли. Не хотелось бы всем этим дышать. Что делать с кондиционером, чтобы он работал безопасно и эффективно?

Галина Борисовна П., г. Волгоград

**В**ы совершенно правы, после длительного простоя, перед началом эксплуатации кондиционера, его обязательно нужно проверить и правильно подготовить. Разобрать, пропылесосить, промыть внутренние и наружные поверхности деталей, очистить фильтры и решетки от загрязнений. Для этого необходимо, предварительно отключив кондиционер от сети, снять и вынуть фильтрующие сеточки, аккуратно промыть их с мощным средством, тщательно высушить и установить на место. Также при необходимости нужно заменить фреон, проверить контакты, включить кондиционер и проверить работоспособность всех режимов. Если вы не знаете, с какой стороны подойти к кондиционеру, и сомневаетесь, сможете ли самостоятельно разобрать его и почистить, лучше доверьте обслуживание профессионалам, обратитесь в компанию, которая занимается сервисным обслуживанием.

## СКОЛЬКО ШАГОВ НУЖНО ПРОХОДИТЬ В ДЕНЬ?

**?** Хочется привести фигуру в норму и построить, но спорт я не очень люблю, а вот прогулки просто обожаю. Слышала, что нужно проходить 10 тысяч шагов каждый день, чтобы оставаться здоровой. Не слишком ли это много, и сколько действительно нужно?

Анна Портулак, г. Ревда

**У**ченые выяснили, что пешие прогулки – это универсальный вид физической активности, который подходит всем: и детям, и взрослым, и пожилым людям. Ходьба пешком укрепляет сер-



дечно-сосудистую систему, помогает поддерживать мышечный корсет в тонусе, повышает качество жизни и улучшает самочувствие. Что касается количества шагов, то никакой строгой нормы не существует. 10 тысяч – это просто красивая цифра, хотя и является достаточно высокой планкой для среднестатистического человека, который в среднем проходит около 3 тыс. Наука подтверждает, что даже 5–7 тысяч шагов в день на свежем воздухе – уже прекрасный задел для поддержания своего здоровья и веса в норме, главное, чтобы прогулка была в удовольствие.

# НА ДОМАШНЮЮ ХАЛВУ

Это восточное лакомство будоражит чувства многих сладкоежек. Вкусная, ароматная, тающая во рту – халва! Но десерт, калории, растущие бока... Что ж, остаётся только любоваться лакомством через стекло витрины в кондитерской.

**А** вот и нет! Впервые, зачем топтать в кондитерскую, когда наивкуснейшую халву можно приготовить дома? А во вторых, если правильно её съесть, то и у лишнего веса шансов никаких. Готовьте ложки, рассказываем.

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Считается, что рецепт халвы пришел к нам из Персии. Так, в V веке до н. э. услужливые кулинары расстарались и придумали лакомство для царя Дария I. Конечно, вкусная сладость быстро распространилась по всему Востоку, в каждой стране приобретая все новые оттенки вкуса.

## ДЕСЕРТ, КОТОРЫЙ ЛЕЧИТ?

Во всяком случае, в этом был уверен средневековый ученый, философ и врач, всем известный Авиценна. В свое время он лечил кунжутным маслом заболевания желудка и головные боли. А выступающим на публике ораторам Авиценна советовал налегать на кунжутную халву, искренне веря в то, что лакомство полезно для связок.



## ОХ, КАКУЮ ЖЕ ВЫБРАТЬ?

Видов халвы в настоящее время придумано великое множество. Ее готовят практически из любых семян, орехов, фруктов и даже овощей. Есть из чего выбрать.

### Подсолнечная

- 520 ккал на 100 г.
- Богата **белком**, а потому исключительно полезна для восстановления сил, снятия усталости.
- **Витамин B1** – прекрасное подспорье для слаженной работы нервной и сердечно-сосудистой систем.
- **Витамин F1** – укрепляет сосуды, снижает риск образования тромбов.

### Кунжутная

- 560 ккал на 100 г.
- **Медь** в составе лакомства встает на защиту костной, сердечно-сосудистой и нервной систем, участвует в синтезе коллагена, а значит, защищает суставы от разрушения.
- **Магний и фосфор** заботятся о крепости ко-

стей, регулируют обмен углеводов, аминокислот и жиров.

- **Марганец** ускоряет заживление ран.
- **Сесамин и сесамолин**, растительные эстрогены, содержащиеся в халве, способствуют накоплению витамина E организмом, а значит, замедляют процессы старения.

### Миндальная

- 495 ккал на 100 г.
- В этом виде лакомства меньше всего жиров и много **белка**.
- Богата **кальцием**, а это основа для костной ткани и зубов – грозный враг остеопороза.
- **Витамин B2** незаменим в деле снижения утомляемости глаз и нормализации зрения, полезен для кожи, слизистых оболочек, для выработки антител.

- **Витамин B3** необходим для дыхания клеток, работы ЖКТ, сердца и нервной системы.

### Арахисовая

- 510 ккал на 100 г.
- **Ресвератрол** в составе десерта – это мощнейший антиоксидант, предотвращающий разрушение хрящевой ткани. Он также увеличивает подвижность суставов, снимает воспаление. Совершенно незаменим при артрите.
- **Витамин A** увлажняет кожу, нормализуя выработку кожного сала, регулирует пигментацию, стимулирует выработку коллагена.
- Содержит «солнечный» **витамин D**, а это здоровые кости, мышечный тонус, крепкий иммунитет и нормально функционирующая щитовидная железа.

## ЧТО, И ЭТО ТОЖЕ ХАЛВА?

Выше мы бегло описали основные виды халвы, но, конечно, это далеко не полный перечень видов популярного лакомства. Фисташковая; на основе муки (рисовой, кукурузной, пшеничной, нутовой и проч.); манная; на основе овощей и бобов; фруктовая; ягодная... Вообразить даже невозможно все возможные варианты.

### Вот, например рецепт домашней МОРКОВНОЙ ХАЛВЫ

75 г изюма замочить в 2 ст. ложках кипятка. 400 г очищенной моркови натереть на мелкой терке. В чугунной сковороде растопить 2 ст. ложки сливочного масла и обжарить в нем 75 г орехов кешью. Выложить орешки на бумажную салфетку, чтобы впиталось лишнее масло, затем измельчить их в ступке. Сковороду протереть, выложить в нее морковь и 100 г кокосовой стружки, жарить до подрумянивания (5–10 минут), все время помешивая. Ввести в морковь 300 г сахарной пудры, щепотку соли и прогреть, помешивая, еще 10 минут. Добавить изюм и кешью, снять с огня и выложить массу в силиконовую форму. Дать полностью остыть. Халва готова!



# ВСЕХ ЗНАКОМЫХ СОЗОВУ



## СКОЛЬКО СЪЕСТЬ?

Взрослым рекомендуется употреблять в день не более 50 г халвы. Этого достаточно, чтобы извлечь из лакомства максимум пользы, насладиться вкусом, не испортить фигуру и не ударить по поджелудочной.

## КОМУ НЕЛЬЗЯ?

Не стоит употреблять халву людям с сахарным диабетом и ожирением, аллергией и метаболическим синдромом. А арахисовую – тем, у кого нездоровы почки.

## УХ ТЫ!

**Буквально обожал тающую во рту халву десятый султан Османской империи – Сулейман Великолепный. Настолько, что даже приказал рядом со своим дворцом построить Дом халвы, где трудолюбивые кулинары готовили более 30 видов любимого лакомства правителя.**

## КАНДАЛАТЧИ

Так на родине халвы, в Иране, называют мастеров по приготовлению этого десерта. Профессия считается настолько почетной, что передается по наследству.

## А НЕ ПРИГОТОВИТЬ ЛИ...

### Кунжутную халву с кокосовой стружкой? Приготовить!

В сковороде с толстым дном растопить 200 г натурального топленого масла. Всыпать 150 г кунжута. Обжаривать семена, все время помешивая, 5–7 минут. Затем ввести 25 г кокосовой стружки, перемешать. Всыпать 100 г сахарной пудры или мелкого сахара, 100 г сухого молока, перемешать. Снять сковороду с огня, дать массе чуть остыть. Переложить в форму, остудить полностью, на 2 часа убрать в холодильник. Готово!



## КАК ВЫБРАТЬ

- 1 В составе халвы должны быть только натуральные ингредиенты.
- 2 Масляная поверхность халвы – не лучшая рекомендация для лакомства. Скорее всего, при производстве была нарушена рецептура приготовления или условия хранения.
- 3 Никакой шелухи в составе качественного продукта быть не должно.
- 4 Темный налет – также веский повод обойти лакомство стороной.
- 5 Поверхность качественной халвы сухая, ровная, без седого налета. Вкус, цвет и запах – приятные, соответствующие основному ингредиенту (например, семенам подсолнечника).

Любовь Анина

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

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

### В СБОРНИКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

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

16+ Реклама



### ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON  
ozon.ru<sup>1</sup>



WILDBERRIES  
wildberries.ru<sup>2</sup>

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

## СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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



Кто не испытывал, как возбуждает любовь все силы человека, тот не знает настоящей любви.

Николай  
Чернышевский

**Руки тряслись, и маникюр никак не получался. Наклейки сползли, лак заезжал на кожу. Вспомнив все бранные слова, которые знала, я зашвырнула приспособления для маникюра в дальний ящик тумбочки. Да почему, собственно, я должна прихорашиваться для человека, который уже полгода меня в упор не замечает?**

### КИВАЙ И ПРОЯВЛЯЙ УЧАСТИЕ

– В корне неверное решение, – спокойно произнесла сестра, продолжая релаксировать с пилочкой в руках. Ее и без того безупречные ногти становились еще изящнее. – Ты эту кашу сама заварила. Николай сегодня будет ждать сногшибательную красотку. А что увидит? Все ту же замученную бытом клушу?

– Я не клуша, – взвилась я, бурно отреагировав на реплику сестры.

– Правда? – подняла Иринка одну бровь и скосила взгляд на мой разошедшийся в том месте, где не было пуговицы, халат.

– Блин! – в сердцах я снова схватилась за пузырьки с лаками.

– Так, – поднялась сестра с дивана. – Сейчас ты идешь в салон, я договорюсь. Мой мастер сделает из тебя кра-

сотку. Но имей в виду, что сегодня многое будет зависеть и от того, как ты себя поведешь. Умей прикусить язык, когда это нужно. И быть остроумной каждую минуту. Не знаешь, что сказать, кивай и проявляй участие. Поняла?

### ОХ, ЧТО ЖЕ БУДЕТ?

Стараясь не рухнуть на шпильках, лавируя в людском потоке, я пробиралась к фонтану торгового центра. Поджилки тряслись все сильнее и непроизвольно стучали зубы. Да, я заварила эту кашу. Но ведь от безвыходности заварила-то. А расхлебывать теперь как?

Я торопилась на свидание к собственному мужу и волновалась как девчонка. А ведь мы уже 17 лет женаты. Трех детей, слава богу, назвали. И было-то все неплохо. Ну, случались моменты. Но мы всегда все преодолели. Где юмором, где участием, где и криком, высказав друг другу все, что накипело. Ну, словом, не хуже других жили. И кризисы всякие перепрыгнули, и трудности преодолели. Но не в этот раз...

Уже полгода мы жили как соседи. Муж резко охладил ко мне. Нет, мы не ругались по поводу и без повода. Но как-то стали раздражительнее, нетерпимее к

привычкам друг друга. А тут еще узнала, что Николай зарегистрировался на сайте знакомств. Сначала хотела скандал заткнуть, а потом... Словом, зарегистрировалась там сама. Добавила его в друзья, ну и завязалась переписка. Но соль в том, что представилась я не собой. Выдумала образ и поддерживала легенду несколько месяцев.

Ох, я и не знала, что мой муж умеет так писать. Как будто совершенно другой человек «на том конце провода». И вот что парадоксально: в жизни Колька меня по-прежнему раздражал, а в соцсетях я ждала с ним общения, как влюбленная восьмиклассница.

И вот я бегу к нему на свидание. Но бегу как Марта, а не как Лена. Ох, что же будет? Как себя вести?

### А ЧТО, ЕСЛИ?..

– Ты? Что ты тут делаешь? – смутился муж, увидев меня. Попытался спрятать за спину букет красно-бело-сиреневых тюльпанов. Но тот был настолько «грандиозным», что попытки Коли не увенчались успехом.

– Да вот, кое-что детям забежала купить, – неожиданно лягнула я, краснея в тон своего платья в пол. – Смотрю, а тут ты. Дай, думаю, подойду. А кому букет, мне?

Я сыпала фразами, все больше и больше краснея. Но только сейчас поняла, что страх в моей душе не был безотчетным. Вдруг подумалось: «А что, если Николай сейчас скажет, что ждал не меня? Что меня давно



# На свидание







# к собственному мужу

не любит. Что бросает нас с детьми». Потому я и тараторила без умолку, стараясь не дать ему вставить хоть слово.

– Ну да, тебе, – смог все-таки вставить слово муж, вклиниваясь в этот непрерывный словесный поток, и протянул букет.

– Слушай, а мне тут подумалось, что-то мы давно нигде не были. Может, в кино? Или в ресторанчик? Я и детей как раз у Ирины оставила. Она с ними посидит. Там и мама после работы обещала подтянуться.

Муж сощурил глаза, но ничего говорить не стал.

– Кино? Давай, почему нет? И предлагаю после в японский ресторан, как ты любишь.

## УВИДЕЛ ТЕБЯ НОВУЮ

Тот вечер был просто незабываемым. Отличный фильм, вкусная еда, хорошее настроение. Мы много с мужем смеялись, обменивались впечатлениями, вспоминали забавные моменты нашей семейной истории.

– А помнишь, как ты с велосипеда упала и ногу поранила, а я и тебя, и велосипед два километра до дачи тащил.

– Бросить было жалко? – расхохоталась я. – А помнишь, как Петя мои туфли на шпильке натянул и на улицу пошел? Хорошо, ноги не переломал. Сколько ему было?

– Пять, – рассмеялся муж в ответ. – Слушай, а давай



Любовь для души любящего означает то же, что душа – для тела, которое она одухотворяет.

Франсуа де Ларошфуко

рванем в выходные на дачу. Я знаю, еще холодно, сыро и все такое. Но там же печка есть. Натаскаем дров, напечем картошки, возьмем с собой настольные игры. И никаких телефонов, планшетов и других гаджетов.

– Я только «за», – уже окончательно успокоилась и расслабилась я.

А уже вечером, когда мы в полной, но такой редкой тишине квартиры, валялись на диване в гостиной, держась за руки и молча думая каждый о своем, муж неожиданно спросил:

– Слушай, а как тебе пришла идея поиграть в Марту? Я вскочила, потом снова юркнула под одеяло, ох-

ваченная прохладой из открытого окна.

– Как ты догадался?

– Не сразу, – улыбнулся Коля. – Вот только когда тебя в платье увидел. Такую красивую, новую, необыкновенную. Ну какой подарок детям? Все же было понятно.

Я снова покраснела:

– Извини.

– Нет, это ты меня прости, – зарылся муж лицом в мою шевелюру. – Не знаю, что на меня нашло. Дурак я. Хорошо, что Мартой оказалась ты. А то бы я с ума сошел. Я ведь люблю тебя. Ты только знай это, хорошо?

– Я тоже тебя люблю, – тихо прошептала я.

Елена

Весь смысл жизни заключается в бесконечном завоевании неизвестного, в вечном усилии познать больше.



Эмиль Золя



## ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке!»

Хотите, чтобы ваша фотография попала на обложку? Присылайте нам качественные снимки на адрес электронной почты редакции [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru).

Расскажите вашу историю – похудения, исцеления, любви, судьбоносной встречи или необычного знакомства.

Словом, все, чем вам интересно поделиться с читателями.

Не забудьте указать телефон и обратный адрес для связи.

ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ  
ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ ЕЩЕ  
ИНТЕРЕСНЕЕ И БЛИЖЕ, ДРУЗЬЯ!



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

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

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

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

# УПЛОТНЕНИЯ В ГРУДИ:

Статистика говорит о достаточно высоком уровне заболеваемости раком молочной железы. Не щадит этот недуг и мужчин. Да-да, около 1% от всех случаев приходится на их долю. Поэтому так важны профилактика, регулярные обследования. Вовремя обнаруженное уплотнение в груди и грамотные действия уберегут от тяжёлых последствий.



## ЭКСПЕРТ

О том, что из себя представляют эти уплотнения и что с ними делать, мы беседуем с заведующей гинекологическим отделением одного из медицинских центров Рязани Екатериной РУЧКИНОЙ.

Фото из личного архива Екатерины Ручкиной



## ЛИШНЯЯ «ДЕТАЛЬ»

– Екатерина Николаевна, что такое «уплотнение в груди»? Это опасно или можно говорить о каких-то нормах?

– Никаких уплотнений в молочных железах быть не должно. Если таковое возникло, обязательно нужно обратиться к врачу, разобраться в его природе, поставить диагноз. Определить, как наблюдать за этим уплотнением, нужно ли его лечить. В общем, что-то делать, чтобы уплотнение не переросло в злокачественное образование.

Риск доброкачественных уплотнений (мастопатия, кисты, фиброаденомы, фиброз молочных желез) возрастает ближе к 40–45 годам. Злокачественные образования чаще возникают в возрасте 50–60 лет. Но в последние годы мы отмечаем, что и те, и другие заболевания, что называется, молодеют. Поэтому рекомендуем обследовать молочные железы раньше наступления сорокалетнего возраста.

## 40 – ОСОБЫЙ ВОЗРАСТ

– Почему врачи так акцентируют внимание на 40 годах? Что особенного в этом возрасте?

– В каждом возрасте женские молочные железы имеют разную плотность. К сорока годам большинство женщин проходят через роды и лактацию, их молочные железы меняются: в них преобладает жировая, фиброзная ткань. В этом возрасте скрининговое маммографическое обследование очень информативно. В 30 лет маммография не так информативна из-за высокой плотности молочной железы. Из-за большого количества железистой ткани можно не увидеть заболевания.

– Насколько информативно ультразвуковое исследование?

– Я всегда рекомендую женщинам сначала обследовать грудь на ультразвуке. Если железистой ткани много и в 40 лет, то маммография ей не нужна. В этом случае на маммографию от-

правляем только при обнаружении заболевания на УЗИ, чтобы подтвердить результат.

## ВЫСОКИЕ И ХУДЫЕ – В ЗОНЕ РИСКА?

– Что повышает риск развития новообразований?

– Если говорить о доброкачественных новообразованиях, в простонародье – мастопатии, то риски возрастают при частом употреблении алкоголя в возрасте от начала месячных до первых родов, злоупотреблении животными жирами в подростковом возрасте. К факторам риска относят и быстрый рост в период с 10 до 18 лет, и низкий вес в этот же период.

Риск развития рака молочной железы выше при начале менструации в возрасте до 13 лет, поздней менопаузе (позже 55 лет), первых родах в возрасте старше 30 лет, отсутствии родов, гинекологических

заболеваниях (миоме, полипах, кистах и бесплодии), маститах и онкологических заболеваниях молочных желез у женщин первой линии родства (мамы, бабушки, сестры, тети).

– Можно ли говорить о связи гормональных контрацептивов и рака груди?

– Такой связи не установлено. А вот наследственный фактор играет тут ведущую роль. Прослеживается и связь доброкачественных и злокачественных новообразований в молочной железе с гормональными отклонениями (повышение пролактина, уровня андрогенов, инсулинорезистентность). Сюда же можно отнести нарушение функций щитовидной железы – гипотиреоз.

## САМ СЕБЕ МАММОЛОГ

– Как женщина может сама обследовать грудь?

– Грудь можно прощупать самостоятельно сразу после окончания менструации



# НАДО ЛИ БИТЬ ТРЕВОГУ?

или в ее последние дни. Не должно быть никаких уплотнений в железе, изменений кожи на соске – «лимонных корок», покраснений, втяжений. После прощупывания необходимо надавить на сосок: если появились выделения, то также нужно идти к врачу. Чаще выделения из соска говорят о мастопатии, а не о злокачественном образовании. Но лучше обратиться к специалисту, так как есть нюансы.

– **На какие симптомы женщине нужно обращать внимание в первую очередь?**

– Боли или уплотнения в подмышечных впадинах, над ключицами (в зонах лимфатических узлов) – сигнал срочно идти к маммологу или гинекологу. Повод обратиться к доктору – воспаление или покраснение молочной железы, в том числе и в период лактации. Если вовремя не вылечить лактационные маститы, лактостазы и т. п., потом это может иметь негативные последствия.

## ЛАКТАЦИЯ ПРОТИВ МАСТОПАТИИ

– **Правда ли что грудное вскармливание снижает риск новообразований в молочных железах?**

– К сожалению, нет. Раком молочной железы одинаково болеют как женщины, кормив-

– Прежде всего нужно бежать к врачу – к гинекологу, потом к маммологу. После УЗИ молочных желез врач назначит дополнительные исследования. При наличии родственников с онкозаболеваниями груди женщина обследуется на предмет ДНК-мутаций. Берется кровь на другие онкомаркеры. В зависимости от результата маммолог-онколог



### ВАЖНО!

**Всем женщинам, начиная с 30 лет, стоит ежегодно проводить УЗИ молочных желез с 4 по 11 день менструального цикла. Но если сами нашли какое-то уплотнение, не надо ждать этих дней, сразу идите к специалисту.**

шие грудью, так и те, кто никогда не лактировал. Больше важен наследственный фактор.

– **Какие анализы сдавать, обнаружив уплотнения, какие пройти обследования?**

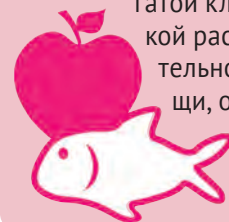
дает рекомендации. Если есть выделения из сосков, то делают анализ выделений. Кроме того, могут назначить МРТ с контрастированием.

Светлана Максимова

## ЗОЖ ВСЕМУ ГОЛОВА

– **Есть ли меры профилактики возникновения уплотнений в груди?**

– Нужно стараться поддерживать оптимальный индекс массы тела – без резких отклонений ни в сторону дефицита массы тела, ни в сторону ожирения. Игруют роль отказ от алкоголя, ограничение потребления животного жира и мяса, особенно в молодом возрасте, уровень физической активности. Здоровые физические нагрузки ассоциируются со снижением риска рака молочной железы. Также нужно употреблять больше богатой клетчаткой растительной пищи, орехов, витаминов Е.



## ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ!

Православная община храма Прп. Серафима Саровского Можайского района просит вас оказать посильную финансовую помощь в утеплении фасада храма и внутренней росписи храма

**МЫ ОЧЕНЬ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!**

Храни вас Господь!

Присылайте свои записки, мы будем молиться о вас и ваших близких.

С уважением и благодарностью, община Серафимовского храма! Да пребудет мир и Божья благодать в Ваших сердцах и в Ваших семьях!

Социальная реклама

Телефоны для справок: 8 (905) 746-19-51, Василий Николаевич; 8 (919) 107-67-80, Ирина

## ПЕРЕВЕСТИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

- на карту Сбербанка по номеру телефона настоятеля храма, священника Ярослава Ерофеева: 8 (926) 185-00-57 (сюда же можно прислать записки о поминовении Ваших родственников);
- почтовым переводом по адресу: 143260, Московская область, Можайский район, поселок Уваровка, ул. Торговая 8-а, Серафимовский храм, священнику Ярославу Олеговичу Ерофееву;
- по банковским реквизитам храма

Наименование организации: МЕСТНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД СЕРАФИМОВСКОГО ХРАМА ПОС. УВАРОВКА МОЖАЙСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Номер счета (в российских рублях) в ПАО Сбербанк: 40703810240000001454  
ИНН / КПП 5028023906 / 502801001

При перечислении средств, просьба обязательно указывать «целевое пожертвование на ремонт и содержание храма».

Наиболее опытные постом истребляют излишнее, чтобы под бременем отяжелевшей плоти не сокрушились силы.

Святитель Василий Великий

## ТРАДИЦИИ ПЕТРОВА ПОСТА

Петров пост готовит христиан ко дню памяти святых первоверховных апостолов Петра и Павла, который отмечается 12 июля. Поэтому пост называется Апостольским. Он установлен в память о том, как апостолы постились перед проповедью всему миру христианства.

### КАК ПОСЧИТАТЬ, КОГДА НАЧИНАЕТСЯ ПОСТ

**?** Я знаю, что начало Петровского поста всегда в разное время. От чего это зависит и почему этот пост всегда завершается к 12 июля?

*Даша, Подмосковье*

Длится Петров пост от 8 до 42 дней. Время начала поста зависит от даты Пасхи, поэтому начало поста приходится на разные даты. Поскольку после Пасхи у христиан есть еще переходящие великие праздники, то дату начала поста легче отсчитывать от Троицы. Пост всегда начинается через неделю после празднования Троицы, которую мы отмечаем через 50 дней после Пасхи. В этом году пост начнется 12 июня.

12 июля – день памяти апостолов Петра и Павла, поэтому пост всегда завершается накануне, 11 июля.

### КОГДА ДОЗВОЛЯЕТСЯ РЫБА

**?** В церкви говорят, что Петров пост нестрогий. Что это значит: можно есть все на неделе, кроме сред и пятниц?

*Татьяна Ивановна, г. Москва*

Не есть скоромное в Пост – православная традиция. Тем, кто постится, мясо, яйца и молочные продукты не позволяют.

Петров пост менее строг, чем Четыредесятница, которая предваряет Пасху. На протяжении всего поста разрешена рыба, кроме сред и пятниц, которые являются еженедельными постными днями. Напоминаем, что в среду пост установлен в воспоминание предательства Иудой Христа, в пятницу – в память крестных страданий и смерти Спасителя.

Кстати, апостол Петр считается покровителем рыбаков, так как родился в семье, занимающейся рыбной ловлей.

Важно понимать, что во время поста можно ограничить себя не только в гастрономических вещах, но и, например, в развлечениях.

Праздник, которым завершается пост, – день апостолов Петра и Павла – не входит в сам пост, но в этом году 12 июля приходится на среду – поститься нужно и в этот день.

### КАК ПРОВОДИТЬ ДНИ ПОСТА

**?** Собираюсь держать пост первый раз. Как лучше проводить дни Петрова поста? Чем лучше заняться?

*Маргарита П.,  
Владимирская обл.*

Любой пост призывает к победе над страстями и грехами, к самосовершенствованию. Суть поста не в том, чтобы отказаться от некоторых продуктов, но и «убрать» из жизни разрушительные эмоции страстей, больше уделять времени молитвам, покаянию, исправлению себя. Все это требует не просто желаний, но и усилий. Не следует лениться, а наоборот, следует понуждать себя к благочестивым деяниям: посещению храма, ежедневным молитвам, чтению духовных книг, свершению добрых и хороших дел, отказу от вредных привычек.

Кроме того, вместе постясь, мы ощущаем себя членами единой Церкви, верными Спасителю и Его заповедям. Наш пост – это не только самосовершенствование, но и наше свидетельство для мира, что мы христиане. Конечно, не каждый может поститься, как приписывает Церковь, но в наших силах соблюдать духовную и телесную составляющую в меру своих сил.



За окном всю хозяйничает лето. Раскрашивает яркими красками клумбы и палисадники. Румянит бока тепличных помидоров, добавляет хруста короткохвостым огурчикам. Уже и мелисса просится в чай, за ней поспешает мята. Стряхивает весеннюю, прохладную зыбь нагретый солнышком пруд, речки зазывают в гости рыбаков. Как же чудесно!

И у нас на поэтической страничке не менее прекрасно. По-летнему тепло, по-дружески душевно. Заходите, участвуйте, оценивайте трогательные строки наших конкурсантов.

### У предательства своя цена

Я совсем разучилась летать во сне,  
Говорят: «Перестала расти, смирись».  
Только рвутся мои устремления ввысь,  
Когда тени ночами скользят по стене.

Я не сплю, я все думаю – был ли моим,  
Когда в вальсе кружились на выпускном,  
Когда груши сажали и строили дом,  
Или все это морок? Фантазия? Дым?

Я совсем разучилась любить и ждать.  
У предательства, милый, своя цена.  
Ты когда-то сказал: «Ухожу, жена».  
И я время любви повернула вспять.

Яна Орлова, г. Муром

# Время любви

## Будь всегда...

Разве ты не хочешь быть со мною?  
Видишь, я страдаю вновь и вновь,  
Над моей седею головою,  
Торжествует вечная любовь.

И пускай я буду очарован,  
И пускай мне прошлого не жаль.  
Я сегодня счастлив, я взволнован  
Ты – моя далекая печаль.

Ты – мое забытое признание,  
Тайна, что живет в моей груди.  
Будь со мной – одно мое желанье,  
Будь всегда, постой, не уходи!

Наталья Самойлова, г. Москва

## Каша

Сор от ссор мы выбросим из избы.  
Вот четыре ладони, в них две судьбы.  
Наши если бы да кабы –  
Шепот пыли.

Просто манной наварим с тобой крупы,  
Да развесим звезды и лун серпы,  
И прижмем друг к другу сердца и лбы –  
Все осилим!

Вот очаг, он горит, говорит: «Любовь»,  
Греем воду, и нам хорошо с тобой,  
Вечер с ночью встретится золотой  
Свадьбы нашей.

И пускай впереди еще путь большой,  
И молчать вместе даже нам хорошо,  
Мир однажды тебя для меня нашел –  
Вот и каша!

Виктория Беляева,  
г. Ростов-на-Дону

## УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более четырех четверостиший).

Работы на конкурс принимаются вплоть до 15 августа 2023 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели.

Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут сердце. Победители конкурса будут объявлены в № 18 «Секретов здоровья» от 15.09.2023 и в качестве призов получат:

1 место – пальчиковый массажер для тела и головы;

2 место (3 участника) – подарочные наборы для ухода за телом.

Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.



# КАК ЖИТЬ, ЕСЛИ С ПЕЧЕНЬЮ

## УМНАЯ ДИЕТА РЕШИТ ЭТУ ДИЛЕММУ!

Фиброз печени – серьезное заболевание, и узнать о нём, мягко говоря, неприятно. Как и при многих заболеваниях, очень важную роль тут играет правильно подобранное питание. Без него лечение даже самыми инновационными и дорогими препаратами будет, скорее всего, малоэффективно. Поэтому берём диету на вооружение и начинаем правильно питаться – семь дней в неделю!



### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Целью диеты является нормализация оттока желчи, снижения нагрузки на печень и уменьшения воспалительной реакции. Поэтому требования к питанию, по крайней мере, в активной фазе лечения довольно жесткие.

- 1 Режим питания – 4 основных приема пищи и 2 перекуса. Все приемы пищи только небольшими порциями – переедание категорически запрещено.
- 2 Очень важно соблюдать питьевой режим – не менее 1,5 л чистой воды комнатной температуры в день. В этот объем не включаются травяные отвары, чаи, супы, компоты и т. п.
- 3 Щадящее воздействие пищи достигается путем запрета на жареные, копченые, запеченные с корочкой блюда. Пища готовится путем варки, варки на пару, тушения (для овощных и крупяных блюд), запекания без корочки.
- 4 Следует соблюдать щадящую температуру подачи блюд – под запретом холодное и горячее.
- 5 Под запрет попадают и продукты, повышающие кислотность и газообразование, а также животные жиры. Ограничиваются животный белок (до 1–1,2 г на 1 кг массы тела) и простые углеводы – сахар, мед, выпечка из муки высшего сорта и сладости (не более 50 г в сутки).
- 6 Категорический запрет на продукты и добавки, губительно действующие на гепатоциты: это любой алкоголь (в том числе в лекарствах), напитки-энергетики, трансжиры, искусственные красители, консерванты.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Завтрак:

- овсяная каша из дробленого зерна на воде, 150 г;
- масло оливковое, 20 г;
- чай с молоком

#### Второй завтрак:

- творог 5%, 100 г;
- морковные паровые котлеты, 100 г

#### Обед:

- суп трехкапустный, 250 мл;
- тост из отрубного хлеба;
- компот яблочный несладкий, 200 мл

#### Полдник:

- стакан свежих некислых ягод

#### Ужин:

- рыба белая морская, запеченная в фольге, 200 г;
- кабачково-тыквенное пюре, 150 г;
- травяной чай

### ВТОРНИК

#### Завтрак:

- омлет белковый из 2 яиц;
- салат из помидора и огурца, 150 г;
- цикорий

#### Второй завтрак:

- гречка, 150 г;
- кабачково-тыквенное пюре, 100 г

#### Обед:

- суп рыбный рассольник, 200 мл;
- рыба отварная, 100 г;
- компот яблочный несладкий, 150 мл

**Полдник:** • чай зеленый с лимоном; • пастила натуральная, 30 г

#### Ужин:

- котлеты паровые из индейки, 150 г;
- картофельное пюре, 100 г;
- зеленый салат со сметаной, 150 г;
- отвар шиповника

### СРЕДА

#### Завтрак:

- каша пшеничная с тыквой, 200 г;
- масло сливочное, 15 г;
- чай с лимоном

#### Второй завтрак:

- тост из цельнозернового хлеба;
- творог с зеленью и помидорами, 100 г

#### Обед:

- борщ постный, 250 мл;
- котлета паровая из индейки;
- компот из сухофруктов, 150 мл

#### Полдник:

- фруктовый салат с греческим йогуртом, 150 г

#### Ужин:

- запеканка из кабачков и моркови, 150 г;
- салат из огурцов и зелени, 150 г;
- сметана, 50 г;
- травяной чай

### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак:

- сырники паровые, 150 г;
- йогурт греческий, 50 г;
- яблочное повидло, 50 г;
- чай с лимоном

#### Второй завтрак:

- салат из тертого яблока, моркови и сельдерея, 150 г

#### Обед:

- голубцы с куриным фаршем и рисом, 200 г;
- компот из сухофруктов, 200 мл

#### Полдник:

- ряженка, 200 мл;
- сухарики

#### Ужин:

- запеканка макаронная с творогом, 200 г;
- мед или сметана, 1 ст. ложка;
- напиток по выбору



# ПРОБЛЕМЫ?

## ПЯТНИЦА

**Завтрак:** • каша из геркулеса крупного помола на разбавленном молоке, 200 мл; • масло сливочное, 15 г; • цикорий

**Второй завтрак:** • тост из цельнозернового хлеба с сыром пониженной жирности и помидором

**Обед:** • суп из корнеплодов с фрикадельками из говядины, 250 мл; • ромашковый чай; • сухарик

**Поддник:** • стакан свежих некислых ягод

**Ужин:** • рулет из куриной грудки со сладким перцем и морковью, 150 г; • салат из свежих овощей со сметаной, 150 г; • напиток из шиповника

## СУББОТА

**Завтрак:** • запеканка творожная, 150 г; • свежие ягоды; • чай с лимоном

**Второй завтрак:** • фруктовый салат, 150 г



**Обед:** • суп постный из цветной капусты с рисом, 250 мл; • рулет из куриной грудки с овощами, 100 г; • ягодный кисель, 150 мл

**Поддник:** • яблоко, запеченное с орехами и медом

**Ужин:** • макароны с тушеными овощами, 200 г; • напиток по выбору; • зефир, 30 г

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

**Завтрак:** • каша гречневая с морковью и помидорами, 200 г; • масло оливковое, 20 г; • кофе с молоком

**Второй завтрак:** • запеканка творожная, 150 г

**Обед:** • суп свекольник с ботвой и корнеплодами, 250 мл; • сметана, 30 г; • ягодный кисель, 150 мл; • сухарики

**Поддник:** • салат из тертого яблока с морковью и огурцом, 150 г

**Ужин:** • тефтели из говядины, 150 г; • пюре из картофеля и брокколи, 150 г; • чай ромашковый

## РЕЦЕПТЫ



### ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

150 ккал на 100 г

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 300 г нежирной говядины без сухожилий
- 20 г чернослива
- 1 яйцо
- 1 отварная морковь
- 60 мл теплой воды
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка томатной пасты
- соль по вкусу
- масло для жарки

Чернослив промыть, залить горячей водой на 15 минут. Вытащить косточки и мелко нарезать. Говядину и морковь пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, немного воды и перемешать. Сформировать шарики. Смазать форму для запекания маслом. Выложить тефтели, залить смесью воды, сметаны и томатной пасты. Выпекать при 180°C около 25 минут.

### МАКАРОНЫ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

167 ккал на 100 г

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 100 г макарон из твердых сортов пшеницы
- 1 небольшой баклажан
- 1 сладкий перец
- 1 помидор
- немного зелени
- соль по вкусу

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг. 150 мл воды, в которой они варились, оставить. Баклажан нарезать кружляшками, проварить в кипящей воде 5 минут. Перец очистить. Все овощи нарезать мелким кубиком, положить в сковороду, залить водой из-под макарон и тушить на тихом огне 10 минут, помешивая. Добавить макароны, перемешать, тушить еще 5 минут. Посыпать свежей зеленью.

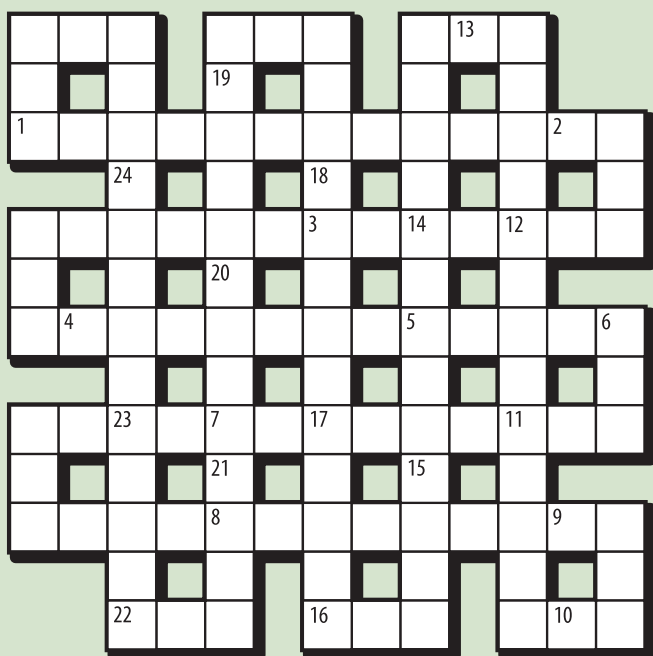


## КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОД ЗАПРЕТОМ НА ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ:

- ✗ Свежий белый и любой ржаной хлеб;
- ✗ мучные изделия, любая свежая выпечка;
- ✗ свинина, баранина, гусь, утка, субпродукты мясные, кожа птицы;
- ✗ жирная рыба, икра, печень рыбы;
- ✗ бобовые, грибы;
- ✗ острые специи, хрен, горчица, майонез, кетчуп магазинный, уксус;
- ✗ шпинат, свежая капуста, чеснок, острый лук;
- ✗ кислые ягоды и фрукты;
- ✗ маринады, соленья, консервы, копчености, магазинные полуфабрикаты;
- ✗ желток (не более 2 в неделю);
- ✗ мясные и рыбные наваристые бульоны, мясная подлива, зажарка для супа.

## КРОССЧАЙНВОРД

Слова в этом кроссчайнворде идут цепочкой – первая буква второго слова является последней буквой первого слова и т. д. В отличие от обычного чайнворда, цепочка слов, изгибаясь, время от времени пересекается сама с собой.



1. Бывшая школьница, а в перспективе студентка.
2. Небесная колея. 3. Пропагандистка на выборах.
4. Сторонник отрицания возможности познания мира. 5. Выдра-морячка. 6. Обращение-повтор. 7. Телеконкурс, который прославил Диму Билана на весь Старый Свет. 8. Злорадство с юмором. 9. «Травма», грозящая тоненькой цепочке. 10. Подходящее жилище для настоящего индейца. 11. «Художник» по стенам. 12. Растет, когда его побивают. 13. Бог виночерпиев. 14. Что получится, если разделить единицу на косинус? 15. Упаковка кофе в мешки. 16. Античный поэт, чье чудесное спасение воспел Александр Пушкин. 17. Азотный допинг для овощей. 18. Супруга хозяина Уссурийской тайги. 19. Бухревизия бухгалтерии. 20. «Мертвая петля» в фигурном катании на коньках. 21. Осведомитель, тс-с! 22. Радиоприемник в музыкальном центре. 23. Покрой одежды, при котором рукава «вырастают» прямо из плеча. 24. Малолетка типа набоковской Лолиты.

### ОТВЕТЫ

1. Абитуриентка. 2. Аватарасса. 3. Аватарота. 4. Агностик. 5. Калан. 6. Напоминание. 7. «Евровидение». 8. Ехидство. 9. Обрыв. 10. Визам. 11. Маяр. 12. Режор. 13. Дюнис. 14. Секанс. 15. Свяи. 16. Визам. 17. Ниптрам. 18. Тугрица. 19. Аудит. 20. Тодес. 21. Секанс. 22. Тюнер. 23. Реглан. 24. Нимфетка.

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Стоит дуб, на нем 12 гнезд. В каждом гнезде по 4 птицы. У каждой птицы по 7 птенцов. О чем речь?
2. Сколько кошек может поместиться в пустой коробке из-под туфель? А в пустой коробке из-под зимних сапог?



### ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: цвет кресла, картина над камином, деталь каминной полки, котка перед креслом, книга на нижней полке. Логические загадки: 1. Это год: 12 месяцев, 4 недели, 7 дней. 2. Одна котка и в другом случае, потому что после одной котки коробка не перестанет быть пустой.



**ВСЕ: от А до Я**

На правах рекламы

**АНТИКВАРИАТ**

■ **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, под- стаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Вещь Китай до 1965 года.

■ **8-925-514-36-14** Дет. книги, игрушки, ФАРФОР, статуэтки, сервизы, значки, МАГНИТОФОН, кассеты, духи, готовальню, СЕРЕБРО, мельхиор, часы, муз. инструменты, фотооборуд-ие, ВКЛАДЫШИ, киндер, модели, ОТКРЫТКИ, фото, елоч. игр., подстаканник, самовар, богемию, хрусталь, пив. кружки. Картины, радиоприемник, спорт. награды, настол. лампы. Шв. машинки, иконы, форму, документы. Броши, сувениры СССР, портсигар, диафильм, янтарь. Ки- тай, наст. игры. Вазы, кноп. телефоны. Кубок, гра- моты, подсвечник, ковер, библиотеку, бижутерию. МЕБЕЛЬ, СТУЛЬЯ, пластинки, бронзу. Электронику. Царизм. ПЕРЬЕВЫЕ РУЧКИ. Куплю. 7-925-514-36-14.

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73, м. «Кожуховская»

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

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

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

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

**СУДОКУ**

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.



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

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

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

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

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

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

**ОТВЕТЫ**

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

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

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

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

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

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



# ГОРОСКОП на 9–22 июня



## ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Первый летний месяц подарит Овнам немало хлопот, кому-то приятных, а кому-то и не очень. Поберегите себя: больше витаминов на столе, а по выходным – никакой работы.

9, 12 июня – старайтесь чаще улыбаться

15 июня – прогулки босиком по траве

18 июня – расслабят йога или массаж



## БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

У Близнецов подходящий период, чтобы привести тело в порядок, если это необходимо. Зарядка, правильное питание... Но, планируя диету, не ставьте себе жестких ограничений.

9, 10 июня – в меню полезны свежие ягоды

17 июня – неспешная прогулка перед сном

20 июня – одежда из натуральных тканей



## ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львов наполняет энергией солнце и встречи с друзьями. Попробуйте начинать каждое утро с разминки, а за час-другой до сна – откладывать подальше от себя все гаджеты.

15 июня – день полезных травяных чаев

17, 18 июня – хороши водные процедуры

22 июня – попробуйте дыхательную гимнастику



## ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весы, как обычно, колеблются в принятии какого-то важного решения. Понять себя помогут информационный «детокс», медитация, дыхательные упражнения и крепкий сон.

16 июня – пора бы выйти на пробежку

17 июня – кисломолочные продукты в меню

19 июня – объятия повысят уровень дофамина



## СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы покоряют всех вокруг своим обаянием, у свободных представителей знака возможен новый роман. Однако не стоит злоупотреблять алкоголем и жирной пищей.

9 июня – порадуют клубника, сливы, абрикосы

10 июня – только удобная обувь

20 июня – массаж перед сном будет кстати



## ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеи с радостью помогут друзьям и коллегам или проявят заботу о ком-то из четвероногих питомцев. Но не нужно перегружать спину – аккуратнее с тяжестями!

10 июня – в меню кабачки или баклажаны

12 июня – танцы или прогулка под музыку

21 июня – избегайте «токсичных» людей



## ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцы с удовольствием посвятят себя дачно-огородным хлопотам или отдыху на природе. Защищайте кожу от солнца. Самое время добавить в меню зелень и семена.

11, 13 июня – начните утро с зарядки

16 июня – время для новых начинаний

22 июня – теплая ванна с травами на ночь



## РАК • 21 июня – 22 июля

Раки могут переосмыслить свое отношение к жизни: например, вступить на тропу здорового питания и отказаться от вредных привычек, если таковые прежде имелись.

12 июня – прогулки босиком или массаж стоп

14 июня – натуральная косметика для тела

21 июня – добавьте в меню морепродукты



## ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам полезны водные процедуры, плавание или отдых у открытых водоемов. Но остерегайтесь солнца в полуденные часы и не забывайте о защитных средствах.

10, 17 июня – свежие ягоды на десерт

19 июня – велопрогулка подарит радость

20 июня – день без гаджетов



## СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

В целом удачный для Скорпионов период. Круг общения может расшириться за счет новых знакомых с тем же хобби или увлеченных тем же видом спорта, что и вы.

13 июня – полезно нежирное мясо или рыба

14 июня – не стоит поднимать тяжести

18 июня – одевайтесь по погоде



## КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

У Козерогов благоприятный период, чтобы пройти плановое обследование и отдохнуть в спокойной обстановке, наедине с природой. Наслаждайтесь свежими сезонными ягодами!

11 июня – аккуратнее с бытовой химией

16 июня – салаты с оливковым маслом

17 июня – время для косметических процедур



## РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Мелкие неурядицы на работе или в быту легко забудутся, если Рыбы позволят себе хороший, полноценный и здоровый отдых на природе, желательно около водоема.

12, 13 июня – чай с мятой или шиповником

14 июня – общение с родными и близкими

18 июня – в меню томаты, базилик, оливки

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,  
г. Москва, ул. Полковая,  
д. 3, стр. 4  
e-mail: sz@kardos.ru

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 11 (178). Дата выхода:  
09.06.2023

Подписано в печать: 02.06.2023  
Номер заказа – 2023-01853  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 07.06.2023

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

Тираж 167 350 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+  
Выходит 1 раз в 2 недели.  
Объем 2 п. л.

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать  
любые присланные в свой адрес  
произведения, обращения читателей,  
письма, иллюстрационные мате-  
риалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использование  
присланных материалов в любой  
форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено.

Он закупоривает сосуды	Там, где не ступала ... человека	Кутила (устар.)	План расходов
Стойкость организма к атакам инфекции	Антипод доктора Джекила	На два не делится	Они умели строить пирамиды
Любая записанная речь	"Золотистый" пес	Обезвоживание постиранного белья	Фильм Люка Бессона (2014)
Человек без лишней иллюзий	Наследник Трех толстяков	Беспочвенные обвинения	Войлочный дом кочевника
Шевелюра ковра	Белое "одеяло" на озимых культурах	Шевелюра ковра	Куст с сизыми ягодами
Село в горах	"Запуск" в эксплуатацию	Алибасов	Где находится гайморова полость?
Линия прилавков	Отец ручалочки Ариэль в мультике	Попурри на театральной сцене	"... Рой" (Вальтер Скотт)
Осквернитель памятников старины	Артман на экране и сцене	Болгарский народный танец	Басмати - индийский сорт этого зерна
Активное дополнение к диете	"Ла Скала" в Милане	Спартаец от сохи	С И Л А О Ч У Т Т А О Ш С О Д О Х П О Ш И Д И У Н Ч В В И В А Л В Е Л В В О В О В В А Л В Е В Р А О В Н С Н О Л И Р У Д О В И Ц К Л Ь Н Т С И Ш А С Ш Е Ц К Э К Л Т К К Р И Н И Ч М И И Ж Т О Э Э Л Ч В М С Н И Р Е Т С И О Х И



16+

**Дорогие читатели, не пропустите ДЕКАДУ ПОДПИСКИ!**  
**С 5 по 15 июня «Почта России» проводит**  
**«Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2023 г.**  
**Успейте подписаться в этот период на журнал**  
**«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.**

**СКИДКА**  
**9%\*\***

\*\* От цены основной подписки на 2-е полугодие 2023 г.

**Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях**

**Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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

**инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»**

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

**отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Секреты Здоровья»**



**Журнал выходит 2 раза в месяц**  
**Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России»**

Срок подписки	В основной период	В период с 5 по 15 июня	Срок подписки	В основной период	В период с 5 по 15 июня
на 1 месяц	83,89 Р*	<b>76,91 Р*</b>	на 4 месяца	335,56 Р*	<b>307,64 Р*</b>
на 2 месяца	167,78 Р*	<b>153,82 Р*</b>	на 5 месяцев	419,45 Р*	<b>384,55 Р*</b>
на 3 месяца	251,67 Р*	<b>230,73 Р*</b>	на 6 месяцев	503,34 Р*	<b>461,46 Р*</b>

\* 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>.

**Подписка – это забота о себе и своих близких!**

**Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб. 237)**



# АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

## СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ



**Чем опасна аллергия на пыльцу – поллиноз? Каковы особенности детской аллергии? Какими средствами лечения проблемы владеет современная медицина? Какие профилактические меры способны защитить детей и взрослых и помочь им легче пережить сезон цветения?**

### Это просто мучение!

отекают и воспаляются слизистые, в носу щиплет, щекочет, зудит... Чихание и слезотечение изматывают, нередко повышается температура, возникает рвота. Даже взрослые тяжело страдают от проявлений поллиноза, что уж говорить о маленьких детях? У них реакция протекает особенно бурно!

По данным Института иммунологии РФ, различными формами аллергии сегодня страдают до 30% жителей России – каждый 3-й взрослый и каждый 4-й ребенок. Ситуация ухудшается.

РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ АЛЛЕРГОЛОГОВ И КЛИНИЧЕСКИХ ИММУНОЛОГОВ (РААКИ). (raaci.ru)

**Аллергический ринит** (насморк) мешает работе и общению, влияет на внимание и мышление, повышает раздражительность, а детей делает капризными и плаксивыми. Может даже снижать успеваемость в школе – и это перед самым концом учебного года!

**Не все знают, но недуг способен прогрессировать**, расширяя список аллергенов, и даже вести к опасным осложнениям.

Это могут быть гнойный конъюнктивит или синусит, бронхоспазм (сенная астма), закупориваю-

щий воздушные пути, отек Квинке. Вот почему аллергическая реакция – сигнал к экстренным мерам!

**! Основные пыльцевые аллергены в России: береза, ольха, клен, ива, сирень, ковыль, полынь, подорожник, одуванчик, амброзия.**

Но, как известно, предупредить лучше, чем лечить – и сегодня медицина располагает такими возможностями. Главное, своевременно и грамотно ими воспользоваться.

### Лечение поллиноза – это не просто купирование приступа!

Заниматься лечением необходимо гораздо раньше, чем наступит сезон цветения. Как правило, оно ведется по четырем направлениям.

- 1. Избегание контакта с аллергеном** и с неспецифическими раздражителями (табачным дымом, выхлопными газами). Питание тоже должно быть гипоаллергенным – следует исключить мед, орехи, рыбу, цитрусы, шоколад.
- 2. Лекарственная антигистаминная терапия.** Рекомендуются начинать прием препаратов как минимум за 5 дней до пыления растений в отсутствие симптомов. Причем одних лекарств может быть недостаточно!
- 3. Аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ)** – приучение организма к аллергену малыми дозами. Противопоказана детям до 5 лет!
- 4. Физиотерапия**, позволяющая ускорить местный кровоток в сосудах и капиллярах и стимулировать обменные процессы. Разрешена детям уже от 1 года жизни, поскольку является мягким и щадящим способом лечения. А с помощью комплексного устройства МУЛЬТИЛОР процедуры можно проводить не только в больнице, но и дома – с удобством, и главное, вовремя!

**! Главное отличие детской аллергии от взрослой в том, что ребенок может ее «перерасти» и полностью избавиться от заболевания. Именно поэтому лечению в младшем возрасте нужно уделять особое внимание!**

### И детям, и родителям

Благодаря сочетанию магнитного поля и красного импульсного света МУЛЬТИЛОР отлично подходит как для профилактики сезонной аллергии, так и для того, чтобы купировать симптомы аллергического насморка. Устройство действует на проблему локально и бережно, без влияния на другие органы и системы.

### При регулярном профилактическом применении МУЛЬТИЛОР позволяет:

- повысить сопротивляемость аллергенам;
- сократить частоту сезонных обострений;
- защитить от опасных форм аллергической реакции.

### При аллергическом насморке МУЛЬТИЛОР дает возможность:

- снять отек слизистых, зуд и заложенность носа, освободить дыхание;
- устранить воспаление;
- не злоупотреблять назальными каплями, иссушающими нежные слизистые;

Головные боли, температура, боли в горле, тошнота могут исчезнуть уже как следствие освобождения от основных симптомов аллергии. Настроение, познавательные способности и общее самочувствие тоже закономерно должны улучшиться.

**Устройство работает без лекарственной нагрузки** – то есть не требует применения химических препаратов. А лечиться им комфортно и просто – с детьми хорошо провести сеанс в форме игры!

Кстати, МУЛЬТИЛОР борется со всеми видами ринитов, в том числе простудными, а также практически со всеми лор-заболеваниями, которым так часто подвержены именно дети – **фронтиты, синуситы, отит, тонзиллит, аденоидит**. Вот почему этого замечательного помощника есть смысл иметь в семейной аптечке!

### МУЛЬТИЛОР.

**И можно чихать на аллергию!**

**Успейте купить Мультилор со скидкой 1000 руб. в аптеках и медтехниках Москвы и области**

**СитиМед Аптеки**  
8 (495) 215-52-15

**неофарм**  
8 (495) 585-55-15

**ОРТЕКА**  
МЫ ДАЕМ ОПОРУ  
8 (800) 33-33-112

**МЕДтехника №7**  
Москва  
8 499 550-10-16

**АПТЕКА**  
№10  
8 (495) 419-19-19

**ФАРМАТ**  
сеть аптек  
8 (800) 550-94-12

<sup>1,2</sup>ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. <sup>3</sup> ООО "Никамед" г. Москва, проезд Бумажный, д. 14 стр. 2, ОГРН 1037700031588. <sup>4</sup>ООО«Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г.Москва, ул. Складочная, д.1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. <sup>5</sup>ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д.12, к.1. <sup>6</sup>ООО «Фармат»,125367, г.Москва, вн. тер.г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

Реклама 16+

РЗН 2013/867

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

