СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 13 (252)
3 – 16 июля
2026 года

ЦИСТИТ ЛЕТОМ

ОТКУДА ЭТА НАПАСТЬ?

СТР. 12–13

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

СПОСОБЫ СНИЗИТЬ РИСКИ

СТР. 4–5

ГЕМОРРОЙ У МУЖЧИН

ПОЧЕМУ ОСЛОЖНЯЕТСЯ ЧАЩЕ?

СТР. 14–15

ГОРБУША

СЫТНО, ВКУСНО, ПОЛЕЗНО



СТР. 16–17

ISSN 2712-9861

4 650239 220463 26013

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ
СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПОДВОДИТ ПАМЯТЬ – СТАРОСТЬ ИЛИ ПЕРВЫЕ ЗВОНОЧКИ ДЕМЕНЦИИ?

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

3 июля *Убывающая Луна в Водолее*
- ➕ ароматерапия, ванна с солью
- ➖ никотин, алкоголь, гиподинамия

4 июля *Убывающая Луна в Рыбах*
- ➕ смузи из шпината, массаж стоп
- ➖ тесная обувь, работа в земле без защиты

5 июля *Убывающая Луна в Рыбах*
- ➕ зелень в рационе, зарядка для глаз
- ➖ ссоры на пустом месте, избыток соли

6 июля *Убывающая Луна в Овне*
- ➕ уход за ногами, домашние супы
- ➖ синтетика в одежде, дешевые полуфабрикаты

7 июля *Луна в Овне, последняя четверть*
- ➕ зарядка на свежем воздухе, холодники
- ➖ пережаренная еда, отказ от прогулок

8 июля *Убывающая Луна в Тельце*
- ➕ ванночки для рук, цикорий с медом
- ➖ нагрузка на поясницу, просроченная еда

9 июля *Убывающая Луна в Тельце*
- ➕ посещение парикмахерской, руккола
- ➖ немытые ягоды с куста, крепкий кофе

10 июля *Убывающая Луна в Тельце*
- ➕ ревизия в аптечке, покупка мазей
- ➖ тесные ремни и воротники, газировка

11 июля *Убывающая Луна в Близнецах*
- ➕ массаж воротниковой зоны, яблоки
- ➖ переутомление физическое и эмоциональное

12 июля *Убывающая Луна в Близнецах*
- ➕ артикуляционная гимнастика, овощное рагу
- ➖ распространение сплетен, жирная пища

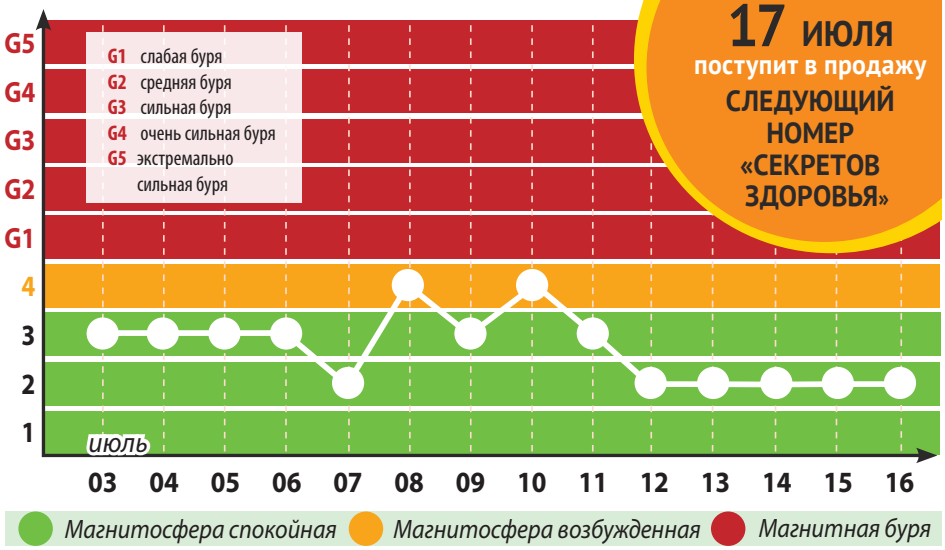
13 июля *Убывающая Луна в Раке*
- ➕ суставная гимнастика, поездка в лес
- ➖ недосып, избыток мучного в меню

14 июля *Луна в Раке, новолуние*
- ➕ ягоды в меню, уход за кожей
- ➖ отказ от чистки зубов, избыток сладкого

15 июля *Растущая Луна во Льве*
- ➕ красное мясо в меню, быстрая ходьба
- ➖ ударная нагрузка на позвоночник

16 июля *Растущая Луна во Льве*
- ➕ отдых у воды, массаж лица
- ➖ дачный марафон до изнеможения

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



17 июля поступит в продажу СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

ДРУЗЬЯ, УЖЕ УСПЕЛИ ЗАГОРЕТЬ, НАКУПАТЬСЯ И НАЕСТЬСЯ СВЕЖИХ ЯГОД? КАКОЕ ЖЕ ОНО ПРЕКРАСНОЕ – ЭТО ЛЕТО, ПРАВДА ЖЕ? МЫ ВОТ В РЕДАКЦИИ ПЬЁМ ДОМАШНИЕ ЛИМОНАДЫ И СТРОЧИМ-СТРОЧИМ ДЛЯ ВАС ИНТЕРЕСНЕНЬКОЕ. А ПОВОДОВ-ТО СКОЛЬКО – У-У-УХ!

- ***во-первых, поговорим о причинах ночного кашля и способах от него избавиться;***
- ***во-вторых, спросим у врача про шум в ушах – что это, откуда и как его «выключить»;***
- ***в-третьих, расскажем про женскую гипертонию и ее риски;***
- ***в-четвертых, узнаем, где искать причину боли в ногах у мужчин.***



Не забудем и про новенькую историю любви, актуальный гороскоп, конечно же, расскажем про вкусненькое – на этот раз про землянику лесную и луговую: сравним, какая полезнее. Ответим на ваши вопросы и поделимся советами из писем.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СВЕЖИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 17 ИЮЛЯ.

МОЖЕТ ЛИ БОЛЕТЬ ЖИВОТ ИЗ-ЗА СМЕНЫ ПОГОДЫ?

Уже не раз замечаю, что у меня иногда начинает тянуть низ живота без объективных причин. Я уже не первый год наблюдаюсь с миомой у гинеколога, так вот, она говорит, что эти ощущения могут быть вызваны сменой погоды. Неужели и такое бывает?

Виктория Олеговна Н., г. Нижний Новгород



Да, у некоторых людей организм острее реагирует на перепады температуры, влажности, атмосферного давления, магнитные бури и другие погодные явления, в том числе – обострением хронических заболеваний. Вполне возможно, что резкие перепады давления могут влиять на кровообращение в органах малого таза, в том числе в миоматозных узлах, провоцируя усиление болевого синдрома.

Иногда погода и смена сезонов воздействуют и на нейроэндокринную систему, косвенно влияя на уровень гормонов, в том числе эстрогенов, от которых зависит рост и состояние миомы.

Будьте внимательны: если миома стала чаще напоминать о себе, а боль стала более резкой и интенсивной, необходим внеплановый визит к врачу.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ МЫТЬ ГОЛОВУ ПЕРЕД ОКРАШИВАНИЕМ?

Объясните, почему краску для волос не рекомендуют наносить на чистые волосы, а советуют выждать хотя бы день-два?

Алия М., Московская обл.

Сразу подчеркнем: существуют различные по принципу действия красители волос и методики окрашивания, в некоторых случаях краску нужно наносить именно на свежевымытые волосы.

Но классические стойкие краски, в состав которых перед применением добавляют окислитель, действительно советуют применять спустя несколько дней после мытья волос. За это время на коже головы успевает скопиться некоторое количество себума (кожного сала), который выступает как естественная защитная пленка от агрессивных компонентов краски и помогает снизить риски развития сухости и раздражения.

Стоит учитывать и тип кожи головы. Если она жирная (волосы быстро салятся на корнях), то красить волосы можно уже спустя 12–24 часа после мытья. А вот если кожа головы сухая и склонная к шелушению, стоит выждать после мытья не меньше 1–2 дней.

Кстати. От применения средств для укладки волос перед окрашиванием нужно отказаться. Муссы, воски и гели, распределяясь по поверхности волоса, могут помешать красителю проникнуть под кератиновые чешуйки.

ЧТО ТАКОЕ «БЫСТРЫЕ БЕЛКИ»?

Недавно смотрел в интернете ролик одного фитнес-блогера, услышал выражение «быстрые белки» и очень удивился. Я думал, что только углеводы бывают «быстрыми» и «медленными».

Дмитрий К.., г. Одинцово



Белковые продукты в процессе пищеварения тоже усваиваются по-разному: одни быстрее, другие – медленнее, отсюда и название.

«Медленные» белки полностью расщепляются лишь через 6-8 часов. Это они обеспечивают долгое чувство сытости благодаря стабильной подаче аминокислот в кровь. Источники – протеиновые напитки на основе казеина (основного молочного белка), сыр и творог, бобовые, соя, орехи и семена. А также злаки и крупы (овсянка, киноа, гречка) – они содержат белок в сочетании с углеводами.

«Быстрые» белки организм расщепляет и всасывает легче и быстрее – за 1–3 часа. Самый яркий пример – коктейли на основе сывороточного протеина. К «быстрым» также относят яичный белок, белок из рыбы и морепродуктов, нежирное мясо птицы. Они хороши для легкого перекуса без чувства тяжести в желудке.

7 шагов от рака



От рака не застрахован никто. Но у каждого из нас есть рабочий инструмент, который снижает вероятность заболевания почти вдвое. И речь вовсе не о дорогущих обследованиях и чудо-лекарствах. Мы поговорим о том, что каждый из нас может сделать своими силами уже сегодня. И да, начать никогда не поздно.

История одного микроба



Знаете ли вы, что причиной гастрита, язвы, а порой и рака желудка является крошечная бактерия по имени Хеликобактер пилори? Этот хитрый микроб десятилетиями может жить на слизистой желудка, вызывая вялотекущее воспаление и повреждение клеток.

Цифры впечатляют: полное уничтожение (врачи говорят «эрадикация») хеликобактера снижает риск развития онкологии желудка и пищевода почти на 30%. Это очень серьезный шанс, который глупо упускать. Проверить-ся на наличие этой бактерии совсем несложно: можно сдать анализ кала на антиген к H. pilory или пройти дыхательный уреазный тест (нужно просто подышать в трубочку). Если микроб обнаружен, курс лечения занимает всего две недели. Две недели – и вы обезвреживаете эту «бомбу замедленного действия».

Без компромиссов и оправданий

Мы намеренно говорим об этом резко. Потому что речь идет о курении. У табака нет ни одного оправдания. Ни одной безопасной дозы. Ничего, что могло бы оправдать его пагубное действие на организм. И каждая затяжка бьет не только по бронхам и легким. Канцерогены из табачного дыма разносятся кровью повсюду, провоцируя мутации в клетках. Итогом становится рак гортани, мочевого пузыря, поджелудочной железы, печени, толстого кишечника, почек. Лучший способ уберечься – никогда не начинать. Лучший момент бросить – прямо сейчас. Не завтра, не с понедельника, а немедленно.

Про «запасной» животик

С возрастом мы часто машем на лишний вес рукой: мол, это возрастное, гормональное, да и вообще кости широкие. Но жировая ткань – это не просто поплывший силуэт и запас энергии на черный день. Это гормонально активный орган! Висцеральный жир (тот, что копится внутри, вокруг органов в животе) создает в теле состояние хронического воспаления, выбрасывает в кровь эстрогены и повышает инсулинорезистентность. Все эти механизмы напрямую повышают риск рака молочной железы, кишечника и эндометрия.

Никто не заставляет вас худеть до модельных параметров или мучить себя голодом. Научные данные говорят: даже если вы сбросите всего 5–10% от вашего текущего веса, онкологические риски уже ощутимо снижаются. 5–10% это совсем немного. Например, если вы сейчас весите 100 кг, то, похудев всего на 5–10 кг, уже сделаете серьезный шаг к жизни без рака.

Клетчатка каждый день

Раз уж заговорили о весе, нельзя пройти мимо питания. В профилактике рака кишечника (одного из самых распространенных возрастных заболеваний) главный герой – обычная клетчатка. Это грубые растительные волокна, которые мы получаем из овощей, фруктов, семян, орехов и цельнозерновых круп.

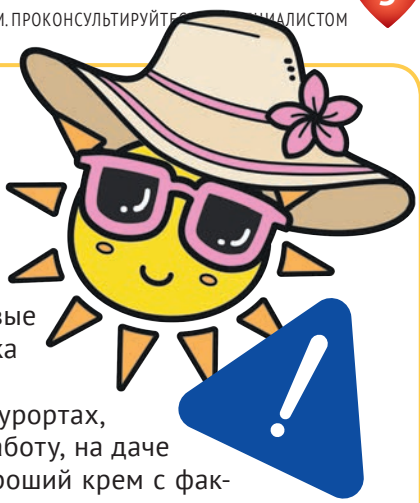
Механизм защиты прост и гениален. Во-первых, клетчатка заставляет кишечник работать, резко сокращая время контакта вредных веществ со слизистой оболочкой. Во-вторых, она служит пищей для нашей полезной микрофлоры. Бактерии перерабатывают волокна и выделяют вещества, которые защищают клетки кишечника от злокачественного перерождения. Не нужно глотать БАДы горстями. Достаточно добавить к каждому приему пищи 100 г овощей или фруктов. Небольшая миска салата, крупное яблоко, порция рагу, горсть орехов… Это проще, чем кажется!

Прививка от рака

Это может прозвучать фантастически, но от некоторых видов рака сегодня можно просто привиться. Речь о вакцинах против вируса папилломы человека (ВПЧ). Определенные типы этого вируса (их называют «онкогенные») вызывают рак шейки матки у женщин, полового члена у мужчин, анальный рак, рак гортани и ротовой полости у обоих полов.

Вакцинация рекомендована детям до начала половой жизни, но и взрослым людям современные врачи советуют ее все чаще. Если у вас есть дети или внуки, это повод задуматься об их будущем.

Солнце против



Летом нас так и тянет на солнышко – прогреть косточки и набраться витамина D. Да и загар многим на своем теле нравится. Солнце – источник жизни, спору нет. Но его ультрафиолетовые лучи – давно доказанный фактор риска меланомы и рака кожи.

Защищать кожу нужно не только на курортах, но и в обычной жизни. По дороге на работу, на даче и даже просто на прогулке. Купите хороший крем с фактором защиты SPF (не ниже 30) и наносите его на лицо, шею и кисти рук. Пожалуйста, пусть это станет таким же привычным ритуалом, как чистка зубов по утрам. Шляпа с широкими полями и светлая рубашка с длинным рукавом – тоже отличная защита.



Не искать болезнь, а подтверждать здоровье

И, пожалуй, самый важный пункт для тех, кому «чуть за…». Лучший способ победить рак – начать его лечение на самой ранней стадии. Но проблема в том, что на этой самой ранней стадии рак никак себя не проявляет. Выход есть – регулярно проходить онкоскрининг. Это комплекс обследований, направленных на выявление факторов риска рака и предраковых заболеваний.

- ***Для женщин: регулярный осмотр гинеколога (с мазком на онкоцитологию) и маммография.***
- ***Для мужчин: анализ крови на ПСА (простат-специфический антиген).***
- ***Для всех без исключения: общий анализ крови, общий анализ мочи, рентген легких, анализ кала на скрытую кровь, а по показаниям врача – колоноскопия и гастроскопия.***

Вот видите, ничего запредельно сложного. Пролеченный хеликобактер, отказ от сигарет, немного клетчатки в тарелке, крем от солнца, контроль веса и своевременные визиты к врачу. Это не гарантирует бессмертия, но это резко повышает наши шансы прожить старость активно, ясно и без тяжелых потрясений. И если после прочтения этой статьи хотя бы один человек запишется к врачу или выбросит пачку сигарет, значит, все это написано не зря.

Берегите себя!



терапевт Елена Кидяева

«ЭТО ПРЕСТУПЛЕНИЕ ДЕРЖАТЬ ТАКОЕ ОТКРЫТИЕ В ТАЙНЕ.

Мой долг – дать людям возможность слышать мир чётко»

Это заявление уважаемого специалиста по восстановлению слуха всколыхнуло все сообщество. Речь идет об уникальном подходе, который предлагает не лечение симптомов, а полную «перезагрузку» слуховой системы. В тихом кабинете, среди научных монографий и наград, профессор Николай Андреевич сделал заявление, которое звучало как исповедь: он представил уникальную разработку — ушные капли «Сенсолан», которые способны полностью обновить и «перезагрузить» слух на клеточном уровне.

Тихий ужас потери слуха: почему нельзя игнорировать признаки тугоухости?

Многие из нас сталкиваются с тугоухостью или просто с признаками угасания слуха: приглушенные звуки, сложности с распознаванием речи, ощущение, словно звуки стали нечёткими и далекими. Этот тихий, подкрадывающийся страх — страх однажды потерять возможность слышать мир во всех его проявлениях — знаком очень многим, в том числе и профессору, который ранее страдал от тугоухости. А что насчет вас? Представьте мир без музыки, без голосов близких, без возможности услышать звонок телефона. Именно этот страх и чувство профессионального долга подтолкнули профессора Николая Андреевича к его сенсационному шагу.

«Перезагрузка» слуха: новая эра в науке

Ключевая особенность капель «Сенсолан» заключается в их уникальной формуле. Препарат работает как мощный ускоритель обновления, обеспечивая полную «перезагрузку» слуховой системы. Как объясняет профессор, это первые в стране капли, которые обладают невероятной биосовместимостью с органами слуха. Они являются аналогом «знаменитых тканевых биоматериалов», которые уже много лет успешно применяются для восстановления поврежденных структур.

«Мы запускаем процесс глубокой клеточной «перезагрузки». Это помогает тканям ушного аппарата полностью обновиться и «вспомнить», как работать правильно», — подчеркнул профессор.

Моральный долг или преступление? Почему формулу нельзя скрывать

Самое сильное в этой истории — это не научные термины, а этическая позиция профессора. Западные фармкомпании предлагали выкупить формулу за 5 миллионов долларов и впоследствии запретить



Николай Андреевич

продажу капель «Сенсолан» на территории России. Он заявил, что не имеет права скрывать формулу от своих сограждан, ведь эти уникальные капли могут помочь вернуть хороший слух, как в молодости.

«Это вопрос совести: как можно молчать о решении проблемы, которая изолирует людей от полноценной жизни, как можно на этом зарабатывать, как можно не поделиться средством, которое помогло мне самому вернуть хороший слух, а также моим пациентам?» — эмоционально говорит Николай Андреевич.

Открыта запись в реестр на получение «Сенсолана»

Профессор прямо сказал: здоровье пытались поменять на деньги. Обычным людям хотели закрыть доступ к «Сенсолану».

«Когда кто-то решает, кому слышать, а кому — привыкать к тишине, это уже не наука. Это цинизм. Я не буду молчать и скрывать правду», — подчеркнул он.

Чтобы средство не исчезло в закрытых поставках и у перекупщиков, открыт реестр распределения первой партии в порядке живой очереди. Это не продажа, а наша акция. Расходы покрывает производитель. Чтобы получить «Сенсолан», необходимо позвонить по телефону: 8-800-303-05-55 и при звонке сказать оператору: «Я хочу записаться в реестр № 7312*». Запись открыта с 3 июля до 21 августа 2026 г.

Не является БАД. Не является лекарственным средством. ИП Добрынин Дмитрий Андреевич, ИНН: 025601745183, ОГРНИП: 323774600210720, 115142, г. Москва, а/я 20. *Сроки акции с 3 июля до 21 августа 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Добрынина Д.А. Реклама.

Если у человека есть папилломы, значит, его заживо едят паразиты!

К эксперту по здоровью кожи обращаются тысячи женщин и мужчин, и многим он помогает. Сегодня мы решили узнать у него, что он думает по поводу папиллом.

– По Вашему мнению, что провоцирует возникновение папиллом?

– Если на коже человека есть папилломы, значит, в его организме поселилась целая колония паразитов. Они поедают человека изнутри и своими токсическими продуктами жизнедеятельности отравляют его организм. Первой об интоксикации организма «кричит» наша кожа. Как следствие на ней появляются папилломы. И чем больше усугубляется паразитарная инвазия, тем больше появляется папиллом. Эти наросты могут появляться на шее, в области подмышек, в паховой области и других частях тела. Однако не все знают, что эти папилломы могут возникать и внутри организма, например, в горле или мочевом пузыре. Это может вызывать не только неприятные симптомы, но и опасные последствия. Поэтому, если папилломы есть, от них важно избавляться!



– Выжигание или иссечение папиллом может помочь?

– Выжигание или иссечение никаким образом не повлияет на поселившихся внутри организма паразитов.

– Что же может помочь избавиться от папиллом?

– Я рекомендую использовать натуральный сироп «Папиклин». Он содержит множество полезных компонентов, подобранных в помощь человеку, желающему очистить кожу от папиллом, а организм – от паразитов. В состав «Папиклина» входят экстракты лесных ягод, андрографиса, грейпфрутовых косточек, родиолы, лимонника китайского, женьшеня, грибов агарика и рейши. Такая продуманная формула способствует уничтожению папиллом, паразитов и их яиц, обладает очищающим действием, содействует детоксикации организма и оздоровлению кожи.



До и после применения «Папиклина»

– Если в организме не будет паразитов, то и папиллом на коже не станет?

– Совершенно верно! Сироп «Папиклин» может помочь не просто избавиться от папиллом, но и улучшить общее самочувствие, благодаря очищению организма от паразитов. В таком случае может появиться больше энергии, у человека будет возможность выглядеть моложе и свежее. Более того, я искренне уверен, что, освободившись от паразитов, папиллом и очистив организм, можно прожить на 15-20 лет дольше. Организм свободный от паразитов и папиллом, это не только залог красивой и гладкой кожи, но и крепкое здоровье. Это просто замечательно, когда организм менее подвержен болезням и работает в разы продуктивнее. Сироп «Папиклин» – это не только свобода от папиллом, но и здоровье для всего тела!

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – здоровую кожу»

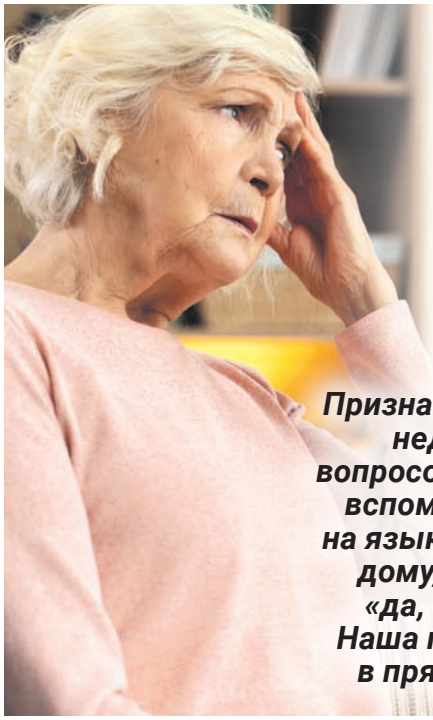
Страдаете от папиллом? Тогда вы имеете право поучаствовать в специальной программе по приобретению сиропа «Папиклин».
Скидка действует только с 3 июля до 24 августа 2026 г.

Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону 8-800-302-30-30
2. Продиктуйте код 9005 получите сироп «Папиклин» всего за 7 рублей!

Звонок и доставка бесплатные.

Не является БАД. Не является лекарственным средством. ИП Добрынин Дмитрий Андреевич, ИНН: 025601745183, ОГРНИП: 323774600210720, 115142, г. Москва, а/я 20. *Сроки акции с 3 июля до 24 августа 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Добрынина Д.А. Реклама.



Первые звоночки: как отличить обычную забывчивость от деменции?

Признайтесь честно, положа руку на сердце: сколько раз за последнюю неделю вы заходили в комнату и застывали в дверях с немым вопросом: «Так. А зачем я, собственно, здесь?». Сколько раз вы не могли вспомнить фамилию любимого артиста, которая буквально вертится на языке? А очки? Эти предательские очки, которые вы ищете по всему дому, а они преспокойно сидят у вас на макушке! Если вы ответили «да, и не раз», не спешите записывать себя в ряды «склеротиков». Наша память – дама капризная. С возрастом она любит играть с нами в прятки. Но где грань между её невинными шалостями и первыми тревожными звоночками настоящей беды?

«Дежавю» наоборот: что такое возрастные изменения памяти?

Начнем с хорошей новости: забывать с возрастом – это нормально. Абсолютно. Наш мозг – это не жесткий диск компьютера, который можно забивать информацией до бесконечности. Скорее, это огромная библиотека, где с годами становится так много книг, что найти нужную за секунду становится сложнее.

Представьте себе двух библиотекарей. Первый – молодой. Он носится между стеллажами, мгновенно находит нужный томик и с улыбкой торопится вручить его читателю. А второй – пожилой и умудренный опытом. Он ходит медленнее, но знает куда больше. Он может чуть замешкаться, перепутать шифр, но в итоге найдет не просто книгу, а целую историю, связанную с ней. Так примерно и выглядит нормальное когнитивное старение.

Типичные «фокусы» мозга

1. Феномен «вертится на языке». Вы точно знаете, кто это, помните, в каком фильме он снимался, но фамилия ускользает. И, как правило, всплывает в три часа ночи, когда вы уже и думать о ней забыли. Можете не сомневаться, это не деменция. Просто мозг чуть дольше перебирает картотеку в своей библиотеке.

2. Провалы в оперативной памяти. «Куда я положил ручку?», «Выключил ли утюг?», «Взял ли я ключи?». Мы часто делаем автоматические действия, не фиксируя их сознанием. Так мозг экономит энергию. Он не считает нужным записывать рутину в «архив вечной памяти». Поэтому такая ситуация скорее не про запоминание, а про внимательность.

3. Повышенная отвлекаемость. Если раньше было вполне обычным одновременно варить суп, говорить по телефону и следить за сериалом по телевизору, то теперь это кажется сложным и вводит в ступор. Увы, с возрастом способность мозга работать в режиме многозадачности снижается. Этот феномен к памяти тоже не имеет отношения. Просто теперь мозгу нужно давать по одной задаче и не создавать аврал. А так с ним все в порядке.

4. Медлительность. Вам нужно больше времени, чтобы выучить новую инструкцию или стихотворение? И это тоже нормально. Скорость нервных процессов у возрастного человека ниже, чем у молодого. Это как сравнивать скорость передачи данных по старому и новому модему. Информация передается, связь есть, все работает без сбоев. Просто чуть медленнее.

Главные маркеры нормы:

- **Вы можете забыть детали встречи, но не сам факт встречи.**
- **Вы можете не помнить, куда положили ключи, но, найдя их, вы точно знаете, для чего они нужны и как ими пользоваться.**
- **Вы можете жаловаться на свою память и осознаете свои забывания. Это критически важный признак! Человек с деменцией убежден, что с ним все нормально.**

Немного об Альцгеймере

А теперь перейдем к той самой границе, за которой кончаются «шалости» возрастного мозга и начинается болезнь. Болезнь Альцгеймера.

Болезнь Альцгеймера – самая частая причина деменции (слабоумия) у возрастных пациентов. И это не просто «плохая память». Это общее нарушение работы мозга. Из-за изменений обмена веществ нервные клетки теряют способность передавать друг другу сигналы и постепенно погибают. Мозг уменьшается в объеме.

Первыми страдают гиппокамп (центр памяти) и кора больших полушарий. И процесс этот запускается за 15–20 лет до того, как человек заметит первые провалы в памяти.

Почему это происходит?

Честный ответ: мы не знаем единственной причины. Это всегда пазл из множества факторов:

- **Генетика.** Если у кровных родственников была болезнь Альцгеймера, шансы ее заполучить повышаются.
- **Сосудистые проблемы.** Гипертония, диабет 2 типа, высокий холестерин, курение. Все, что вредит сосудам, вредит и нейронам.
- **Возраст.** Главный фактор риска. После 65 лет вероятность удваивается каждые пять лет.
- **Низкий «когнитивный резерв».** Это запас прочности, который мозг нарабатывает через образование, изучение языков, сложную профессиональную деятельность и насыщенную социальную жизнь.
- **Потеря слуха.** Недолеченная тугоухость в среднем возрасте – один из самых недооцененных факторов. Мозг, недополучающий звуковую стимуляцию, быстрее деградирует.
- **Травмы головы.** Повторяющиеся сотрясения ускоряют накопление аномальных белков, которые рушат обмен веществ в нервных клетках.

Красные флаги: когда забывчивость перестаёт быть безобидной

Главное, что отличает болезнь от возрастных особенностей памяти, – когнитивный дефицит. При дефиците информация не вспоминается потом, она исчезает совсем. Словно ее и не было. Как будто книги в библиотеке вдруг внезапно начали пропадать со своих полок, а сам библиотекарь забыл, как они выглядят.

Давайте сравним

Признак	*Нормальные возрастные изменения*	*Заболевание*
Забывание	Забыл детали разговора у врача, но помнит про сам визит. Забыл имя знакомого, потом вспомнил.	Забыл, что был у врача. Вообще. Не узнал знакомого, с которым общался годами.
Потеря вещей	Потерял ключи. Нашел их в холодильнике. Посмеялся над собой. Ну с кем не бывает!	Положил ключи в холодильник и не может понять, зачем они там. Обвиняет кого-то в краже.
Нарушение повседневных действий	Нужна помощь, чтобы настроить новый телевизор с кучей функций. Иногда ошибается в подсчете сложных процентов по вкладу.	Забыл, как пользоваться привычным пультом от старого телевизора. Не может посчитать сдачу в магазине, путает номинал купюр. Не узнает современные деньги.
Проблемы с речью и письмом	Труднее подобрать нужное слово.	Заменяет слова странными, несуществующими или неподходящими по смыслу. Например, называет часы «наручной машинкой», ручку – «писалкой».
Дезориентация	Задумавшись, проехал свою остановку. Перепутал день недели, но потом вспомнил.	Заблудился на своей улице, где живет 30 лет, и не может найти дорогу домой. Не может сказать, какое сейчас время года, месяц, год.
Изменения личности и настроения	Стал более ворчливым, любит тишину. Но есть вещи, которые занимают и приносят удовольствие.	Кардинальная смена характера: всегда мягкий человек стал агрессивным и подозрительным. Апатия, потеря интереса к любимому хобби, неряшливость.
Критичность	Сам жалуется на память: «Что-то голова моя садовая совсем не варит».	Убежден, что с памятью все в порядке, а проблемы создают окружающие, которые «все путают и прячут вещи».

Если вы поймали себя на мысли, что описание из правой колонки напоминает поведение близкого человека, или, что еще важнее, если эти признаки замечают у вас ваши родные, – это повод не паниковать, а действовать.

Читайте дальше на стр. 10

Продолжение. Начало на стр. 8

Первые звоночки: как отличить

Инструкция по спасению головы

Наш мозг – это огромная сеть из миллиардов нейронов с мириадами связей между ними. Чем больше этих связей, чем они крепче и разветвленнее, тем больше у мозга «запасных путей». Поэтому, если болезнь разрушит одну тропинку, сигнал просто пойдет по другой. Это и есть «когнитивный резерв». Всю жизнь мы строим эту нейронную сеть, и наша задача – сделать ее похожей не на проселочную дорогу, а на карту метро Токио.

Как же строить эту карту? Рецепт прост. Но требует дисциплины.

1. Двигайтесь

У неврологов даже шутка есть: «Мозгу нужен не только кроссворд, но и кроссовки». Во время движения сердце качает кровь, насыщенную кислородом, к голове, стимулируется выработка вещества BDNF (нейротрофический фактор мозга), которое действует как удобрение для наших нейронов, помогая им расти и создавать новые связи. Скандинавская ходьба, плавание или просто бодрая прогулка в парке минимум 30 минут в день творят чудеса. Танцы – вообще «золотой стандарт»: тут и движение, и координация, и запоминание новых па, и социальное взаимодействие. Танцуйте во благо вашего мозга!



2. Учитесь

Новизна необходима для ума как топливо. Поэтому, если вы 40 лет разгадываете кроссворды, для мозга это становится рутиной. Ему нужна такая нагрузка, которая вызывает сложности и требует обучения. Отличный вариант – учить иностранный язык. Хотя бы по 5 слов в день. И, например, освойте фотошоп или сложный кулинарный рецепт. Научитесь играть на укулеле. Запишитесь на курсы по истории искусств онлайн. Главное – заставлять мозг скрипеть от напряжения и чтобы было трудно. Этот скрип и есть рост новых связей.



3. Общайтесь

Человек – существо социальное. Замыкаться в четырех стенах для мозга губительно. Разговор с другим человеком – это сложнейшая когнитивная задача: нужно слушать, понимать, анализировать, формулировать ответ, считывать эмоции. Поэтому не отказывайтесь от приглашений, звоните друзьям, ходите в театры, на лекции, в клубы по интересам. Станьте волонтером – передача опыта молодым дает мощнейшее чувство нужности и нагружает мозг. Обсуждайте прочитанные книги. Сплетничайте, в конце концов!



4. Питайтесь с умом

Диета MIND (гибрид средиземноморской и DASH-диет) считается лучшей для профилактики деменции. Будут очень полезны листовая зелень (капуста, шпинат, салат – каждый день!), ягоды (черника и клубника – чемпионы), орехи, бобовые, цельнозерновые, рыба (минимум раз в неделю), птица, оливковое масло. А вот потребление красного мяса, выпечки и сладостей, фастфуда лучше свести к минимуму. Это не значит «совсем нельзя», но пусть кусок торта будет праздником, а не ежедневным ритуалом.

5. Заботьтесь о теле

Мозг – самый прожорливый орган, и его здоровье напрямую зависит от состояния сосудов и работы организма в целом. Вот 5 вещей, которые должны быть в норме:

- давление,
- глюкоза крови,
- «плохой» холестерин (ЛПНП-ХС и триглицериды),
- слух,
- зрение.

Это кажется неочевидным, но это архиважно. Если вы плохо слышите и нечетко видите, мозг недополучает информацию и деградирует от сенсорного дефицита. Слуховой аппарат и хорошие очки – не признаки старости, а тренажеры для мозга!

обычную забывчивость от деменции?

А что, если уже?

Допустим, вы прочитали статью, и холодок пробежал по спине. Или вы давно чувствуете неладное. Насчет себя или близкого человека. Что делать?

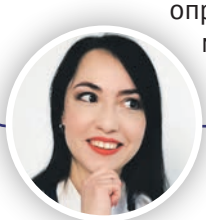


Шаг 1

Пожалуйста, не ставьте себе диагноз «Альцгеймер» на основании статьи в интернете. Или даже нашей статьи. Ваш первый адресат – участковый терапевт или невролог. Не стесняйтесь, придите и скажите прямо: «Доктор, я стал замечать проблемы с памятью, хочу понять, это возраст или что-то серьезное».

Шаг 2

Врач проведет нейропсихологическое тестирование. Вам предложат ответить на вопросы, сделать задание на запоминание слов, нарисовать часы, показывающие определенное время. Так врач оценит работу памяти, внимания, мышления и речи. Кроме этого, вас направят на общеклиническое обследование, чтобы исключить анемию, эндокринные и сосудистые проблемы.



Шаг 3

Если все в порядке – вас отпустят с миром. Если же ваши опасения оказались небеспочвенны, то первое, что нужно постараться принять: «мир не рушится, он просто меняется». Да, пока нет таблетки, которая повернет деменцию вспять. Но есть препараты, которые могут на годы замедлить развитие болезни, сохранить память, отодвинуть тяжелые стадии. Чем раньше начато лечение, тем оно будет эффективнее!

Ясного вам ума и твердой памяти!

Ведущая рубрики Елена Кидяева, врач-терапевт, г. Рязань, https://vk.com/dockidyaeva

Фото из личного архива Елены Кидяевой



Почему во рту всё время кисло?

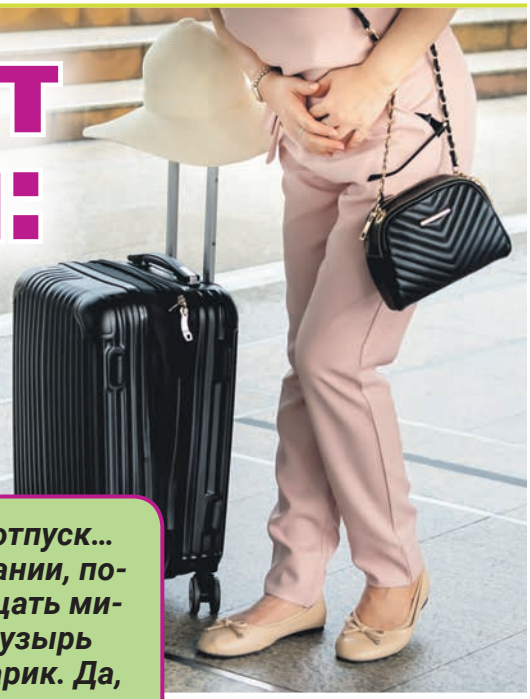
Мне 62 года. Полгода назад появился постоянный кислый привкус. Сладкое, жвачка, вода – ничего не спасает. Думала, что кислый заброс из желудка, но лечение у гастроэнтеролога не помогло. Что еще может быть?

Мария Ивановна, г. Омск

Кислый привкус часто возникает из-за проблем с деснами – пародонтита или гингивита. Активно размножаясь, бактерии выделяют множество кислых продуктов. Кроме того, ученые допускают, что хроническое воспаление в полости рта может менять чувствительность языка к разным вкусам. Так, например, при воспалении усиливается ощущение кислоты, но ослабляется ощущение сладости. Обратитесь к стоматологу. А пока ждете приема, попробуйте использовать антибактериальные средства для полоскания полости рта.



Цистит летом: откуда эта напасть?



Лето. Солнце. Долгожданный отпуск… И вдруг – резь при мочеиспускании, позывы в туалет каждые пятнадцать минут и ощущение, что мочевой пузырь превратился в раскалённый шарик. Да, речь пойдёт о цистите. В тёплое время года многие женщины (мужчины, кстати, тоже, но значительно реже) сталкиваются с ним чаще, чем зимой. Казалось бы – нет морозов, нет переохлаждения, откуда циститу взяться? Давайте разбираться.

Цистит – не от холода

В массовом сознании цистит прочно связан с «посидела на холодном». Это не совсем так. Вернее – совсем не так. Цистит в подавляющем большинстве случаев – инфекционное воспаление мочевого пузыря. А переохлаждение само по себе не вызывает инфекцию. Оно лишь создает благоприятные условия для размножения бактерий, временно ослабляя местный иммунитет. Однако ослаблять местный иммунитет может не только холод.

Купальный сезон

Самый очевидный летний «провокатор» – вода. Даже если вам кажется, что вода в речке как парное молоко, она все равно будет холоднее, чем окружающий воздух. Поэтому длительное пребывание в воде ослабляет местный иммунитет мочевыделительной системы абсолютно так же, как и зимняя стужа.



Комфорт с последствиями

Еще один не всегда явный источник переохлаждения – кондиционеры. Согласимся, в летний зной без них бывает тяжко. Однако резкий перепад температур между жаркой улицей и охлажденным помещением (или даже автомобилем) – сильный стресс для иммунитета. Врачи рекомендуют выставлять кондиционер так, чтобы разница с уличной температурой не превышала пяти градусов.

Водный режим

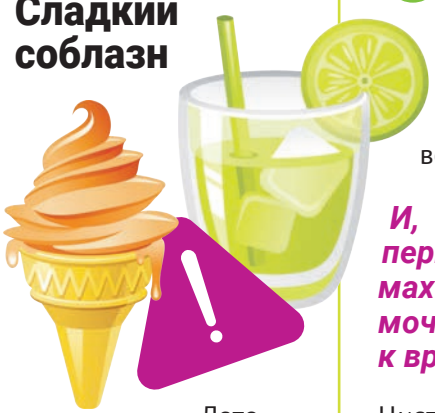
В жару мы потеем и теряем влагу. Поэтому если жидкости поступает недостаточно, моча становится более концентрированной. А концентрированная моча раздражает и без того чувствительную слизистую мочевого пузыря. Что еще хуже – мы реже мочимся. А ведь каждое мочеиспускание – это естественное

«промывание» уретры, механическое удаление бактерий, которые туда попали. Нет промывания – есть шанс для инфекции закрепиться и начать размножаться.

Мокрое дело

Летняя жара провоцирует повышенное потоотделение во всем теле, включая интимную зону. Желание «свежести» толкает на покупку ежедневных прокладок (часто ароматизированных). Увы, все это – дополнительные факторы риска. Прокладка создает эффект парника, снижающий барьерную функцию слизистой и создающий идеальную среду для размножения микробов. Если вы не можете обходиться без прокладки из-за недержания – просто меняйте ее чаще. Кстати, мокрый купальник также создает прекрасные условия для роста бактерий.

Сладкий соблазн



Лето – время мороженого, лимонадов и сладких фруктов. Но обильное потребление сладкого может повышать уровень сахара в моче, а сахар – отличная питательная среда для бактерий.

Чтобы не было цистита

1. **Не находитесь в воде дольше 10–15 минут.** Даже если она кажется вам очень теплой.
2. **Переодевайтесь сразу после купания.** Никакого сидения на шезлонге в мокрой синтетике.
3. **Настраивайте кондиционер правильно:** перепад температур должен быть не более 5 градусов.
4. **Пейте воду.** Моча должна быть светлой. Это признак того, что мочевой пузырь хорошо «промывается».
5. **Не терпите.** Появился позыв – идите в туалет.
6. **Правильное белье.** В жару – только хлопок. И постараться без прокладок.
7. **Не налегайте на сладкое.** Но если съели мороженое, позаботьтесь о достаточном количестве воды после.

И, конечно, при первых симптомах – сдать анализ мочи и обратиться к врачу.

Цистит важно пролечить сразу и хорошо. Недолеченный цистит имеет свойство переходить в хроническую форму, а это уже совсем другая, гораздо более сложная история. Берегите себя и будьте здоровы!

терапевт Елена Кидяева

Откуда контагиозный моллюск?

На теле ребенка высыпали мелкие узелки. Дерматолог сказал – контагиозный моллюск. Я в шоке, если честно. Мы чистоплотные, дома чисто, ребенок приучен к гигиене, бассейны никакие не посещает. Где он мог это подхватить?

О. Н. Пелик, г. Казань

К сожалению, подхватить контагиозный моллюск довольно просто. Моллюск – это вирусная инфекция, которой можно заразиться в самых обычных местах: песочница, чужая игрушка, объятия с зараженным ребенком в садике или на детской площадке. Вирус передается контактным путем и через общие предметы. Но моллюск не опасен, он не проникает внутрь организма, а живет только в верхнем слое кожи. У детей с нормальным иммунитетом высыпания проходят сами за полгода-год. Если узелков много или они в неудобных местах – их удаляет дерматолог. В любом случае проблема решается.

Как восстановить ногти после гель-лака?

Ношу гель-лак десять лет не снимая. Ногти истончились и начали слоиться. Как их восстановить? Или так и придется скрывать ногти под слоем лака?

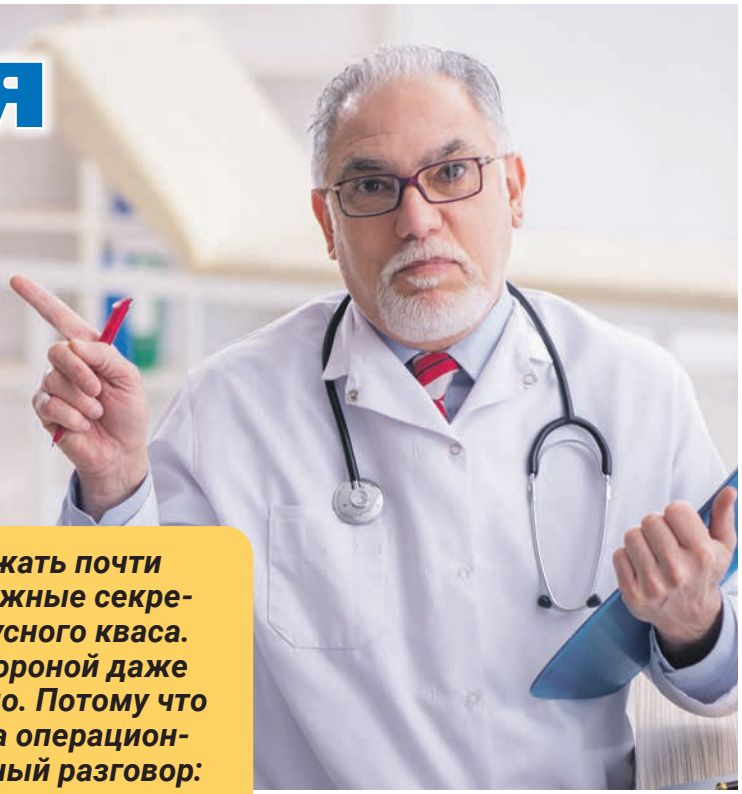
Анна В., г. Новосибирск

Восстановить ногти можно, но для этого потребуется время. Первое – дайте им полный отдых минимум на три-четыре месяца. Никаких покрытий, кроме лечебных. Второе – втирайте в ногти и кутикулу масла: миндальное, жожоба, персиковое, виноградной косточки – любое, какое нравится.



Аптечные средства с пантенолом, кератином и кальцием тоже хороши. И забудьте про металлическую пилку – только стеклянная или керамическая.

Деликатная проблема: как не довести до осложнений



После пятидесяти мужчина может поддержать почти любой разговор. Про дачные вопросы, гаражные секреты, мировые новости и рецепты самого вкусного кваса. Но есть одна тема, которую они обходят стороной даже в разговоре с самыми близкими. И напрасно. Потому что молчание здесь не золото, а прямой путь на операционный стол. Сегодня в нашей рубрике серьёзный разговор: почему геморрой у мужчин чаще заканчивается катастрофой и как не дать этому произойти.

Терпение и труд не всё перетрут

Статистика неумолима: мужчины попадают к проктологу уже с запущенными формами геморроя в 2–3 раза чаще, чем женщины. Просто потому, что дамы привыкли к регулярным профилактическим осмотрам у гинеколога и более внимательны к неприятным симптомам. Джентльмены, напротив, чаще действуют по принципу «само пройдет».

У геморроя есть коварная особенность: он течет волнообразно. Сегодня похуже, завтра – получше. Мужчина думает: «Отпустило, значит, обошлось». И не идет к врачу. А болезнь никуда не делась и тихо прогрессирует.

Мы понимаем, что для большинства мужчин визит к проктологу – жуткий стресс. Кажется, что осмотр – это больно и унизительно. Но это глубочайшее заблуждение.

Пока мужчина тянет месяцами, воспаленные узлы увеличиваются. И если на первой стадии можно было все исправить коррекцией питания и таблетками, то на третьей-четвертой вряд ли получится обойтись без операции. Оставить как есть – нельзя. И не только потому, что это больно и очень неприятно. Нелеченный геморрой – путь к кровотечению, тромбозу, парапроктиту и гнойным свищам. Вот тут-то самого «терпеливого» пациента и привозят в больницу на скорой.

Почему мужчины в зоне риска?

1. Тяжести

Мешок картошки, ведро цемента, 19-литровая бутыль с водой… Мужчины нередко поднимают тяжести. А это классическая причина для повышения внутрибрюшного давления. В результате кровь приливает к венам прямой кишки так мощно, что стенки сосудов лопаются. Результат – острое кровотечение или ущемление выпавшего узла.

2. Проблемы с простатой

У мужчин после 50–60 лет геморрой редко ходит в одиночку. Рядом с прямой кишкой находится предстательная железа. Аденома простаты приводит к сложностям опорожнения мочевого пузыря. Чтобы усилить струю, мужчина начинает тужиться. Эти натуживания также ведут к повышению внутрибрюшного давления. Геморроидальные вены могут не выдержать.

3. Сидячий образ жизни

Длительное сидение за рулем или на перевернутом ведре на рыбалке приводит к застою крови в малом тазу и расширению геморроидальных вен. Неудивительно, что геморрой считается профессиональным заболеванием дальнобойщиков.

Жить по-мужски

Быть сильным – это не значит терпеть боль до последнего. Быть сильным – значит, вовремя взять ответственность на себя.

- ***Перестаньте играть в молчанку***

Современная проктология шагнула далеко вперед. Осмотр чаще всего безболезненный, а малоинвазивные методики (лазер, латексные кольца, склеротерапия) позволяют за один сеанс избавиться от узлов, даже не ложась в больницу. Но это работает только на ранних стадиях! Запущенный случай – это госпитализация, наркоз и долгий период восстановления.

Нормализуйте стул

Лучший друг геморроя – запор. Жесткий кал царапает узлы, вызывая трещины и кровотечения. Начните с простого: добавляйте к каждому приему пищи порцию овощей или фруктов: яблоки, свекла, разнообразная зелень, сухофрукты, ягоды. И не сидите в туалете с газетой по полчаса. Это усиливает застой крови в малом тазу. Процесс должен занимать 2–3 минуты. Нет позыва – вставайте. Если запор уже давний и не решается клетчаткой, обратитесь к гастроэнтерологу. Он поможет подобрать терапию для комфортного стула.



Берегите вены

Сосуды с возрастом становятся ломкими. По согласованию с врачом принимайте курсы венотоников. Они укрепляют стенки сосудов и не дают случиться разрыву при натуживании.

Двигайтесь разумно

Работа – это святое, но меняйте позу каждые полчаса. Встали, прошлись, размяли поясницу. Не поднимайте тяжести рывком. Если несете что-то весом больше 5–6 кг, используйте бандаж или просто выдохните в момент подъема. Это снижает давление на тазовые вены.

Не бойтесь приема проктолога и спокойно задавайте доктору самые деликатные вопросы

Поверьте, за многие годы практики он слышал и не такое. Ваша задача – прийти к нему на прием ногами, а не попасть на каталке.

терапевт Елена Кидяева

Сколько и какого хлеба можно съесть в день?

Два месяца назад мне поставили диабет и велели ограничить хлеб. А я без хлеба ничего есть не могу. Так уж с детства привык. Даже макароны с хлебом ем. Может быть, можно хоть немного? И какой лучше?

Емельянов Пётр Егорович, 72 года, Тульская обл.

Полностью хлеб исключать не надо. Однако белому батону и сдобе и правда лучше покинуть ваш стол. Такой хлеб вызывает резкий подъем сахара крови. Выбирайте ржаной, отрубной или цельнозерновой. Лучше, если он будет вчерашний или подсушенный. Обилие клетчатки в нем не дает сахару быстро подскакивать, а снижение количества воды замедляет усвоение.



Норма – 100–150 г в день. Это два-три ломтика.

Какое бельё лучше?

У меня вот такой деликатный вопрос. Жена ругает за старые «семейные» трусы и постоянно покупает обтягивающие боксеры. Говорит, выглядят современно и места занимают меньше. А мне неудобно. Хочу в качестве аргумента привести пользу для здоровья. Что скажете?

Николай Степанович Т., г. Тверь

Действительно, обтягивающее белье оказывает негативное влияние на органы малого таза. В паху проходят сосуды и лимфоузлы, которые нельзя перегревать и пережимать. Поэтому что для «семейников», что для «боксеров» должны соблюдаться следующие правила:



- ***Материал – только хлопок или смесовая ткань с преобладанием хлопка. Кожа должна дышать.***
- ***Фасон – свободный с анатомическим кроем. Не боксеры как плавки – они сдавливают, но и не «семейники» до колен – ткань сбивается в паху и тоже пережимает сосуды и лимфоузлы.***
- ***Размер – чтобы резинка не оставляла красных следов на коже, и вы не чувствовали белье, когда садитесь или двигаетесь.***

Надеемся, что вы найдете с женой достойный компромисс!

Доступная и питательная: почему стоит полюбить горбушу



Горбуша – гостья на наших столах частая, но не всегда любимая из-за суховатости мяса. Однако у горбуши есть важные преимущества не только для кошелька, но и для здоровья. Главное – знать, как её выбрать и приготовить. Разбираем реальную пользу горбуши, сравниваем с сёмгой и делимся рецептами, которые делают рыбу сочной.

Чем она так полезна

Омега-3 жирные кислоты. В 100 г горбуши содержится около 1–1,5 г омега-3. Это не рекорд, но достаточная доза для снижения вязкости крови, уменьшения риска образования тромбов, поддержания эластичности сосудов и контроля артериального давления. В конечном итоге эта рыбка обеспечивает профилактику инсультов и инфарктов.

Витамин D. Его содержание в рыбе – около 10–15 мкг на 100 г. Это практически 100% суточной нормы, то есть даже небольшая порция горбуши обеспечит профилактику остеопороза, улучшит настроение и укрепит иммунитет.

Витамин B12 и селен. B12 важен для кроветворения и работы нервной системы, а селен работает как антиоксидант и поддерживает щитовидную железу.

Легкий белок. В 100 г сырой горбуши содержится 20,5 г белка, 5–7 г жира и около 140–150 кКал. Для сравнения: в 100 г нежирной говядины – 21 г белка, 9–10 г жира и около 190 кКал. То есть наша рыбка дает сопоставимое с говядиной количество белка при значительно меньшей калорийности и жирности. Кстати, рыбный белок переваривается быстрее и легче белка мяса животных, так как не содержит коллагеновых волокон, которые нагружают пищеварительную систему.

Горбуша VS сёмга

- **Жирность.** Семга в 2–3 раза жирнее горбуши. В плане содержания омега-3 это огромный плюс, но для калорийности и нагрузки на поджелудочную железу – минус.
- **Стоимость.** Горбуша заметно доступнее, особенно с середины лета и осенью (средняя стоимость 500–600 руб. за 1 кг). В то время как семга – продукт для большого праздника.
- **Вкус и текстура.** Горбуша суше и плотнее. При правильном приготовлении – засолке, запекании с соусом или в виде котлет – это не недостаток, а особенность. Семга жирнее и нежнее, но быстрее приедается.
- **Витамин D и B12.** По этим показателям рыбы сопоставимы. Выбирая горбушу, человек не теряет в витаминной ценности.

Итоги

Для повседневного стола, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и диетического питания горбуша подходит лучше семги из-за цены и умеренной жирности, а также адекватного соотношения других нутриентов. Для лечебных доз омега-3 при серьезных воспалительных или кардиологических заболеваниях семга эффективнее.

Как выбрать

Горбуша поступает в продажу в трех видах: свежая (редко, только в регионах промысла), охлажденная и замороженная.

- **Свежая или охлажденная.** Самый надежный вариант. Признаки качественной рыбы: жабры розовые или красные, без слизи и запаха аммиака. Глаза прозрачные, выпуклые, не мутные и не впавшие. Тушка упругая – при нажатии ямка быстро исчезает. Запах морской, свежий, без резкого рыбного или химического оттенка.
- **Замороженная.** Ледяная глазурь должна быть тонкой и равномерной. Цвет мяса на срезе (если возможно увидеть) бледно-розовый или розовый. Ярко-оранжевый цвет не годится – скорее всего, это красители или глубокая переморозка. Не стоит брать рыбу с желтым брюшком, она будет горчить.

Важно! У самцов горбуши есть характерный горб на спине. Их мясо чуть жирнее и плотнее. У самок мясо суше, зато внутри может быть икра. Для засолки или запекания целиком лучше выбрать самца.

Горбуша в сметанном соусе

Ингредиенты:

● *600–700 г горбуши; 200 г сметаны 15–20%; 2 средние головки лука; 0,5 ч. ложки соли; черный молотый перец – по вкусу; 1 ст. ложка растительного масла.*

Приготовление:

Рыбу разморозить, промыть и обсушить. Нарезать на порционные куски толщиной 3–4 см. Посолить и поперчить куски с обеих сторон. Лук нарезать полукольцами. Смешать сметану, лук, соль и перец. Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить куски горбуши в форму. Сверху равномерно распределить сметанную смесь, полностью покрывая рыбу. Поставить в разогретую до 180°С духовку. Запекать примерно 25 минут. Подавать с отварным картофелем, рисом или свежими овощами.

Котлеты из горбуши

Ингредиенты:

● *500 г филе горбуши; 1 средняя головка лука; 2 кусочка белого хлеба без корки; 100 мл молока; 1 яйцо; небольшой пучок укропа; 0,5 ч. ложки соли; панировочные сухари; растительное масло для жарки.*

Приготовление:

Филе горбуши пропустить через мясорубку вместе с луком. Хлеб замочить в молоке на 5 минут, затем отжать и добавить в фарш. Вбить яйцо. Укроп мелко порубить и добавить в фарш. Посолить, поперчить. Тщательно вымешать до однородности. Сформировать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Разогреть сковороду с растительным маслом. Выложить котлеты и жарить на среднем огне по 4–5 минут с каждой стороны до золотистой корочки. Затем убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и томить еще 5 минут. Для диетического питания котлеты можно запечь в духовке при 180°С 20–25 минут.



Горбуша слабого посола

Ингредиенты:

● *1 кг горбуши; 4 ст. ложки соли; 2 ст. ложки сахара; 100 мл растительного масла; 6–8 шт. лаврового листа; 2 ст. ложки смеси перцев горошком; цедра 1 лимона.*

Приготовление:

Подготовить тушку, промыть и обсушить. Смешать соль и сахар. Цедру натереть на мелкой терке. Перец подавить плоской стороной ножа. На дно стеклянного контейнера насыпать немного смеси соли и сахара, положить 3–4 шт. лаврового листа и немного перца. Половину тушки натереть цедрой, положить в контейнер кожей вниз. Посыпать смесью соли и сахара, добавить оставшийся лавровый лист и перец. Второй кусок тушки также натереть цедрой, посыпать соленой смесью и положить на первый кусок мясом вниз. Залить растительным маслом. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на 12–24 часа.

А что насчёт консервов?

Горбуша в собственном соку или в масле – хороший бюджетный вариант для салатов, паштетов, супов. В идеальном варианте состава продукта: рыба, соль, перец. Не должно быть большого количества масла, добавок с маркировкой Е, а также соевого белка.

Ольга Бельская

12+ Реклама

Домашний повар. Спецвыпуск. Консервирование



В нашей серии «Домашний повар» выходит новый спецпроект «КОНСЕРВИРОВАНИЕ». Для любителей сохранять дары лета на зиму мы составили сборники рецептов по темам: «Огурцы», «Помидоры», «Перец», «Кабачки, баклажаны и патиссоны», «Капуста».

В каждом журнале рецепты подобраны по способу консервирования: маринования, соления, квашения. Добавлены варианты заморозки, приготовлению варений и джемов из овощей, заправок для первых блюд. Консервированные овощи делают нашу пищу богаче и разнообразнее, становятся отличной добавкой к мясным и рыбным блюдам, картофельному пюре, рису или макаронам, могут стать основой рагу или начинкой для пиццы. А наиболее понравившиеся заготовки могут украсить и праздничный стол, например, – вяленные помидоры, лечо или кабачковая или баклажанная икра, соусы и аджики.

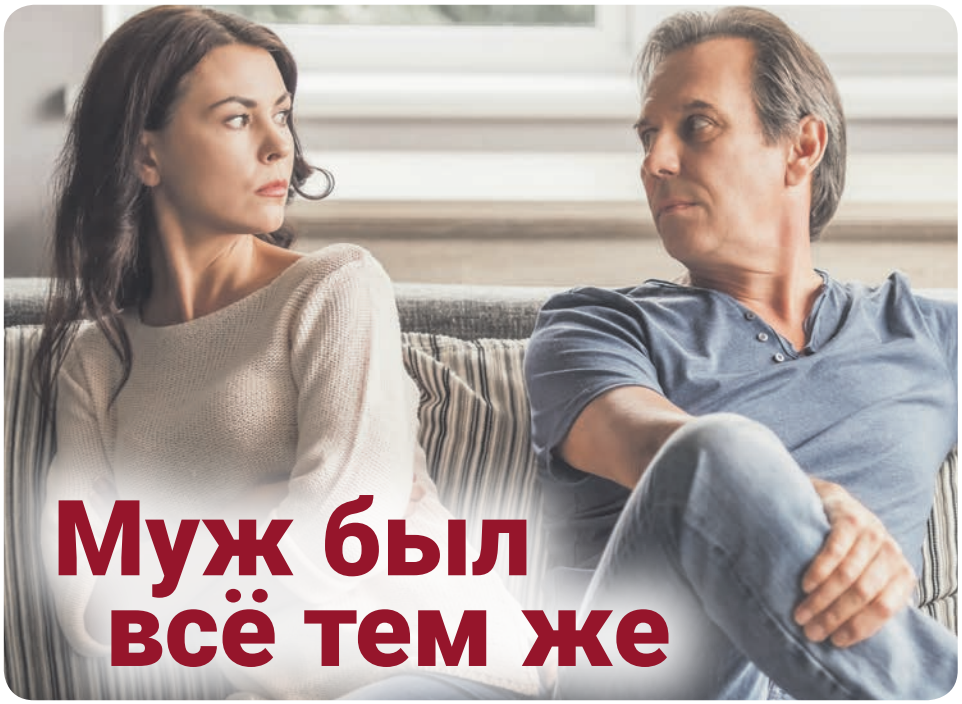
По традиции в состав кулинарных сборников мы включили рецепты не только из архива редакции, но и из присланных нашими дорогими читателями своих любимых блюд. Причем кроме оригинальных рецептов добавили простые, которые можно приготовить из продуктов, купленных в ближайшем супермаркете, рынке или выращенных на дачном участке.

В сборниках немало полезных советов, времени приготовления заготовок и для каждого рецепта указано количество и объем нужных для консервированных овощей посуды.

Приятного аппетита!

ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 17 ИЮЛЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

К выпуску готовятся сборники «Новогодний стол». В этой серии выйдут журналы с подбором рецептов салатов, закусок, горячего, десертов и выпечки.



Муж был всё тем же

Младшие возились на кухне, взяв в помощники папу. На ужин мне были обещаны котлеты, салат из свежих огурцов с помидорами и гречка. Ну и отлично. Смогу спокойно повязать, не ломая голову, чем накормить семью.

Как же меня бесило...

Обложившись клубками и крючками, я пыталась подобрать цвета для нового покрывала на кровать старшей дочери. Но мысли никак не хотели оставить любимую тему – как решиться на развод. Нет, в таком состоянии творчеством заниматься совершенно не хочется. Психанув, я сгребла все клубки в кучу и швырнула их обратно в ящик комода.

– Не сейчас, – проговорила я вслух, пытаясь прекратить таким образом душевные терзания.

– Что не сейчас? – Влад вошел в комнату. – Сколько соли в фарш сыпать?

Я воззрилась на мужа. Как же меня бесили его вечно по-детски надутые губы, начавшая появляться на макушке лысина, щетина «выходного дня» и пузыри на коленях треников. Я понимала, что так нельзя, что это все тот же Влад, что и девятнадцать лет назад. Те же карие глаза, ресницы до бровей, те же руки, голос, запах... та же зарплата, те же шутки, та же должность и даже треники, похоже, все те же.

– Две чайных ложки, – медленно проговорила я. – В фарш нужно добавить две чайных ложки соли.

– Как скажешь, – беспечно отозвался Влад, не заметив или сделав вид, что не заметил моего долгого взгляда, и поспешил на кухню.

Скорее бы дочь поступила в институт и уехала в Москву. Я смогу перебраться в ее комнату, сославшись на боли в позвоночнике и невозможность больше спать на старом диване, ощерившемся колкими пружинами под истончившейся от времени набивкой. Все тот же старый диван, тот же скрипучий ламинат, доисторический шкаф, то и дело роняющие ножки кухонные табуретки... Кто бы только знал, как я все это ненавижу!

Ты помнишь?

– Не в деньгах счастье, – глубокомысленно побурила пальцем пространство у себя над головой Ленка.

– Ага, а в их количестве, – с ощущением полной безнадеги проговорила я. – Тебе, Ленка, хорошо говорить. Ты когда последний раз на море-то была? – Я состроила притворно-задумчивую гримасу.

– Два месяца назад, – живо отозвалась бесхитростная подруга. – В Италию с Серёгой летали.

– В Ита-а-алию! – с иронией протянула я. – А я на море была один единственный раз, шестнадцать лет назад, когда решили заначку, оставшуюся от свадебных подарков, потратить.

– Ну Та-а-ань, – погладила меня по руке Ленка, – ну хочешь? Хочешь, мы с Серёгой тебе займем, и ты с девчонками своими на море слетаешь?

– Ага, а отдавать я улыбками буду? – зло ответила я подруге. И тут же пожалела о своей колкости. – Прости, Лен. Просто так надоело в этой нищете барахтаться. А хуже всего, что я на себя злюсь ничуть не меньше, чем на Влада. Да, он, конечно, мужик и должен семью обеспечивать, но ведь и я тоже не великих высот добилась. А ведь я юрист, Ленка, ты помнишь?

– Еще бы! – подруга хохотнула. – Помню, как ты на семинаре по трудовому праву препода в краску вогнала. Такие заковыристые вопросы задавала, что тот совсем растерялся. Слушай, Тань, а ведь у тебя такие перспективы были. Все преподаватели тебе отличную карьеру прочили.



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

У тебя какие-то планы?

> ***Ни один мужчина и ни одна женщина не знают, что такое настоящая любовь, пока не проживут в браке четверть века.***
>
> **Марк Твен**

Домочадцы давно посапывали и похрапывали в своих постелях, когда я вернулась домой. Спать не хотелось, и я, сварив себе крепкого кофе, просидела на кухне в раздумьях еще часа два.

А утром...

– ... Заберу, конечно, – никогда не унывающий Влад закинул себе на ходу в рот кусок сыра. – У тебя какие-то планы на это время?

На нашей кухне царила вечная суета.

– Да, мала нам квартирка стала, – оглядела я нашу скромную кухоньку-шестиметровку. – Влад, да, у меня планы. Я иду на собеседование. А у девчонок сегодня физкультуры в школе не будет, я просто не успею их забрать.

– На собеседование? – удивился муж. – Ты же работаешь.

– Секретарем, – заглянула я мужу в глаза. – Влад, ты помнишь, какое у меня образование?

– Юрист, – кивнул муж. – Ну и что? Я вот программист, а работаю мастером по ремонту стиральных машин. Жизнь, она такая, не знаешь, куда забросит.

– Нас с тобой не очень удачно забросила. Вот хочу побарахтаться, может, прибьюсь к нужной пристани.

– Философ ты мой, – Влад чмокнул меня наскоро в лоб и заспешил в коридор обуваться. – Детей заберу, – крикнул он, уже выскакивая в подъезд.

Как когда-то...

Мы валялись на пляже и потягивали холодный лимонад.

– Как думаешь, дети нас хватились или еще спят? – вяло поинтересовался Влад, щурясь на солнце.

– Спят еще, – лениво отозвалась я. – Если бы проснулись, уже телефоны бы оборвали.

– Ага. Искупнемся?

– Давай, пока не жарко, – согласилась я. – А потом у нас экскурсия, не опоздать бы.

– Успеем, – махнул Влад рукой и заспешил к воде. Я кинулась его догонять.

Теперь мы могли позволить себе отдых на море. Сделали в квартире ремонт, обновили мебель. Жизнь как-то потихоньку наладилась. Я работала юристом, Влад нашел отличную подработку сисадмином. И как-то сразу перестали раздражать и его губы, и лысинка, и даже наметившееся пузико. Куда-то пропали треники. Влад был все тем же – смешливым, кареглазым, не боящимся никаких проблем и неудач.

– Вернемся и начнем искать квартирку побольше, – отплевываясь от воды, муж схватил полотенце и накинул на плечи.



– Какая ты у меня худышка, – притянул он меня к себе. – Все та же, что и двадцать лет назад. Совсем не меняешься.

Мы понимающе улыбнулись друг другу, и Влад меня поцеловал – горячо, нежно, как когда-то, в студенчестве.

Татьяна



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама

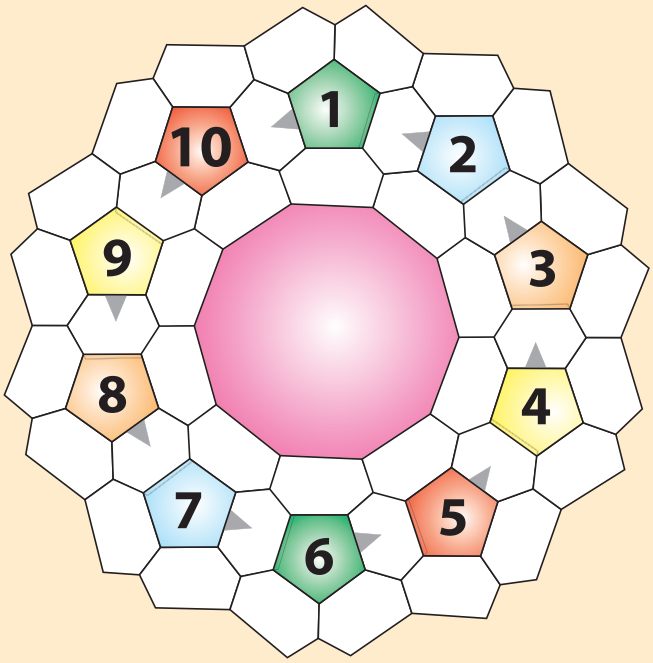
ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ: ozon.ru wildberries.ru

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное полное наименование: **Издательская группа КАРДОС**

ООО «Издательская группа «КАРДОС». ОГРН: 1103254015270. Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

Тренируем память и смекалку

Цепочка



Ответы в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает стрелка.

1. В каком городе было построено самое первое в Азии метро?
2. Что формируют стилист и пиарщик?
3. «Музыкальный» инструмент боцмана.
4. Место жительства аиста или Карлсона.
5. Носильщики груза в альпинистских экспедициях в Гималаях, нанятые из привычных к высокогорью местных жителей.
6. Девочка-хулиганка из сказки Астрид Линдгрен, чей отец был капитаном дальнего плавания.
7. Пластинка из электроизоляционного материала для установки радиодеталей.
8. Сюрприз с семечками для Золушки, прозевавшей двенадцать часов ночи.
9. Какой рекой восхищаются герои драмы «Гроза» Александра Островского?
10. В Древней Руси и Московском государстве – купец, торговавший в разных городах и в чужих странах.

ОТВЕТЫ

1. Токио. 2. Имидж. 3. Дудка. 4. Крыша. 5. Шерпы. 6. Пеппи. 7. Плата. 8. Тыква. 9. Волга. 10. Гость.

НАЙДИТЕ 8 ОТЛИЧИЙ





Логические загадки

1. Вы вошли в совершенно пустую комнату без окон и закрыли за собой дверь. Пол, стены и потолок в комнате зеркальные. Сколько своих отражений вы увидите?

2. Вы всегда идете к нему, но никогда не встретитесь. Что это?

ОТВЕТЫ

Логические загадки:
1. Нисколько. В пустой комнате без окон и с закрытой дверью нем ustoчнuковa свет, и вы ничего не увидите.
2. Завтрашний день.



Задание «Найдите 8 отличий».

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-883-54-39** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-883-54-39

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

- ☑ Ежедневный аванс: ДО 750 РУБЛЕЙ
- ☑ Бесплатное общежитие, заселение в день обращения
- ☑ Место работы: киоски в разных районах Москвы
- ☑ Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», УЛ. ПОЛКОВАЯ, Д. 3, СТР. 2, ПОДЪЕЗД 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 3–16 ИЮЛЯ



ОВЕН • *20 марта – 19 апреля*

В ближайшие две недели энергия Овнов будет на пике, что позволит сдвинуть с мертвой точки давно задуманное. В общении с близкими постарайтесь быть мягче, чтобы избежать ненужных конфликтов. Крупные покупки пока лучше отложить, сосредоточьтесь на необходимом.



ТЕЛЕЦ • *20 апреля – 20 мая*

Период благоприятен для решения Тельцами бытовых вопросов и наведения порядка в доме. Вы практичны, и это поможет в решении сложных вопросов. Вторая неделя подарит приятную встречу или новость, которая поднимет настроение. Не перегружайте поясницу.



БЛИЗНЕЦЫ • *21 мая – 20 июня*

Близнецов ждет время активного общения и новых знакомств, которые могут оказаться весьма полезными и интересными. И не стоит слишком нагружать себя сверхзадачами: выберите одно-два дела – это принесет лучший результат. Находите время на отдых.



РАК • *21 июня – 22 июля*

Эмоциональная сфера Раков выйдет на первый план. Прислушивайтесь к своей интуиции – она вас не подведет. Дела семейные потребуют внимания и полной отдачи. Избегайте спонтанных трат, придерживайтесь привычного бюджета. Уделите внимание суставам.



ЛЕВ • *23 июля – 22 августа*

Обаяние Львов и их уверенность в себе привлекут внимание окружающих. Используйте это для достижения целей. Возможны интересные творческие идеи, которые увлекут вас с головой. Не забывайте давать себе отдых, избегайте переутомления. Ешьте больше свежих овощей.



ДЕВА • *23 августа – 22 сентября*

В жизни Дев наступает отличное время для наведения порядка не только в доме, но и в мыслях. Во второй половине периода может появиться возможность небольшого путешествия или приятной смены обстановки. Не упускайте шанс восполнить энергию.



ВЕСЫ • *23 сентября – 22 октября*

Главный фокус этих двух недель для Весов – поиск внутреннего равновесия. Взвешенный подход поможет избежать ошибок в принятии решений. Удача будет сопутствовать тем, кто умеет сохранять спокойствие и действовать последовательно. И пройдите плановый медосмотр.



СКОРПИОН • *23 октября – 21 ноября*

Проницательность Скорпионов достигнет максимума, позволяя видеть суть вещей. Время подходит для избавления от всего ненужного – того, что тяготит. Доверяйте внутреннему голосу и занимайтесь тем, что приносит удовольствие и радость. В меню введите сезонные ягоды.



СТРЕЛЕЦ • *22 ноября – 21 декабря*

Для Стрельцов грядет период расширения горизонтов: новые знания или общение с людьми принесут массу впечатлений. Ваш оптимизм будет заразителен. Но будьте осторожнее с обещаниями, давайте только те, которые можете выполнить. И защищайте кожу от солнышка.



КОЗЕРОГ • *22 декабря – 20 января*

В ближайшие две недели Козерогов ждет череда совпадений и знаков судьбы – не игнорируйте их. Это идеальное время для того, чтобы получить новые знания или освоить навык, который давно вызывал интерес. Следите за здоровьем ЖКТ, ешьте только свежую пищу.



ВОДОЛЕЙ • *21 января – 18 февраля*

Пришло время для нестандартных идей и экспериментов. Водолеи, не бойтесь плыть против течения – звезды не поскупятся на успех для смелых. Вы станете больше общаться, найдете единомышленников. Но держитесь подальше от сплетен, они чреваты крупными неприятностями.



РЫБЫ • *19 февраля – 19 марта*

Интуиция и творческое вдохновение будут главными союзниками Рыб. Позвольте себе немного помечтать, это поможет найти выход из сложной ситуации. В финансовом плане проявите разумную бережливость. Прислушивайтесь к советам близких в делах, связанных с недвижимостью.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: +7-967-291-73-08

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

Отдел подписки:
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами:
БАХМУТОВА 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

№ 13 (252). Дата выхода: 03.07.2026

Подписано в печать: 19.06.2026
Номер заказа – 908
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата изготовления: 01.07.2026
Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии ООО «РОСТПРЕСС» 606034, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Циолковского, д. 66, кв. 26

Тираж 195 400 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 журнала kardos.media

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

Копирование без указания источника запрещено

Вербейник обыкновенный – целитель дюже ценный

Там, где земля не просыхает до середины лета, – растёт высокий куст с ярко-жёлтыми цветами. Вербейник обыкновенный, стародавний помощник в борьбе с недугами, по-прежнему ждёт за забором, когда мы вспомним о нём.



Знакомство с растением

Вербейник обыкновенный – многолетнее травянистое растение. Вырастает до метра и выше.

Стебель у него прямостоячий, крепкий, а листья похожи на ивовые – отсюда и название, от слова «верба», которым на Руси называли все разновидности ивы.

Цветет с июня по август ярко-желтыми соцветиями-свечками.

Правила заготовки

Время сбора – июнь-июль, когда растение цветет, в сухой солнечный день, после того как сошла роса. Срезайте верхнюю часть стебля вместе с листьями и цветками.

Сушите строго в тени, в проветриваемом месте, либо в сушилке при 40°С. Храните в полотняных мешочках не более 2 лет.

Для чего пригодится

- Как кровоостанавливающее средство при носовых, геморроидальных, маточных кровотечениях. Для остановки крови из порезов и ран применяют сок свежих листьев.
- Сильное вяжущее и крепящее действие может пригодиться при поносах, энтеритах, дизентерии. При гастритах и язве желудка может ускорить заживление.
- Помогает очищать легкие от слизи и пыли. Действует как потогонное и жаропонижающее.
- Применяют при судорогах, головной боли, бессоннице, при общем упадке сил.
- Полоскания отваром применяют при стоматитах, гингивитах, пародонтозе, ангине.
- Наружно используют при экземе, дерматитах, ожогах, фурункулах, трофических язвах, долго не заживающих ранах.
- При ревматизме, артрите, подагре, отложении солей делают компрессы из настоя или распаренной травы.

Как применять

Базовый рецепт настоя

1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка. Укутать или заварить в термосе. Настаивать 2–3 часа, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день, за полчаса до еды. Курс – 3–4 недели, перерыв не менее 2 недель.

При сильном поносе

2 ст. ложки на 1 стакан кипятка. Принимать по 50 мл 4 раза в день до прекращения симптомов.

При простуде и кашле

1 ч. ложка на стакан кипятка, настаивать 15 минут. Пить по полстакана 3 раза в день с медом.

Компресс на суставы

3–5 ст. ложек травы обдать кипятком, чуть остудить, завернуть в марлю. Приложить к больному суставу или на поясницу на полчаса. Сверху – полиэтилен и шерстяной платок. Курс 2 недели.

Полоскание горла и рта

2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настаивать 1 час. Применять 3–5 раз в день.

Обработка ран и язв

Марлю смочить в базовом настое или разбавленном 1:1 свежем соке листьев, приложить к ране на 20–30 минут. Повторять 2–3 раза в день.

Научное открытие

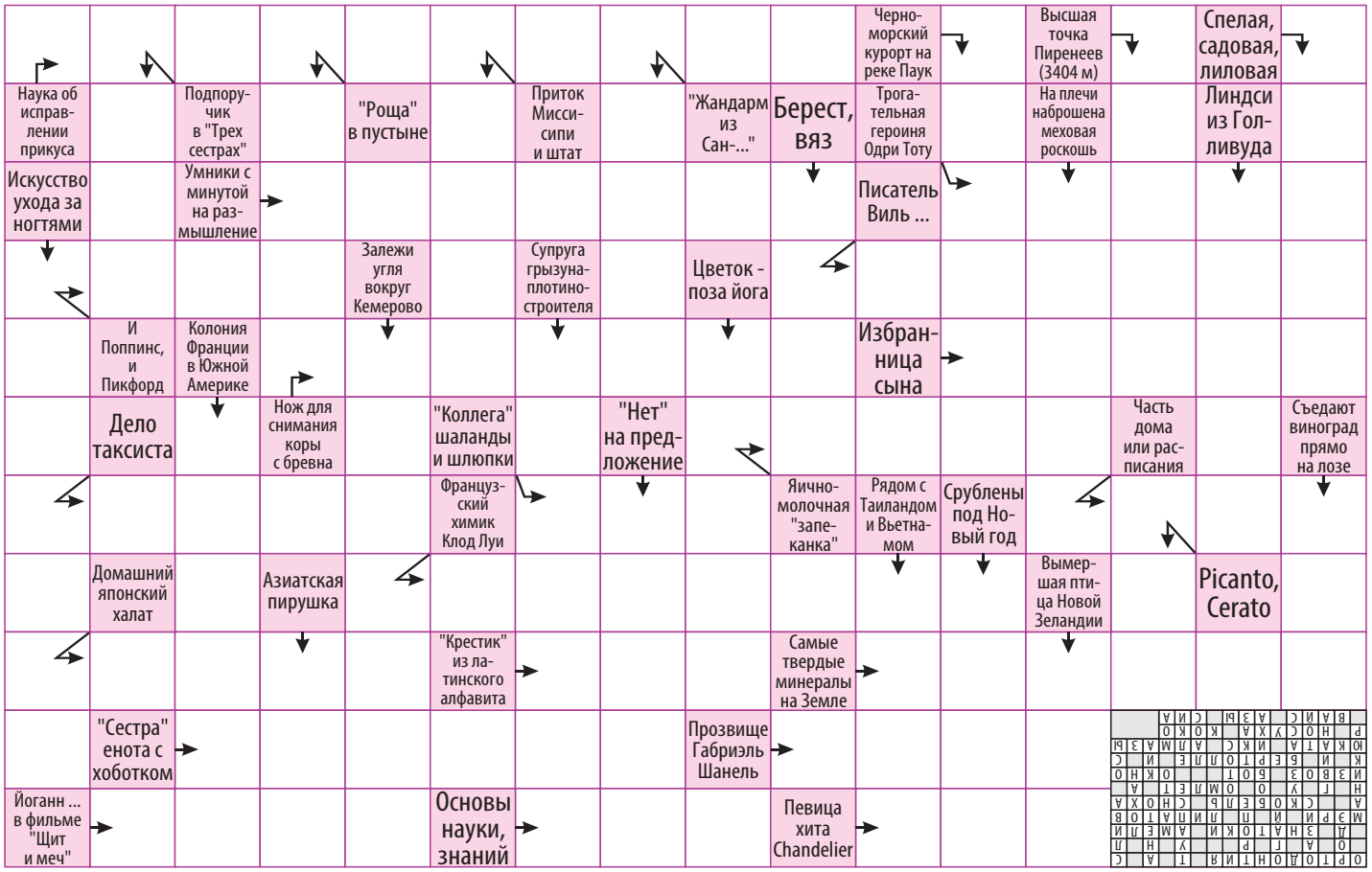
Недавние исследования показали, что корни вербейника обладают мощным противодиабетическим действием. В лабораторных опытах он показал себя в разы сильнее, чем известные препараты от диабета. Разрабатываются аптечные варианты применения в терапии диабета.

Противопоказания

Вербейник – не опасная трава, но и не безобидная. Главные недуги, с которыми он не дружит: густая кровь, высокое давление и запоры.

Варвара Мягкова

СКАНВОРД



16+

ПОДПИСКА НА 2-Е полугодие 2026 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
132,24 ₽*	264,48 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
396,72 ₽*	528,96 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
661,20 ₽*	793,44 ₽*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2026 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте https://podpiska.pochta.ru.

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