

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 14 (253)

17 июля –
6 августа
2026 года



НОЧНОЙ КАШЕЛЬ

ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ВИДЫ

СТР. 4–5

ГИПЕРТОНΙΑ У ЖЕНЩИН

ПОЧЕМУ ВЫШЕ РИСКИ ОСЛОЖНЕНИЙ

СТР. 12–13

БОЛИ В НОГАХ У МУЖЧИН

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

СТР. 14–15

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ И ЛУГОВАЯ

КАКАЯ ПОЛЕЗНЕЕ?



СТР. 16–17

ISSN 2712-9861



4 650239 122046 3



2 6014

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ШУМ В УШАХ –

ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ И КАКИЕ
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ
СУЩЕСТВУЮТ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



17-18 июля Растущая Луна в Деве

+ суставная гимнастика, малиновый смузи

- нагрузка на глаза, холодный душ

19-20 июля Растущая Луна в Весах

+ уход за кожей, тушеные овощи в меню

- отказ от прогулки, несвежая еда

21 июля Луна в Скорпионе, первая четверть

+ массаж плеч и спины, покупка лекарств

- холодные напитки, игнорирование боли

22-23 июля

Растущая Луна в Скорпионе

+ уход за стопами, овощные рагу

- избыток соли, посещение нефролога

24-25 июля

Растущая Луна в Стрельце

+ крепкий сон, общение с друзьями

- травяные чаи, магнитотерапия

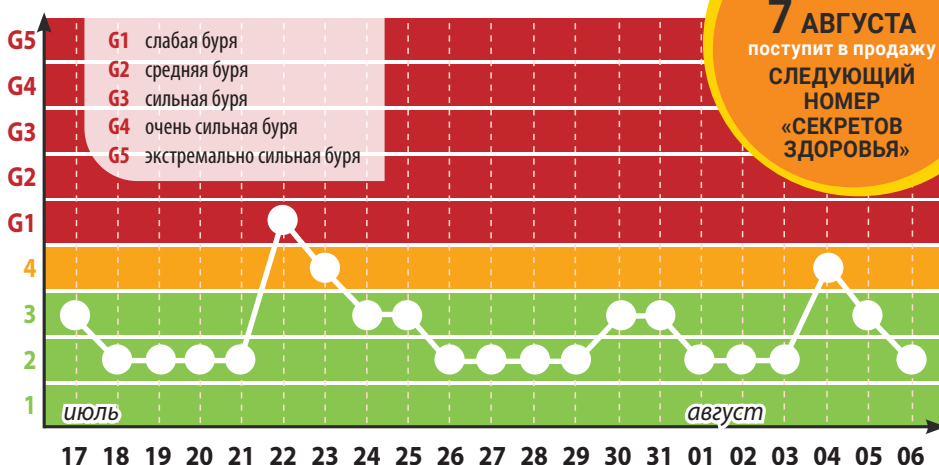
26-28 июля

Растущая Луна в Козероге

+ много чистой воды, больше движения

- экзотика на тарелке, самолечение гипертонии

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

29 июля Луна в Водолее, полнолуние

+ легкие супы в меню, посещение стоматолога

- синтетика в одежде, острые приправы

30 июля Убывающая Луна в Водолее

+ ванна с магниевой солью, рыбные блюда

- крепкий кофе, нагрузка на поясницу

31 июля – 1 августа

Убывающая Луна в Рыбах

+ начало курса ампелотерапии, отдых

- дачные рекорды, питание на бегу

2-4 августа Убывающая Луна в Овне

+ домашние десерты, активные прогулки

- все виды курения, недоготовленное мясо

5 августа Убывающая Луна в Тельце

+ арбуз в меню, массаж стоп

- купание в незнакомых водоемах

6 августа

Луна в Тельце, последняя четверть

+ интеллектуальное чтение, кефир в меню

- ссоры с близкими, обжигающая еда



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, ПОКА ЛЕТО ПОДЖАРИВАЕТ ШЕИ И ПОЯСНИЦЫ ТРУЖЕНИКАМ-ДАЧНИКАМ, МЫ В ПОТЕ ЛИЦА ГОНЯЕМСЯ ЗА ИНТЕРЕСНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ ДЛЯ ВАС. НЕ УСПЕЛИ СОБРАТЬ С ВАМИ ЗЕМЛЯНИКУ, КАК ПОСПЕЛИ ТОМАТЫ. ВОТ КАК ПРО НИХ НЕ РАССКАЗАТЬ, КОГДА В НИХ ПОЛЪЗЫ ЦЕЛОЕ ЛУКОШКО? РАССКАЖЕМ, ПО ПОЛОЧКАМ ВСЁ РАЗЛОЖИМ. **А ЕЩЁ:**

- выясним, почему по утрам болят колени и что с этим делать;
- разузнаем, почему бурчит живот и как унять эту бурю;
- выспросим у врача, отчего женщины чаще болеют гипертиреозом и можно ли избежать напасти;
- поговорим откровенно с заядлыми курильщиками про рак легких.



Это, конечно, далеко не все темы, которые у нас сейчас на карандаше. Читайте следующий номер, скучно и бесполезно не будет точно.

**СВЕЖИЙ
ВЫПУСК
ЖУРНАЛА
В ПРОДАЖЕ
С 7 АВГУСТА**

ВРЕДИТ ЛИ БЕЛЮ КОНДИЦИОНЕР?



Много лет я была «фанаткой» одного кондиционера для белья с цветочным ароматом.

А недавно где-то прочитала, что белье может хуже отстирываться из-за кондиционера. Неужели это правда?

Алиса Беляева, г. Москва

Да, в некоторых случаях кондиционер для белья может ухудшать качество стирки. В составе этого средства – катионные ПАВ и силиконы, они оседают на волокнах и создают тонкую пленку, благодаря чему ткань становится мягче и меньше электризуется. Это как раз те плюсы, за которые мы ценим кондиционер.

Но та же пленка может при последующих стирках мешать моющим средствам проникать в волокна. Активные компоненты стирального порошка или геля хуже взаимодействуют с загрязнениями. А еще кондиционер может снижать впитываемость, что особенно заметно на махровых полотенцах, микрофibre, спортивных вещах с влагоотводящими свойствами.

НОГОТЬ ВРОС ИЗ-ЗА НОСКОВ?



Никогда не страдала вростанием ногтей, а недавно обнаружила, что ногти на больших пальцах стали как-то некрасиво кривиться внутрь. Ранее сестра купила мне несколько пар носков, но ошиблась с размером – взяла слишком тесные. Но я все равно их ношу – не выбрасывать же. Неужели из-за этого и начались проблемы с ногтями?

Татьяна М., г. Приозерск

Сами по себе носки не могут вызвать врастание ногтей, но если они тесные, то могут стать косвенной причиной, создавая механическое давление. Это давление передается на ногтевую пластину, и со временем угол ногтя может начать врезаться при росте в боковой околоногтевой валик, травмируя его и запуская воспаление. Особенно рискует большой палец стопы – на него нагрузка при таком сдавлении ложится сильнее.

Эффект суммируется, если вы носите тесные носки вместе с узкой обувью. Но чаще на ногти негативно влияют другие факторы, например, неправильная техника подстригания ногтей с глубоким



их вырезанием, грибковое поражение и др.

Советуем вам отказаться от узких носков и обратиться за консультацией к врачу-подологу или хирургу.

ЗАЧЕМ СОБАКА ЕСТ ТРАВУ?



Наш пес Шопен во время прогулок часто останавливается, чтобы пожевать травку на газоне. Это ему каких-то витаминов не хватает в рационе? Может, стоит купить биодобавки?

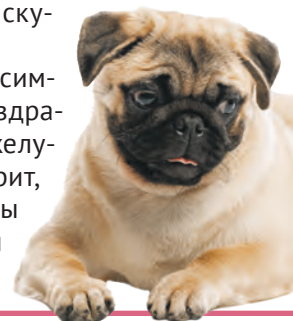
Виктор Сергиенко, Липецкая обл.

Тяга к траве вряд ли означает, что собаке не хватает витаминов. Пищеварительная система собаки, как и любого другого «хищника», не очень приспособлена к тому, чтобы эффективно извлекать полезные вещества из сырой травы, и даже если в рационе имеет место дефицит каких-то элементов, трава его вряд ли закроет. Но если рацион питомца беден растительными волокнами, тот может инстинктив-

но добирать их в траве, ведь клетчатка стимулирует перистальтику кишечника. Возможно, животное беспокоит дискомфорт в ЖКТ, и оно заглатывает жесткие стебли, чтобы вызвать рвоту и таким образом избавиться от непереваренной пищи, комка шерсти, излишка желчи или инородного предмета.

А еще жевание у собак (так же, как и у людей) может быть способом справиться со скукой или стрессом.

Но иногда такое поведение – симптом гельминтоза (паразиты раздражают ЖКТ) или заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, панкреатит). Если жевание травы становится у собаки навязчивой идеей, покажитесь ветеринару.



Кашель, который не даёт спать

Вы выключаете свет, кладёте голову на подушку, предвкушая восемь часов здорового сна. И тут начинается он. Сначала лёгкое першение, затем приступ, который заставляет сесть в кровати и кашлять до боли в рёбрах. И вот вы уже на кухне, пытаетесь справиться с ситуацией водой, молоком, леденцами... Чем угодно, лишь бы отдохнуть самим и дать поспать другим. Давайте разберёмся, почему мы кашляем именно ночью и как вернуть себе тишину в спальне.



Предположим...

...вы простыли. Запершило в горле, появился насморк. Возможно, даже температура поднялась. Но, как назло, когда организму нужен отдых и покой, ни с того ни с сего вы перестаете нормально спать из-за кашля. Есть три причины, почему кашель при ОРВИ обостряется в темное время суток.

1. Сила притяжения

Во-первых, это гравитация. Днём слизь из носа и околоносовых пазух либо высмаркивается, либо незаметно стекает по задней стенке глотки и проглатывается. Когда мы ложимся, слизь уже не плавно стекает, а скапливается. В итоге она начинает раздражать кашлевые рецепторы в гортани и глотке, вызывая рефлекторный кашель. По-научному это называется постназальным (или эпиназальным) затеком.

Пока слизи немного, она делает это не слишком навязчиво. Вам просто захочется «прочистить»

горло. Слизистый комочек отойдет, и вы будете спокойно спать дальше. Все становится хуже, когда слизи образуется слишком много. Например, если у человека насморк. Кроме того, слизистая оболочка гортани и глотки при ОРВИ воспаляется, становится чувствительной. Как результат, обильная слизь запускает не просто одиночный кашлевой толчок, а продолжительный кашель, заставляя человека идти на кухню попить водички.

2. Царство вагуса

Во-вторых, меняется работа вегетативной нервной системы. Ночью «царствует» парасимпатическая нервная система во главе с блуждающим нервом – вагусом. Эта система поддерживает организм в состоянии покоя и расслабления – то, что нужно для крепкого ночного сна.

Но у нее есть и другие эффекты. Например, парасимпатическая нервная система сужает бронхи и повышает их реактивность. Поэтому, если днём просвет бронхов был условно нормальным и его хватало, чтобы

образующая там слизь спокойно выходила наружу и не раздражала кашлевые рецепторы, то ночью даже небольшое воспаление может превратиться в значимое сужение и помешать этому процессу. Скопившаяся слизь в суженных трахеях и бронхах заставит своего хозяина не спать ночами в попытках ее откашлять.

3. Гормоны тоже участвуют

В-третьих, это гормональный фон. Пик выработки кортизола – нашего природного противовоспалительного гормона – приходится на утро. К полуночи его уровень падает до минимума, давая воспалительным молекулам (гистамину, лейкотриенам) зеленый свет. Эти воспалительные молекулы и без слизи могут раздражать кашлевые рецепторы и вызывать приступообразный ночной кашель. Кстати, именно поэтому астматики и аллергики часто спокойно засыпают, но к ближе к полуночи просыпаются от кашля.

Кашель бывает разным

Кашель никогда не бывает самостоятельным заболеванием. Это всегда симптом какой-то более глобальной неполадки организма. И дело далеко не всегда в болезнях дыхательной системы. Кашель могут вызывать лекарства, сердечные и пищеварительные проблемы, аллергии и даже стресс. Ночного кашля это тоже касается.

Если кашель возник при ОРВИ, то он может оставаться с человеком в норме до 8 недель. Да, целых 2 месяца! Просто потому, что дыхательным путям нужно время, чтобы восстановиться и перестать быть слишком чувствительными.

Но если ваш ночной гость захватывает к вам дольше, чем 2 месяца, время поискать другие причины.



Вот 3 самых частых

1. Гастроэзофагеальный рефлюкс (ГЭРБ)

ГЭРБ – это болезнь, которая возникает из-за обратного заброса содержимого желудка в пищевод. Самый частый симптом – изжога. Ночью ГЭРБ беспокоит часто. Дело все в той же гравитации: сделать обратный заброс желудочного сока лежа проще, чем стоя. При этом кислота раздражает не только пищевод, но и верхние дыхательные пути, вызывая ночной кашель.

2. Бронхиальная астма

Любимое время астмы – ночь. Считается, что дело в наибольшей активности воспалительных молекул в это время суток. Однако астматиков редко беспокоит просто кашель. Как правило, он сопровождается приступом удушья – вдохнуть еще как-то получается, а вот выдохнуть становится сложнее. Поэтому, если ваш кашель сопровождается одышкой – время обратиться к врачу.

3. Сердечная недостаточность

Сердце работает и днем и ночью, но в темное время суток все-таки менее интенсивно. Когда оно здорово, это небольшое снижение активности организмом

никак не ощущается. А вот если сердце качает кровь хуже обычного, то даже небольшая поправка ночью вызывает венозный застой в легких. И это тоже проявляется кашлем. Важно отметить, что сердечный ночной кашель крайне редко является первым или единственным признаком проблем с сердцем. Обычно человек знает о существующей сердечной патологии, для него не в новинку отеки на ногах и плохая переносимость физических нагрузок. Тем не менее, появление кашля по ночам у сердечника – всегда повод показаться врачу.

5 способов облегчить ночной кашель

1. Поднимите изголовье кровати на 15–20 см

Не двумя обычными подушками (это согнет шею и только ухудшит кашель), а именно сам каркас кровати. Можно воспользоваться специальной клиновидной ортопедической подушкой. Гравитация снова на нашей стороне!

2. Увлажните воздух

Сухой воздух пересушивает слизь, делая из нее пленки, которые раздражают горло. Идеальная влажность в спальне – 50–60%.

3. Пейте

За час до сна можно выпить немного теплой воды или некрепкого травяного чая, чтобы увлажнить слизистую.



4. Не пере едайте

Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3 часа до сна. Исключите вечерний чай с мятой (мята расслабляет пищеводный сфинктер) и шоколад (повышает кислотность). Он способствуют рефлюксу.

5. Дыхание через нос

Если нос заложен, воспользуйтесь солевым спреем (аквамарис, физиомер) для промывания перед сном или сосудосуживающими спреями по рекомендации врача. Дышите осознанно носом. Ротовое дыхание напрямую раздражает кашлевые рецепторы.



МИЛЛИАРДЫ НА СТРАДАНИЯХ, О КОТОРЫХ МОЛЧАТ ИСПОВЕДЬ СПЕЦИАЛИСТА

Прежде чем я расскажу вам личную историю, взгляните на факты. В России ежегодно продается более 50 миллионов упаковок слабительных препаратов. До 70% потребителей используют их регулярно, годами. Это не просто цифры¹. Это миллионы людей, попавших в ловушку.

Моей маме 68 лет. Она из того поколения, которое не жалуетса. Зарядка, бассейн, а летом – огород в деревне. Она не представляет жизни без движения. Но однажды у нее появились проблемы, о которых она долго молчала. Когда терпеть уже не смогла, обратилась ко мне.

Я понимал: запор у мамы – точно не от малоподвижного образа. Зная ее активный характер, я сначала бросился корректировать питание. Не помогло.

И только когда я сел и проанализировал ее аптечку, меня осенило.

В чем была настоящая причина

Одни препараты расслабляют гладкую мускулатуру. Другие снижают тонус кишечника. Третьи нарушают моторику. Мама мучилась не из-за «возрастного запора» и не из-за неправильной еды. У нее были «лекарственные» запоры. Потом выяснилось: мама, отчаявшись, все же принимала слабительные.

Фармацевтический крючок

Понимаете, сильные слабительные – это ловушка. Они заставляют кишечник сокращаться неестественно, дают мгновенный эффект, но с каждым разом привыкание растет. Дозу повышают, кишечник становится «ленивым» и уже не может работать без допинга. Круг замкнулся: чем больше пьешь, тем больше нуждаешься. Зависимый пациент – чаще ходит в аптеку за слабительным. Хорошо, что мама вовремя обратилась ко мне.

Решение, которое сработало

Нужно было средство, которое не «бьет» по ослабленному проблемному кишечнику, а мягко восстанавливает его естественную работу. Я перебрал десятки составов. Остановился на натуральном комплексе «Дефекорт». В его составе не химия, а «природная бригада скорой помощи» для кишечника. Есть даже алоэ, которое успокаивает раздраженную слизистую, пострадавшую от лекарств.

Уже к середине курса кишечник заработал сам. Стул стал регулярным, исчезла тяжесть, перестали крутиться мысли о недуге. Прошел месяц – результат держится, запоров нет.



Игорь Николаевич, специалист по ЖКТ с мамой

Возможность для вас

Я делюсь этой историей не для рекламы. Как специалист я каждый день вижу пожилых людей, которые годами мучаются, принимают тонны слабительных, но проблема возвращается снова и снова. Они не знают, что есть другой путь. Моя мама могла бы еще долго страдать, если бы мы вовремя не разобрались в причинах.

С радостью хочу всем сообщить, что с 17 июля до 25 сентября 2026 г. действует наша социальная программа «Здоровье сейчас». Это не коммерческая акция, а реальная возможность для пенсионеров получить натуральный комплекс «Дефекорт» без переплат, чтобы у вас был шанс помочь себе или своим близким, не наступая на те же грабли. Записаться в реестр на льготное получение комплекса можно по телефону: 8-800-303-05-55. Назовите номер реестра 3539*. Верните себе легкий и регулярный стул!

*С заботой,
Игорь Николаевич, специалист по ЖКТ,
который смог помочь своей маме.*

СТАЛИ ХУЖЕ ВИДЕТЬ?

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ НАНОКАПЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ! ОНИ СЛОВНО ПРИРОДНАЯ ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА ГЛАЗ!

Известный специалист в области глазных заболеваний недавно приехал из Израиля, и наш корреспондент встретился с ним, чтобы узнать о современных нехирургических способах борьбы с расстройствами зрения, которые практикуются в этой стране.

– Какие современные методы борьбы с глазными заболеваниями предлагают израильские ученые?

– Людям, страдающим глазными заболеваниями, они рекомендуют специальные нанокapли. Они работают по схожему принципу, что и лазерная шлифовка глаз. Подобные капли уже давно с успехом применяют в Израиле. И только недавно в нашей стране появилось похожее средство.

– При каких заболеваниях могут помочь нанокapли?

– Они прекрасно себя показали при катаракте, глаукоме, дистрофии сетчатки, возрастном снижении зрения, дальнозоркости, близорукости и других расстройствах зрения. Преимущество этих капель в том, что они полностью безопасны! Если например при лазерном воздействии можно случайно допустить неосторожное движение, которое способно привести к неприятным и даже опасным последствиям, то при использовании нанокapлей такая ситуация исключена. Они содержат только натуральные компоненты, которые безопасны для глаз и могут помочь улучшить зрение.

– Как именно они могут помочь это сделать?

– При попадании на роговицу содержащиеся в каплях наночастицы распределяются по ней, образуя тонкий слой, который способствует очищению хрусталика, расчищению каналов для оттока внутриглазной жидкости и восстановлению поврежденных структур глаза. Такое комплексное действие содействует восстановлению правильной работы всех отделов органов зрения.

– Что за частицы содержатся в нанокapлях?

– Это частицы экстрактов жимолости тибетской, базилика священного, арники, ареспола, серебра коллоидного, витамина B12 и таурина. Совместное

их действие способствует нормализации слезоотделения, устранению застоя внутриглазной жидкости, стимуляции работы глазных нервов, оказанию антибактериального эффекта.

– Как называются эти нанокapли?

– Это нанокapли «Светлодар». Они полностью натуральные и способствуют возвращению четкого зрения. Чистый хрусталик, здоровая сетчатка, нужный отток внутриглазной жидкости, нормальное внутриглазное давление, правильная фокусировка зрения – возможны. Все это позволяет видеть хорошо, как вблизи, так и вдаль, без хлопот, связанных с очками, контактными линзами или операцией.



ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – хорошее зрение»

Страдаете от плохого зрения или глазных заболеваний? Тогда вы имеете право поучаствовать в специальной программе по приобретению капель для глаз «Светлодар». Скидка действует только с 17 июля до 28 сентября 2026 г.

Чтобы воспользоваться скидкой

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продиктуйте код **4143** получите капли «Светлодар» **ВСЕГО ЗА 7 РУБЛЕЙ!**

Звонок и доставка бесплатные.

Внимание! Программа* действует только для граждан, рождённых в СССР (до 1960 года).

При получении необходимо предъявить паспорт!

Анатомия шума

Медицинское название шума в ушах – тиннитус. И мы привыкли считать, что это болезнь уха. На самом деле тиннитус – всего лишь симптом, верхушка айсберга. Чаще всего источник проблемы спрятан не в ухе, а в самом сложном органе нашего тела – головном мозге.

Небольшой экскурс в школьную программу. Наше ухо слышит звук так: источник этого звука создает звуковые волны, которые улавливаются особыми датчиками уха и превращаются в электрический импульс. Эти датчики находятся в особом органе – улитке. Дальше импульсы бегут по слуховому нерву в мозг. Мозг обрабатывает сигнал и дает нам понимание характеристик звука. Его громкость, тембр, направление, спектр... Это в норме. Но иногда на каком-то этапе происходит сбой.

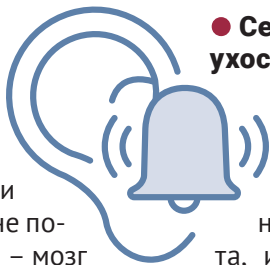
О чём звенит улитка



Что вы слышите прямо сейчас, читая эти строки? Гул холодильника? Разговор домочадцев? Уличный шум за окном? А теперь представьте, что к этому привычному фону примешивается звук, у которого нет источника. Его не могут услышать ваши близкие, его не запишет микрофон. Он ваш – личный и неотвязный. Что это: болезнь, фантом или странная игра нервной системы? Давайте разбираться, что такое шум в ушах по-научному.

Когда виновато ухо

Это классика жанра. Если по какой-то причине датчики в ухе погибли (или есть препятствие, которое не позволяет звуку до них дойти) – мозг перестает получать от них информацию. Чтобы компенсировать эту «тишину», он искусственно усиливает свою чувствительность. Мало ли, вдруг звук есть, импульсы есть, а он просто их не чувствует? Нервные клетки становятся настолько возбудимыми, что сами начинают создавать нервные импульсы. Получается, что внешнего звука нет, но мозг сам его создал. А человек, соответственно, услышал. Когда же это случается?



● **Сенсоневральная тугоухость.** Самая частая возрастная причина. Датчики звука в улитке изнашиваются от возраста, гипертонии, сахарного диабета, инфекции или других проблем.

● **Серная пробка.** Банально, но факт. Давление на барабанную перепонку меняет проведение звука, и мозг начинает «фантазировать».

● **Отосклероз.** Патология среднего уха, когда слуховые косточки теряют подвижность. Такое часто случается из-за частых отитов.

Интересный факт

В 2008 году был проведен весьма показательный эксперимент. 53 здоровых молодых человека на 4 минуты поместили в абсолютно тихую комнату, лишенную каких-либо источников звука, о чем испытуемые не знали. Им дали список из 23 различных звуков и спросили, что они слышали. Результат ошеломляет: 83% участников сообщили, что слышали хотя бы один звук. Затем, чтобы создать эффект внушения, в комнату поставили неработающий громкоговоритель и попросили зайти снова – процент слышимости звуков вырос до 92%. А ведь было абсолютно тихо!

Сам себе композитор

Самые мучительные и стойкие формы тиннитуса рождаются не в ухе, а в центральной нервной системе. По неясным до конца причинам мозг начинает самостоятельно генерировать звуковые ощущения. Это очень похоже на фантомные боли в ампутированной конечности – ноги или руки давно нет, а боль в них чувствуется. Так и здесь: внешнего источника звука нет, но мозг самостоятельно его воспроизводит.

Как правило такой шум в ушах усиливается при усталости или стрессе. Дело в том, что участки мозга, ответственные за эмоции, напрямую связаны со слуховой корой. Поэтому, если вы тревожны, о чем-то волнуетесь или просто вымотаны, эмоциональные центры запустят волну возбуждения, которая дойдет до слуховой коры и создаст иллюзию звука.

Проблема усугубляется тем, что шум в ушах сам по себе очень раздражает. Поэтому если вы прислушиваетесь «Звонит или нет?» или подсознательно ожидаете тиннитуса, то мозг даст команду слуховой коре: «Человек прислушивается. Это важно! Добавь громкость!». И шум в ушах станет еще сильнее. Так замыкается порочный круг: стресс → шум в ушах → еще больший стресс → еще громче шум → и т.д.

Для пациента этот шум абсолютно реален, но по сути является слуховой «галлюцинацией». Этот шум всегда сильнее в тишине, когда внешние звуки не маскируют внутреннюю нейронную активность. Сам по себе он не опасен для жизни, но способен серьезно влиять на сон, концентрацию и эмоциональное состояние.

Другие причины

На самом деле то, о чем мы сейчас расскажем, встречается намного реже первых двух факторов (проблема с датчиками и слишком чувствительная слуховая кора – причина тиннитуса в 99% случаев). Но именно это врачи исключают в первую очередь.

Иногда шум в ушах может быть признаком другого заболевания. Поэтому его называют вторичным. Вторичный тиннитус составляет менее 1% всех случаев шума в ушах, но крайне важен для диагностики. Здесь звук исходит из реального источника рядом с ухом или внутри тела. Увы, именно этот тип может быть потенциально опасен, поэтому к нему такое пристальное внимание.

Если ваш шум подходит под одно из этих описаний, визит к врачу откладывать нельзя:

1. Пульсирующий шум, совпадающий с пульсом

Если вы слышите ритмичный «тук-тук» или шипение в такт сердцу, это объективный шум, вызванный турбулентным потоком крови в сосудах. При одностороннем пульсирующем шуме необходимо исключить:

- **Сосудистые аномалии:** стенозы сонных артерий, их патологическую извитость (койлинг, кинкинг), аневризмы, артериовенозные мальформации.

- **Венозные шумы:** из-за дивертикула сигмовидного синуса или аномалий луковицы яремной вены.

- **Сосудистые опухоли:** гломусные опухоли, параганглиомы, гемангиомы. Двусторонний пульсирующий

шум может указывать на внутричерепную гипертензию.

2. Пульсирующий шум, не совпадающий с пульсом

Описывается как «стук» или «щелчки» в ухе. Причина – миоклонус (непроизвольные сокращения) мышц:

- внутреннего уха (стременной, напрягающей барабанную перепонку);

- мышц мягкого неба или глоточных мышц.

3. Односторонний неппульсирующий шум, особенно со снижением слуха на стороне шума

Это классический признак невриты слухового нерва (доброкачественной опухоли мосто-мозжечкового угла). Также может быть при болезни Меньера, отосклерозе, серной пробке или последствиях инсульта.

4. Шум с головокружением и/или резкой потерей слуха

Классическая триада (шум, снижение слуха, головокружение) – признак болезни Меньера или острой сосудистой катастрофы во внутреннем ухе.

Если же ваш шум неппульсирующий двусторонний, то волноваться, скорее всего, не о чем.

Кстати

«Остеохондроз» никогда не является причиной шума в ушах. Это распространенный миф.



Читайте дальше на стр. 10

Продолжение.
Начало на стр. 8

О чём звенит

Откуда ветер дует



Итак, какие обследования пройти пациенту с шумом в ушах.

1. Отоскопия и базовый осмотр. Нужны для исключения серной пробки, перфорации барабанной перепонки, отита.

2. Аудиометрия. Надели наушники, услышали сигнал – нажали кнопку. Золотой стандарт проверки, есть ли потеря слуха на высоких частотах. Необходимо для исключения сенсоневральной тугоухости.

3. Импедансометрия. Проверка подвижности барабанной перепонки и слуховых косточек.

4. Тиннитус-метрия. Доктор подбирает частоту и громкость тона, который похож на ваш собственный внутренний звук. Это нужно для настройки аппаратов маскировки.

5. УЗИДГ сосудов шеи. Обязательно, если шум пульсирующий или асимметричный (с одной стороны).

6. МРТ головного мозга и внутренних слуховых проходов. Назначается при одностороннем шуме, чтобы исключить невриноу слухового нерва.

7. Консультации смежных специалистов: невролога, сосудистого хирурга, стоматолога (при дисфункции височно-нижнечелюстного сустава).

Слышу звон, но не знаю, где он

Если все «красные флаги» исключены и диагностирован первичный тиннитус, главная цель – не уничтожить звук, а сделать его безразличным. Так уж случилось, что мы не можем запретить слуховой коре «хулиганить» и создавать иллюзию шума. Но можно сделать так, чтобы он не отравлял вам жизнь.

1 Звуковая терапия и слухопротезирование

Основа основ при снижении слуха. Современные слуховые аппараты творят с шумом чудеса. Они не только усиливают потерянные частоты, но и встраивают в себя маскиры – генераторы «белого» или «розового» шума, дождя, моря. Мозг получает здоровую стимуляцию, и необходимость генерировать фантомный звук отпадает.



2 Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Напомним, наша цель не убрать звук, а убрать страх перед ним. Именно страх превращает тихий писк в невыносимую пытку.

Все начинается с лимбической системы мозга. Когда тиннитус появляется впервые, миндалевидное тело – наш сторожевой пес – пугается неизвестного сигнала. Мысль «Это опасно! Я не усну!» вызывает выброс адреналина. Звук получает метку «УГРОЗА». После этого мозг начинает прислушиваться к нему постоянно. И чем больше вы проверяете «Звенит

ли еще?», тем громче становится звук. Это похоже на попытку потушить костер бензином – внимание к звуку лишь раздувает нейронный очаг.

Как работает КПТ? Вместе с врачом вы вылавливаете автоматические мысли-катастрофы («Я сойду с ума», «Это невыносимо») и устраиваете им допрос. Был ли хоть один случай безумия именно от тиннитуса? Нет. Стало ли тише от того, что я постоянно прислушиваюсь? Нет. Выясняется, что страшна не громкость звука, а наша реакция на него. Терапия учит заменять панику на рациональное спокойствие. Жить с тиннитусом можно – нужно лишь перестать с ним воевать.

Попробуйте прямо сейчас. Лягте в тихой комнате. Наверняка скоро появится ваш давний знакомый – шум в ушах. Начинайте глубоко дышать: 4 счета вдох, 4 счета выдох. Слушайте звук и повторяйте: «Я дышу, пульс ровный, ничего страшного не происходит». Мозг получает новый опыт: тишина не убивает – она дарит спокойствие.

3 Терапия переобучения (TRT)

TRT держится на трех китах. Первый – это детальное консультирование. Пациенту на понятном языке объясняют, что его шум – не болезнь и не признак катастрофы, а лишь сбой в системе фильтрации сигналов. Это снимает первичный страх.

Второй кит – звуковая терапия. В отличие от простой маскировки, здесь шум не заглушают полностью. Пациенту подбирают широкополосный звук (обычно «белый шум» через слуховой аппарат или настольный генератор) на уровне чуть тише его собственного звона. Почему не громче? Мозг должен научиться слышать и тиннитус, и внешний звук одновременно, постепенно понижая значимость внутреннего шума.

Третий, связующий кит – это снижение активности лимбической и веге-

улитка

тативной нервной системы. Тиннитус мучителен именно потому, что мозг присвоил ему метку «УГРОЗА». Задача TRT – эту метку стереть. Постоянное, ежедневное присутствие слабого фонового шума в сочетании с пониманием безвредности симптома приучает слуховые пути и эмоциональные центры не реагировать. Происходит так называемая габитуация – привыкание. Нейроны перестают возбуждаться, звук теряет эмоциональную окраску и уходит из осознанного восприятия на периферию сознания.

4 Медикаментозная поддержка

Таблетки «от шума» не существует. Но если есть хронические болезни (высокое давление, сахарный диабет, атеросклероз и т.д.) или шум в ушах вторичный – необходим прием лекарственных препаратов, которые выпишет врач.



Здесь и сейчас

Но есть вещи, без которых любое лечение не будет эффективным.

1. Не ищите тишину



Как только уходят внешние звуки, тиннитус будет обостряться. Засыпайте под приложения с шумом дождя или работающий вентилятор.

2. Снижайте стресс

Освойте дыхательные практики, запишитесь на йогу или начните работу с психологом. Чем

взбудораженнее мозг – тем сильнее шум. Нужно уметь успокаиваться.

3. Контроль давления и сахара

Что высокое давление, что колебания сахара крови при диабете переводят мозг в режим повышенной боевой готовности. Это заставляет слуховую кору быть активнее и делать шум громче. Поэтому даже небольшое снижение давления и приемлемый сахар крови могут субъективно облегчить состояние шума в ушах.



Будьте здоровы!

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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Реклама 16+ ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:

- ♦ как сохранить молодость духа и тела;
- ♦ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ♦ проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- ♦ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ♦ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Проблемы со зрением



Зрение с возрастом ухудшается. Неужели придется отказаться от любимого вязания или достаточно просто сменить очки?

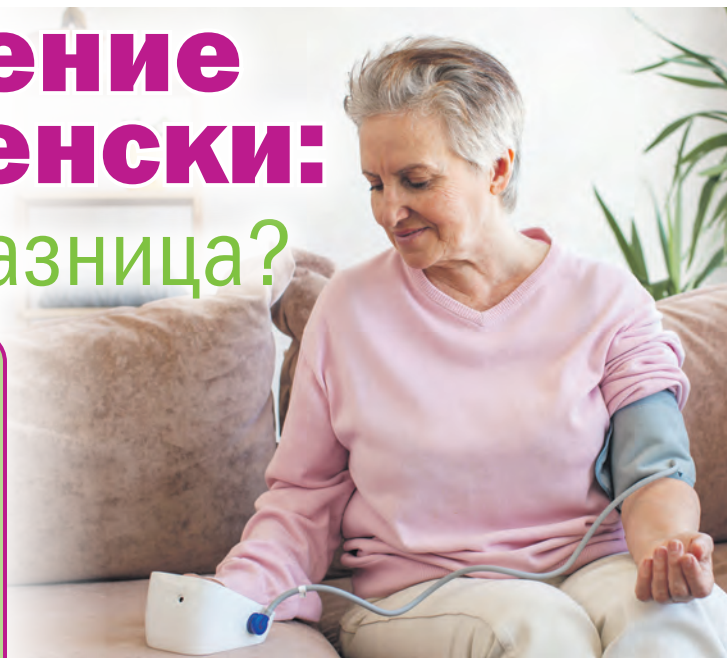
Анна Сергеевна В., г. Тверь

Уважаемая Анна Сергеевна, отказываться от любимого занятия не нужно. Главное – создать правильные условия. Прежде всего, пересмотрите очки – возможно, потребуются с усиленными линзами или специальные бифокальные. Второе – свет. Рабочее место должно быть освещено ярко, но без бликов. Идеально подойдет лампа дневного света с гибкой ножкой. Третье – режим. Каждые 30 минут делайте перерыв, смотрите вдаль, мягко моргайте. Вязание вредит зрению только тогда, когда выполняется в полутьме и по правилу «доделать во что бы то ни стало».



Давление по-женски: в чём разница?

Мы привыкли думать, что инфаркты и инсульты – это мужская история. Увы, статистика безжалостна: в России от сердечно-сосудистых заболеваний женщины умирают чаще мужчин. И главный молчаливый убийца здесь – артериальная гипертония. После 55–60 лет давление повышается у каждой второй женщины, но коварство болезни в том, что протекает она иначе. Почему так происходит и что с этим делать?



оседать «плохому» холестерину. Именно поэтому до 45–50 лет женщины болеют гипертонией значительно реже их ровесников-мужчин.

Но менопауза все меняет. Уровень эстрогенов падает, и сосуды лишаются своей защиты. Они становятся жесткими, хрупкими, чувствительными к стрессу. Именно поэтому «внезапная» гипертония в 50 лет с медицинской точки зрения – закономерность, а не случайность.

Три особенности

Есть три фактора, которые делают женскую гипертонию особенно упрямой.

Первый – соль

После менопаузы женский организм приобретает так называемую сольчувствительность. Задержка жидкости становится более выраженной, объ-

ем циркулирующей крови растёт, нагрузка на сердце и почки увеличивается. В результате парочка солевых огурчиков может обеспечить скачок давления.

Второй – эмоциональная сфера

Женщины чаще мужчин подвержены тревожным и депрессивным состояниям. А хроническая тревога – это постоянный выброс адреналина и кортизола, которые вызывают сужение сосудов и заставляют сердце биться чаще. Возникает порочный круг: волнение поднимает давление, плохое самочувствие усиливает волнение.

Третий – вес

С возрастом обмен веществ замедляется, а набор веса в менопаузе идет по абдоминальному типу (вокруг талии). Висцеральный жир гормонально активен. Он сам провоцирует воспаление и еще больше повышает давление.

Гормональный щит

Главное гормональное отличие женского организма от мужского – эстрогены. До наступления менопаузы эти гормоны работают как естественные защитники сосудов. Они помогают сосудам расширяться, когда нужно пропустить больше крови, борются с воспалением в сосудистой стенке и не дают

Что ещё?

У женской гипертонии есть свои клинические предпочтения. Если у мужчин-гипертоников чаще развивается классическая ишемическая болезнь сердца с бляшками в крупных артериях, то у женщин картина иная.

Они чаще страдают от так называемой микрососудистой стенокардии – когда болей за грудиной нет, крупных бляшек тоже, а поражаются мельчайшие сосуды, питающие сердечную мышцу. Диагностировать это состояние традиционной коронарографией сложно, и женщина годами может ходить с «непонятной» одышкой и слабостью, оставаясь без лечения.

Следствие такого нарушения – особый вид сердечной недостаточности. Врачи называют ее сердечной недостаточностью с сохраненной фракцией выброса. Когда на лицо все признаки плохой работы сердца, а на УЗИ – все относительно неплохо.

Женский план защиты

Цифры имеют значение. Тонометр дома – предмет первой необходимости. Нормы давления едины для всех: мы стремимся к показателям ниже 130 на 80 мм рт. ст.

Меньше соли.

Убираем солонку со стола. Помним о

скрытой соли в колбасах, сырах, консервах и хлебе. Не забывайте пить достаточно чистой воды.

Движение без фанатизма.

Идеальная активность для женского сердца – быстрая ходьба, плавание, скандинавская ходьба, велосипед. Всего 30–40 минут в день достаточно, чтобы сосуды сказали «спасибо».

Работа со стрессом.

Дыхательные практики, полноценный сон, отказ от привычки «заедать» тревогу сладким. Иногда требуется помощь психотерапевта, чтобы разорвать связку «тревога – подъем давления – страх за здоровье – еще большая тревога».

Не слабость, а поддержка.

Многие женщины боятся «подсесть на таблетки». Но современные препараты не просто снижают давление или холестерин. Прием лекарств – разумная долгосрочная инвестиция в активное долголетие.

Быть здоровой и активной – это, пожалуй, лучший подарок, который женщина может сделать себе и своим близким.



Вопрос про лямблиоз

Можно ли вылечиться от лямблиоза без лекарств, народными средствами? Слышала про тыквенные семечки, чеснок и полынь.

Галина Петровна Т., Московская обл.

Галина Петровна, ответ – нет. Лямблиоз – это паразитарное заболевание, и попытка вылечить его только народными методами чревата переходом в хроническую форму. Тыквенные семечки, чеснок и настои трав действительно могут создавать неблагоприятную среду для лямблий в кишечнике, но полностью уничтожить их не способны. Возбудитель живет не только в просвете кишечника, но и в желчных протоках, куда народные средства попросту не проникают в нужной концентрации. Доверьте лечение врачу.



Снизить без лекарств

Хотелось бы узнать, как можно снизить давление, если оно резко подскочило, а лекарств под рукой не оказалось?

Валентина Ильинична, г. Смоленск

Валентина Ильинична, однозначного ответа, к сожалению, не будет. Если тонометр показал цифры выше 180/110 мм рт.ст., а тем более если появилась боль в груди, одышка, нарушение речи или асимметрия лица – немедленно вызывайте скорую помощь и не тратьте время на самостоятельные попытки снизить давление. Если же подъем умеренный, а самочувствие терпимое, можно попробовать следующее.

- 1 Сядьте или лягте с приподнятым изголовьем.
- 2 Выполните медленное диафрагмальное дыхание – вдох носом на четыре счета, выдох ртом на шесть счетов, в течение 10–15 минут.
- 3 Сделайте тепло на стопы (грелка или теплая вода) и холодный компресс на лоб и виски. Это помогает перераспределить кровоток.

И обязательно после такого эпизода посетите врача – это сигнал, что ваша плановая терапия требует пересмотра.

терапевт Елена Кидяева

Когда сорвал спину

✉ Сорвал спину на даче, когда таскал стройматериалы. Теперь не разогнуться. Расскажите, как правильно поднимать тяжести, чтобы впредь не попадать в такую историю.

Игорь Васильевич, 59 лет,
г. Калуга

Главное правило – подъем тяжести начинать не со спины, а с ног. Для этого подойдите вплотную к грузу, поставьте ноги на ширине плеч, одну чуть вперед. Присядьте с прямой спиной, как штангист перед взятием веса. Возьмите груз двумя руками, прижмите к себе. А теперь поднимайте его за счет разгибания ног, а не разгибания поясницы. Спина все время прямая.

Еще три правила:

- **никогда не поворачивайте корпус с грузом в руках – повернитесь всем телом, переступая ногами;**
- **не поднимайте рывком;**
- **если ноша внушительная – разделите на несколько подходов. Так вы сэкономите больше времени, чем лежа с больной спиной.**

Терпеть нельзя лечить: где поставить запятую

Принято считать, что мужчины терпят боль до последнего. Особенно когда речь заходит о ногах. Подумаешь, побаливает после долгой ходьбы, затекает в неудобной обуви, тянет к вечеру. Спишем на возраст, тяжёлый день или старую травму. А между тем боль в ногах у мужчин имеет свои, чисто мужские причины и особенности. Давайте разбираться.

Ахиллесова пята

Главная причина мужских болей в ногах – **сосуды**. Мужчины от природы имеют более высокую склонность к атеросклерозу, а артерии ног страдают от него одними из первых. Когда сосуды ног забиваются атеросклеротическими бляшками, развивается болезнь – облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей (ОАСНК). И встречается он у мужчин в 2–3 раза чаще, чем у женщин.

Классическая картина ОАСНК такая. Мужчина идет быстрым шагом, и вдруг в икроножной мышце возникает сжимающая

боль. Приходится остановиться, чтобы дать ей утихнуть. Как только она проходит, мужчина идет дальше, но через какое-то время ситуация повторяется и ему снова требуется остановка. В народе это называют «перемежающей хромотой».

Перемежающаяся хромота – следствие кислородного голодания мышц. Артерии, забитые атеросклеротическими бляшками, не могут доставить к работающим мышцам нужный объем крови. Симптом этот коварен: между приступами ноги не болят, и пациенты месяцами, а то и годами убеждают себя, что «просто растянул связку» или «не в той обуви пошел».

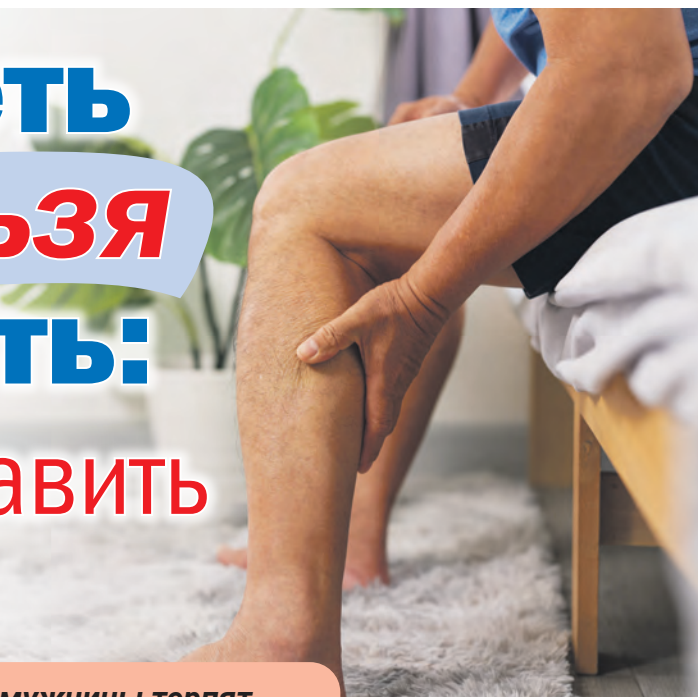
Увы, бляшки продолжают расти и рано или поздно могут перекрыть сосуд в ноге полностью. В результате боли начинают появляться даже в покое, мышцы тают на глазах, кожа становится бледной, а любые ранки нагнаиваются и очень долго заживают.

И вены тоже

Принято думать, что **варикоз** – женская болезнь. Это опасное заблуждение. Варикозная болезнь у мужчин встречается реже, это правда. Но протекает она гораздо агрессивнее и чаще приводит к осложнениям.

Основная причина – позднее обращение. В результате первый визит к врачу часто происходит уже по поводу тромбоза – острого воспаления венозной стенки с образованием тромба.

Не стоит забывать и про профессиональный фактор. Мужчины чаще работают в условиях длительного статического напря-



жения: дальнотойщики за рулем, строители, охранные на ногах, офисные сотрудники в кресле. Длительное стояние или сидение без движения – идеальные условия для венозного застоя.

Болезнь королей

Классическая мужская болезнь – **подагра**. Острая, невыносимая, пульсирующая боль в основании большого пальца ноги, которая часто будит среди ночи. Сустав краснеет, опухает, становится горячим на ощупь. Причина – избыток мочевой кислоты и кристаллизация ее солей в суставе. Мужчины болеют подагрой в десятки раз чаще женщин. Провокаторы известны – красное мясо, пиво, крепкий алкоголь. Неудивительно, что подагра в прошлом куда чаще поражала богатых джентльменов, чем представителей бедных сословий. Отсюда ее народное название – болезнь королей.

Пять «красных флагов»

Как понять, что с болью в ногах пора срочно к врачу?

● **Переменяющая хромота.** Если без боли в икре вы можете пройти менее 200 метров – это показание для немедленного УЗИ артерий ног и консультации сосудистого хирурга.

● **Боль и отек только одной ноги.** Асимметричный отек, особенно если нога горячая и покрасневшая, – подозрение на тромбоз глубоких вен. Здесь счет идет на часы.

● **Боли в ногах в покое.** Онемение, жжение, судороги даже по ночам, которые проходят, если свесить ноги с кровати – признак критической ишемии.

● **Изменение цвета кожи.** Бледная, холодная стопа – плохо с артериями. Синеватая или темно-багровая – застой в венах. Появление долго не заживающих ран (трофических язв) – повод для госпитализации.

● **Внезапная острая боль в первом пальце.** Особенно после застолья – классика подагры, требующая не просто обезболивающих, а пересмотра образа жизни.

Мужской чек-лист

● Бросить курить

Никотин – главный уничтожитель артерий нижних конечностей. Облитерирующий атеросклероз у курящих мужчин протекает в разы агрессивнее, и без отказа от сигарет любое лечение будет бессмысленным.

● Провести ревизию обуви

Мужчины часто носят тесные туфли и слишком плоскую подошву, что нарушает кровообращение и травмирует стопу.

● Контроль веса

Любой лишний килограмм – дополнительная

нагрузка на сосуды и суставы.

● Ежедневная ходьба

Отличный тренажер для сосудов ног. Именно дозированная ходьба тренирует коллатеральное кровообращение и заставляет артерии работать.

● Не терпеть боль

Лучший способ разоблачиться с проблемой – сделать это в компании врача.



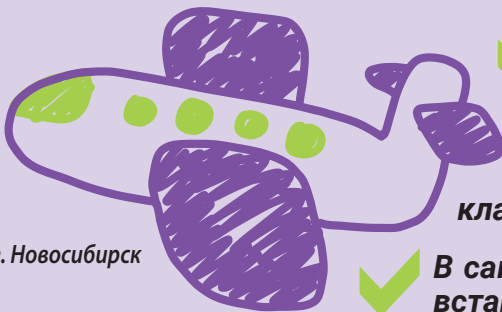
Крыло самолёта

✉ **Предстоит долгий перелет, 8 часов в кресле, а у меня варикоз. Очень боюсь тромбоза. Что делать?**

Михаил Дмитриевич, г. Новосибирск

Михаил Дмитриевич, вот ваш план подготовки.

✓ **За неделю до вылета посетите флеболога – возможно, врач порекомендует профилактическую дозу низкомолекулярного гепарина или другие меры с учетом состояния ваших вен.**



✓ **В день перелета наденьте компрессионный трикотаж, строго подобранный по размеру: гольфы или чулки первого-второго класса компрессии.**

✓ **В самолете каждые 45–60 минут вставайте и ходите по проходу.**

✓ **В кресле делайте простую гимнастику: тяните носки на себя и от себя, вращайте стопами, поднимайте пятки.**

✓ **Пейте воду, а не чай, кофе и тем более алкоголь, которые только сгущают кровь.**

Как отличить лесную от луговой

Лесная земляника предпочитает тенистые леса, вырубки и опушки, поспевает в начале июля, ягоды удлиненные или яйцевидные, с ярким ароматом. Луговая ягода растет на открытых, хорошо освещенных склонах, полянах и лугах, достигает спелости во второй половине июля – начале августа, у нее круглые, почти шарообразные ягоды, с менее выраженным, но тоже очень приятным ароматом.

Чем они полезны

Лесная земляника и луговая земляника, она же земляника зеленая, относятся к одному роду *Fragaria* – в переводе означает «душистая». Их полезные свойства во многом совпадают, но есть и различия. Так, для устранения отеков, подагры, гипертонии стоит собирать лесную землянику. Для поддержки костной ткани и суставов, борьбы с анемией больше полезна луговая клубника. Если же речь идет не о фитотерапии, а о летнем лакомстве, берите любую ягоду, ешьте с удовольствием, заготавливайте впрок. Обе вкусны, обе полезны, и ни одна не разочарует.

✓ **В 100 г свежих ягод содержится 60–90 мг аскорбиновой кислоты.**

Это сопоставимо с лимоном и апельсином.

✓ **Обе ягоды содержат калий, магний, марганец и железо.**

Особенно выделяется железо, которое благодаря витамину С хорошо усваивается.

✓ **В ягодах около 2 г пищевых волокон и пектинов на 100 г.**

Антоцианы, катехины, флавоноиды и эллаговая кислота защищают клетки от окислительного стресса, хорошо воздействуют на кожу при наружном применении.



Лесная неженка и луговая крепышка: собираем ароматную землянику

Это интересно

У луговой земляники есть народное название «полуница». По основной версии оно происходит от слова «половинная». Дело в том, что нижняя половинка ягоды, обращенная к земле, всегда остается беловатой и не краснеет даже при полном созревании. Лесная же земляника краснеет целиком.

Летом все любители лесных прогулок ждут землянику. Сначала поспевает лесная – та, что прячется в тени под старыми деревьями. Чуть позже, на солнечных опушках и лужайках, наступает черед луговой. Эта статья – о земляничках-сестричках, их пользе, различиях и простых рецептах, которые сохраняют летний вкус на зиму.

Как собирать землянику и сохранить её пользу

Лучшее время для сбора – первая половина дня, когда ягоды уже обсохли от росы, но еще не нагрелись на солнце.

Полиэтиленовые пакеты, стеклянные и металлические емкости для земляники не подходят. Лучший вариант – неглубокие корзинки или пластиковые контейнеры, обязательно с отверстиями для вентиляции.

Земляника – одна из самых скоропортящихся ягод. В день сбора ее нужно переработать или убрать в холодильник. Нельзя мыть ягоды до самого момента приготовления, но лучше собирать ягоду в непыльных местах и не мыть ее вовсе.

Кстати

В народном календаре день Давида Земляничника (9 июля) считается началом массового сбора земляники. В этот день на Руси девушки с песнями отправлялись в лес – «земляника девок в лес зовет».

Способы заготовки

● **Заморозка.** Самый лучший способ сохранить и витамины, и аромат. Ягоды замораживают россыпью на плоской поверхности, затем пересыпают в пакеты или контейнеры. Мыть ягоды перед заморозкой не рекомендуется.

● **Сырое варенье.** Ягоды перетирают с сахаром в соотношении 1:1,5 и хранят в холодильнике. Витамины сохраняются почти полностью. Срок хранения в холодильнике — до 3–4 месяцев.

● **Сушка.** Сушат в духовке или электросушилке при температуре не выше 45–50°C. Так витамин С частично сохраняется. Хранят в стеклянных банках с плотной крышкой в темном месте.

● **Варенье-пятиминутка.** Ягоды с сахаром (1 : 1) варят 5 минут после закипания, снимая пенку, затем закупоривают в стерилизованные банки. Потери витаминов — около 40%. Это разумный компромисс между пользой и сроком хранения.

● **Классическое варенье.** Наименее полезный способ. Длительное нагревание почти полностью разрушает витамин С и эллаговую кислоту — один из главных антиоксидантов земляники, убивает аромат.



Бананово-земляничное мороженое

Ингредиенты:

● 2 переспелых банана (с коричневыми точками на кожуре);
0,5–1 стакан свежей земляники;
1 ч. ложка лимонного или апельсинового сока.

Приготовление:

Бананы очистить от кожуры, нарезать кружками толщиной 1–2 сантиметра. Разложить в один слой, убрать в морозилку на 3–4 часа до полного заморозания. Замороженные бананы выложить в блендер. Добавить лимонный сок. Взбивать на высокой скорости, периодически останавливая и соскребая массу со стенок. Сначала будет крошка, затем — кремообразная масса, по консистенции как мягкое мороженое. В конце всыпать землянику и быстро взбить до однородности. Подавать сразу или подморозить 5–10 минут.

Землянично-клубничное желе

Ингредиенты:

● 500 г спелой клубники; 150 г дикой земляники; 150–180 г сахара; 10 г желатина; 50 мл холодной воды; 50 мл воды для сока; 1 ст. ложка лимонного сока.

Приготовление:

Клубнику измельчить блендером до состояния жидкого пюре, добавить воду и лимонный сок. Довести до кипения, варить 5 минут, помешивая. Процедить. Сок вернуть в чистую кастрюлю, добавить сахар. Довести до кипения, варить 2–3 минуты до полного растворения сахара. Остудить до 60–70°C.

Желатин растворить по инструкции. Теплый раствор тонкой струйкой влить в сок, постоянно помешивая. На дно креманок разложить ягоды лесной земляники. Залить подготовленным соком. Убрать в холодильник на 4–6 часов.



Ольга Бельская

**Журнал богато
иллюстрирован.
Представлены
лучшие рецепты!**

- ★ Проверенные хозяйками рецепты в каждом номере
- ★ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ★ Советы по выбору и хранению продуктов



- ★ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ★ Варианты меню для праздников
- ★ Советы по приготовлению блюд для детей

**Номер уже в продаже!
Спрашивайте в киосках,
супермаркетах и почтовых
отделениях.**

12+ РЕКЛАМА

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА
НА САЙТЕ:**



wildberries.ru

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке 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



**Уперев руки в боки, я грозно взирала на невнятную фи-
тюльку, которая по докумен-
там проходила как «матрас
пружинный, ортопедиче-
ский». Что? Вот этот мелкий
рулончик? Я-то представляла
себе нечто серьезное и вну-
шительное, способное спину
моей дочери в состояние
«а ля балерина» привести.**

И нечего хихикать

– Ай, – от неожиданности я шлеп-
нулась на пятую точку, от чего ста-
ренький ламинат жалобно скрипнул.

Еще бы, это пружинное чудови-
ще выскочило из надрезанной мною
упаковки, словно семена из пере-
зревшего бешеного огурца. Да не
просто выскочило, а хорошенько
приложило меня прямо под подбо-
родок – чистый нокаут. Буквально
через несколько минут «фитюлька»
превратилась в мечту матери-кукуш-
ки, чья дочь страдает от сколиоза.
Нет, не так. Это мать-кукушка стра-
дает, что у ее дочери сколиоз, в то
время как сама дочь вполне себе
довольна и счастлива.

Итак, матрас есть. Осталось со-
брать кровать. И вот тут мой запал
скис. Я, конечно, тетушка задорная,
но в свои сорок с хвостиком так и не
научилась держать в руках молоток
и отвертку. Связать там что-то, сшить,
склеить – это завсегда пожалуйста, а
вот приколотить и присаморезить...

Я вздохнула и ладонями закрыла
лицо. Эх, Мишка-Мишка, как же не
вовремя ты решил уйти. Пестовал
нас с дочкой, баловал, словно прин-
цесс. Берег от любых невзгод, решал
все вопросы. И вот тебя нет. А я да-
же за коммунальные услуги платить
не научилась. Потекший же смеси-



Я понял – без меня ты пропадёшь

тель, заскрипевшая дверь или пере-
горевшая лампочка и вовсе вгоняют
меня в ступор. Так что же я, малень-
кая женщина, избалованная заботой
мужа, могу сделать с кроватью?

Резко оторвав руки от лица, я вы-
терла нечаянные слезы, резво вско-
чила на ноги и грозно глянула на
«конструктор», из которого надлежа-
ло собрать будущее спальное место.

– И нечего хихикать, – стрельнула
я взглядом на расчирикавшегося по-
пугайчика Алика, – сейчас увидишь
всю мощь женской ловкости и сооб-
разительности. Еще себе будешь та-
кую же кровать просить.

Некому подсказать...

– Йод, перекинь, стерильные сал-
фетки? – фармацевт участливо за-
глянула мне в глаза.

– Йод, перекинь, стерильные сал-
фетки, – кивнула я, критично осмо-

трев рану на руке. – Да, и валериа-
новых капель пожалуйста.

– Покажите, – раздался позади
меня озабоченный мужской голос.
Я покорно протянула руку высоко-
му мужчине в строгом деловом ко-
стюме. – Возьмите еще мазь Виш-
невского и от рубцов, – проговорил
тот, внимательно изучив мое боевое
ранение.

– Хорошо, – согласно кивнула я и
улыбнулась мужчине, – спасибо!

– Вы где так поранились? Вам бы в
травмпункт.

– Да ничего серьезного, – махнула
я здоровой рукой. – Царапина все-
го лишь. Сейчас перевяжу, и все бу-
дет хорошо.

– Давайте я помогу, я врач. – Ко-
нечно, я пыталась протестовать,
но вяло. Мужчина был настойчив и
убедителен. А потому через десять
минут на руке у меня красовалась
идеально ровная, образцовая пря-
мо-таки повязка. – Так где вы пора-
нились? – не сдавался незнакомец.

– Проиграла бой с кроватью. –
Мужчина посмотрел на меня недоу-
менно. Я рассмеялась: – Пыталась со-
брать, но потерпела полное фиаско.

– Собрать кровать? Ничего себе! –
мужчина искренне удивился. – Зна-
ете, что? Похоже, моя помощь на-
кладыванием повязки не ограни-



**Любовь является великим украшением
жизни. Она заставляет природу цвести,
играть красками, петь чудесными
песнями...**

Анатолий Луначарский



чится. Ведите, попробуем обуздать монстра.

То, что этот обаятельный красавец может оказаться обыкновенным пройдохой, вором или еще кем-то похуже, мне даже в голову не пришло. Мишка всегда говорил, что я слишком наивная, но Мишка всегда был рядом, а вот теперь его нет. Некому подсказать, некому наставить, некому предостеречь.

Вот и познакомились

– Фух, готово, – мужчина удовлетворенно посмотрел на дело рук своих, – кровать собрана, полка над кроватью повешена.

– Здорово! – искренне похвалила я своего нежданного помощника. – Ульяна из института вернется, будет очень рада. Спасибо вам! Пойдемте пить чай.

– Не откажусь, – мужчина раскатыл и застегнул пуговицы на манже-



Жизнь без любви – не жизнь, а существование. Для того и дана душа человеку, чтобы любить...

Максим Горький

тах ранее закатанных рукавов, снял со спинки стула пиджак. – Голоден как лев, сутки на смене был.

– Ой, да я вас тогда ужином накормлю, у меня все давно готово, – обрадовалась я возможности отблагодарить отзывчивого мужчину.

Когда мы сидели за столом и наперебой рассказывали друг другу забавные истории, не забывая «метать» тушеную с мясом картошечку, помощник мой вдруг резко выпрямился и замер, глядя на меня округлившимися от удивления глазами.

– Что? – встревожилась я, – что-то попало в картошке? Невкусно?

– Меня Владимир зовут, – медленно приговорил мужчина и улыбнулся извиняющейся улыбкой.

– А меня Софья, – я точно так же выпрямилась, будто швабру проглотила, и скопировала непроизвольно его взгляд.

Еще несколько секунд мы смотрели недоуменно друг на друга, а потом дружно расхохотались.

– Вот и познакомились, – сквозь смех проговорил Владимир.

Володя пригласил меня на ответный ужин. Сознавшись, правда, что готовит скверно, а потому единодушно было решено побывать в новом ресторане.

...

– Я просто понял, что без меня ты пропадешь, – пожал плечами муж на мой вопрос «почему ты выбрал меня?», поцеловав в макушку. – Ты маленькая и беззащитная. Тебя вон даже кровати кусают. Ну как тут мимо пройти?

Я счастливо вздохнула и поудобнее устроилась в Володиных объятиях. Хитро прищурилась – сказать мужу, что я ремонт на балконе задумала, или побережь нервы счастливого новобрачного?..

Софья

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»)



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, соленья, квашения. Добавлены варианты заморозки, приготовления 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

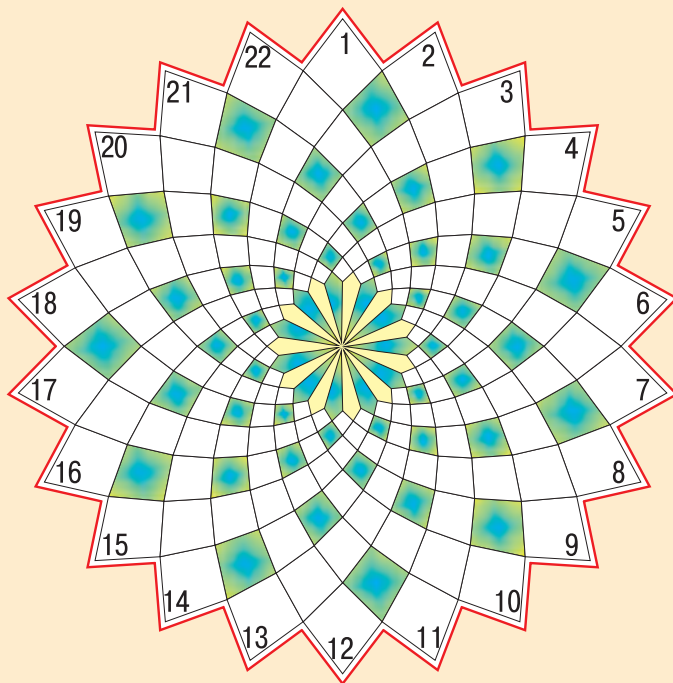
и праздничный стол, например, – вяленые помидоры, лечо или кабачковая или баклажанная икра, соусы и аджики. По традиции в состав кулинарных сборников мы включили рецепты не только из архива редакции, но и из присланных нашими дорогими читателями своих любимых блюд. Причем кроме оригинальных рецептов 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 УЖЕ В ПРОДАЖЕ. 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.

Цветок



Впишите слова по контурам «лепестков».

1. Мужчина, от которого Фортуна нос воротит.
2. Свежее «веяние». 3. Деятельность, направленная на получение прибыли. 4. Позор, покрывающий голову. 5. Тот, кто распоряжается судьбами людей.
6. Антоним хрупкости. 7. «Смеяться» – глагол, «смеющийся» – 8. Реакция гвоздя на сырость.
9. Изготовление драпа на станке. 10. Форма брака, при которой муж и жена в единственном «экземпляре». 11. Огородик, помогающий выжить в кризис.
12. Женские украшения (кольца, брошки и т.п.), сделанные не из драгоценных камней и металлов, в отличие от ювелирных изделий, а из недорогих или искусственных материалов. 13. Место приобщения к самому массовому искусству. 14. Тлеющая деревяшка. 15. «Агония» костра. 16. Фаза, когда появляется молодой месяц на небе. 17. «Причесывание» вспаханного поля. 18. Гончар. 19. ... Елисей – жених, искавший по всему свету свою невесту в «Сказке о мертвой царевне и о семи богатырях» Пушкина.
20. Уже не письмо, еще не посылка. 21. «Газель», тормозящая на остановках. 22. Общежитие насекомых, способных скушать деревянный дом.

ОТВЕТЫ

1. Неудачник. 2. Новшество. 3. Коммерция. 4. Бесчестие. 5. Вершитель. 6. Прочность. 7. Причастие. 8. Оккупация. 9. Ткачество. 10. Моногамия. 11. Подсознание. 12. Вилочка. 13. Кинобюджет. 14. Головоломка. 15. Потухающая. 16. Новолуние. 17. Боронение. 18. Горшечник. 19. Королевич. 20. Бандероль. 21. Маршрутка. 22. Термитник.

Тренируем память и смекалку

НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ



Логические загадки



1. Знаменитое на весь мир мемориальное сооружение носит фамилию человека, который не был в нем похоронен. О чем и ком речь?
2. Составьте пример на сложение, используя восемь цифр 8 так, чтобы в сумме получилось число 1000.
3. Сначала дают, потом держат. Что это?

ОТВЕТЫ

- Логические загадки:
1. Пирамида Хеопса.
 2. $888 + 88 + 8 + 8 + 8 = 1000$.
 3. Слово.



Задача «Найдите 10 отличий».

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ **8-495-201-25-12** Юристы и Адвокаты. Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! Тел.: 8-495-201-25-12



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. Полковная, д. 3, стр. 2, подъезд 1

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

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

В ближайшие две недели Овен ждет прилив вдохновения. Хобби, обустройство дома и сада – всему своя творческая изюминка. Не бойтесь пробовать новое и выходить за рамки привычного. К концу периода может ожидать приятный сюрприз, связанный с вашими увлечениями.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Финансовая сфера Тельцов потребует повышенного внимания. Это удачное время, чтобы пересмотреть бюджет, найти новые способы экономии или, наоборот, разумно вложить деньги во что-то прибыльное. Хороший период для налаживания дружеских связей.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

В грядущие две недели эмоциональный фон Близнецов окажется под ударом. Это время заботы о себе, погружения в любимые увлечения и восстановления внутреннего ресурса. Позвольте себе моменты уединения, чтобы выдохнуть и разобраться в своих чувствах.



РАК • 21 июня – 22 июля

Дом и семья станут для Раков в ближайшие дни тихой гаванью. Уделите время созданию уюта в доме, наведите порядок в своем личном пространстве и мыслях. Это поможет восстановить душевное равновесие и зарядиться энергией на будущее. Берегите суставы от ударов.



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Интуиция Львов станет в ближайшее время верным помощником, подсказывая грамотные решения. Это время для избавления от всего, что мешает добиться спокойствия и гармонии. Доверяйте своему внутреннему голосу. И пора бы уже пройти плановый медосмотр.



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Организованность Дев и их внимание к деталям принесут отличные результаты. Составьте четкий план действий на этот период – следование ему поможет достичь максимальной продуктивности в любых начинаниях. Хороший период для ухода за домашним садиком на подоконнике.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Главный фокус внимания Весов сместится на поиск гармонии с собой и окружающим миром. Избегайте конфликтных ситуаций и старайтесь находить компромиссы в общении с близкими. Спокойствие и дипломатичность – ваши лучшие инструменты в эти дни.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Для Скорпионов настало время глубокой внутренней работы. Вы можете обнаружить скрытые ресурсы или получить ответы на давно волновавшие вопросы. Доверяйте своей интуиции, она подскажет верный путь. Озабочьтесь здоровьем пищеварительного тракта, питайтесь разумно.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Природная тяга Стрельцов к приключениям найдет выход, пусть даже в виде небольшого путешествия за город или изучения новой культуры. Расширяйте свои горизонты, это принесет массу положительных эмоций. И не списывайте усталость на возраст, пройдите обследование.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Дисциплина и целеустремленность Козерогов станут их главными союзниками. Вы сможете заложить прочный фундамент для будущих свершений. Главное – не торопить события и действовать последовательно. Из физнагрузок звезды советуют скандинавскую ходьбу по утрам.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит ожидать прилива оригинальных идей и нестандартных решений. Ваш уникальный взгляд на вещи будет особенно ценен. Не бойтесь действовать смело и предлагать то, что кажется другим необычным. Только, пожалуйста, высыпайтесь – берегите себя.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Интуиция и творческое начало Рыб выйдут на первый план. Позвольте себе мечтать и фантазировать – это может стать источником не только вдохновения, но и вполне реальных идей для реализации и зарабатывания денег. Не забывайте регулярно делать суставную гимнастику.

«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:
БАВИЛОВ 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.: +7-967-291-73-08

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:
ДАНДИКИНА 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

№ 14 (253), Дата выхода:
17.07.2026

Подписано в печать: 03.07.2026

Номер заказа – 918

Время подписания в печать:
по графику – 01.00

фактическое – 01.00

Дата изготовления: 15.07.2026

Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии
ООО «РОСПРЕСС»

606034, Нижегородская обл.,
г. Дзержинск, пр-т Циолковского,
д. 66, кв. 26

Тираж 199 650 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+

Выходит 1 раз в 2 недели

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 про-
изведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использо-
вание присланных материалов в лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено

Зелёная метёлка – кладовая кремния



Хвощ полевой – беда огородников, микро-ёлочка на пустырях, одно из древнейших растений на земле. Для тех, кто знает его силу, он – помощник от многих недугов и «строитель» здорового тела. Что же такого особенного в этом растении, что оно до сих пор не утратило своего значения?

Знакомство с растением

Растет хвощ почти повсеместно, там, где почва влажная и кислая. Огородники его страсть как не любят – ведь это агрессивный сорняк. А травники ценят как одно из самых сильных укрепляющих, кровоочистительных и мочегонных средств.

В медицине используют только хвощ полевой. Другие виды – болотный, лесной, луговой, приречный – считаются ядовитыми. Летние побеги растения, которое можно собирать, – зеленые, веточки направлены вверх (не горизонтально и не вниз), не ветвятся, стебель внутри полый. Спороносного колоска на летних побегах нет.

Чем полезен

- Способен стимулировать выработку коллагена, укреплять тем самым хрящи и соединительные ткани, сохранять эластичность сосудов и замедлять старение за счет рекордного содержания кремниевой кислоты в легкоусвояемой форме.

- Помогает выводить токсины, лишние соли, в том числе соли тяжелых металлов.

- Быстродействующее мочегонное – обладает способностью уменьшать отеки при сердечной недостаточности и проблемах с почками.

- Может помочь при цистите, уретрите, простатите, уменьшая воспаление, облегчая мочеиспускание.

- Кровоостанавливающее действие растения может пригодиться в борьбе с кровотечениями.

- При наружном использовании может проявить себя неплохим косметологом – стянуть поры, уменьшить жирность кожи, укрепить волосные луковицы.

Внимание!

Хвощ полевой – растение очень сильное, даже агрессивное. Его пьют курсами по 2–3 недели, затем обязательно делают перерыв не менее месяца.

Противопоказания

Категорически нельзя при острых и хронических нефритах, нефрозах, гломерулонефритах; при беременности и кормлении грудью; при склонности к тромбозам, варикозе с тромбофлебитом.

С осторожностью при гипотонии (100/70 и ниже); при приеме мочегонных, препаратов для сердца, антикоагулянтов.

Правила заготовки

Время сбора – июнь-август, когда летние побеги ярко-зеленые. Срезайте побеги на высоте 5–10 см от земли. Сушите вдали от солнечных лучей, в проветриваемом месте, разложив или подвесив пучки.

Как применять



● Базовый рецепт настоя

1 ст. ложку с горкой сухой травы залить стаканом кипятка. Укутать, настаивать 30–40 минут. Процедить.

Пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день, через час после еды, запивая стаканом воды. Либо применять как ополаскивание для волос и кожи лица, полоскание для рта и горла, примочку на раны и язвы.

● Для очищения крови

1 ч. ложка травы на стакан кипятка, настаивать 10–15 минут. Пить по полстакана 2 раза в день.

● При отеках и проблемах с мочеполовой системой

2 ч. ложки травы залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 12 часов, затем прокипятить 5 минут, процедить. Пить по 1–2 ст. ложке 3 раза в день.

● Компрессы на суставы

4–5 ст. ложек травы залить 1 л кипятка, настаивать 1 час. Делать примочку на 20–30 минут. Курс 10 дней.

Варвара Мяжкова

Служанка в комедии дель арте	Готовятся к ЕГЭ							Некто (стар.)	Дерево на чай и на веники
Бросают тонущему	"Никчемная" цифра	Режиссер фильма "Фарго" Джозл ...		Героиня "Всадника без головы"	Нимфа ручейка у греков	Атомы с электрическими зарядами	Нагнетатель воздуха в кузнице		
		Процесс удаления волос						Сыграл графа Монте-Кристо	Дядя, герой Чехова
Ох и горазд он заливать!				Улыбающийся эמודзи	Устаревшее название шеи	Толпа бегущих пацанов			
...-цветочки	Дон в "Каменном госте" Пушкина	Драчун, всегда начинающий первым	На ней стоит Белград			Река с Васильевским островом			Идол фараонов в образе быка
				"Пожалуйста" - волшебное ...	Певица по имени Людмила				
Напиток, целебное средство	Напарник бурундука Чипа		Повесть Ивана Тургенева		"Живой уголок" не в школе, а в парке	"Застежка" электрической цепи	Придумал город Зурбаган (писатель)		
Плакаты близ театра	Мешающие звуки			Злаковое растение, близкое к просу				Нелепая ошибка	
			Что продают с аукциона?		Оказание услуг населению				
Самая голосистая певица театра	Падающий вариант шрифта			Великий сюрреалист					
			Баюн или Бегемот		Мера плотности колготок				

Н	Э	У	Т	О	Ж	У	И	И	Д	Ш
И	Ш	У	Т	О	Ж	У	И	И	Д	Ш
С	И	В	Д	Э	О	У	И	И	Д	Ш
И	О	У	Д	Э	О	У	И	И	Д	Ш
У	И	И	Д	Ш	У	И	И	Д	Ш	У
У	И	И	Д	Ш	У	И	И	Д	Ш	У
У	И	И	Д	Ш	У	И	И	Д	Ш	У
У	И	И	Д	Ш	У	И	И	Д	Ш	У
И	Х	Э	У	Д	Э	О	У	И	И	Д
Ш	И	И	Д	Ш	У	И	И	Д	Ш	У

16+

ПОДПИСКА НА 2-Е полугодие 2026 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ
2026 ГОДА

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

**ПОДПИСКА –
ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ
И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

* 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>.

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



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